

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap penting dalam pertumbuhan manusia yang ditandai dengan peralihan dari anak-anak menuju kedewasaan. Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat selama masa ini mencakup perubahan pada struktur tubuh, seperti pertumbuhan tinggi badan dan perkembangan organ reproduksi, serta perubahan fisiologis yang berkaitan dengan hormon dan metabolisme. Selain itu, aspek psikologis juga mengalami transformasi, di mana remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak dan memproses emosi yang lebih kompleks (Steinberg, 2014)..

Status gizi adalah suatu keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi merupakan suatu kondisi hasil dari adanya keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu memiliki kebutuhan asupan zat gizi yang berbeda, hal tersebut berkaitan dengan umur, gender, aktivitas sehari-hari, berat badan, dan lainnya (Ronitawati, 2020). Status gizi berpengaruh pada tumbuh kembang anak, imunitas tubuh, kecerdasan dan produktivitas. Status gizi yang buruk dapat menyebabkan kualitas sumber daya manusia menjadi kurang baik. Namun, kejadian penyakit akibat gangguan gizi karena ketidaksesuaian jumlah asupan makanan dengan kebutuhan tubuh dan kurang baiknya mutu makanan masih banyak ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia (Irma Yunawati, 2023)

Pola konsumsi yang tidak sesuai dengan prinsip pedoman gizi seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah gizi pada remaja, seperti gizi kurang, gizi lebih, obesitas, serta meningkatkan risiko masalah Kesehatan pada remaja putri di masa depan. Data Riskesdas juga menunjukkan bahwa pola konsumsi yang tidak sehat berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi masalah gizi pada remaja di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi status gizi IMT/U populasi remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yang bermasalah gizi sangat kurus (*severely thinnes*) 1,7%, bermasalah gizi kurus (*thinnes*) 6,6%, gizi normal 79,6%, gemuk 8,8% dan yang mengalami masalah gizi obesitas 3,3%.

Di provinsi Nusa Tenggara Timur pada populasi remaja usia 16-18 tahun yang mengalami masalah gizi sangat kurus (*severely thinnes*) 3,7%, yang mengalami masalah gizi kurus (*thinnes*) 9,4%, yang gizi normal 82,1%, yang mengalami masalah gizi gemuk (*overweight*) 3,7%, dan yang mengalami masalah gizi obesitas 1,0% (Data SKI 2023).

Sementara itu di kota Kupang prevalensi status gizi pada populasi usia 16-18 tahun yang mengalami masalah gizi sangat kurus (*severely thinnes*) mencapai 13,18%, yang mengalami masalah gizi kurus (*thinnes*) 13,00%, yang gizi normal 72,2%, yang mengalami masalah gizi gemuk (*overweight*) 9,44%, dan yang mengalami masalah gizi obesitas 2,36% (Data SKI 2023). Jika tidak ditangani, kondisi ini berisiko berlanjut hingga dewasa dan berdampak pada kesehatan dan memperpanjang siklus masalah gizi lintas generasi (Kementrian Kesehatan RI, 2023s). Studi lain mengungkapkan adanya keterkaitan antara pola makan dan status gizi pada remaja (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Berdasarkan hasil survey Badan Pusat Statistik tahun 2023 tentang pola konsumsi penduduk Nusa Tenggara Timur dimana menyebutkan pengeluaran terbesar penduduk di perkotaan adalah makanan dan minuman jadi, sekitar 21,83%. Sementara bagi penduduk di perdesaan, pengeluaran terbesar adalah untuk konsumsi padi-padian, sebanyak 25,32%. Hal ini dapat dimaklumi sebab tipikal masyarakat di perkotaan yang sibuk sehingga kepraktisan adalah hal yang digemari, ditambah dengan banyaknya pilihan tempat yang menjual makanan dan minuman jadi. Poin menarik lainnya, baik di perkotaan maupun di perdesaan, konsumsi ikan, daging, telur dan susu memiliki porsi pengeluaran yang relative masih rendah. Bahkan masih lebih rendah daripada pengeluaran untuk rokok dan tembakau (Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Timur, 2025).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian mengenai gambaran pola makan dan status gizi siswa di SMA Negeri 9 Kota Kupang menjadi penting untuk dilakukan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kondisi pola makan dan status gizi remaja di sekolah tersebut, sehingga dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, tenaga kesehatan, maupun pihak terkait dalam merancang program peningkatan gizi dan kesehatan remaja secara lebih tepat sasaran.

B. Rumusan Masalah

Mengikuti dasar masalah bahwa penulis dapat merumuskan masalah bersama menghayati “ bagaimana Gambaran pola makan dan status gizi remaja di SMA Negeri 9 Kota Kupang”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pola makan dan status gizi remaja di SMA Negeri 9 Kota Kupang .

Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik keluarga remaja di SMA Negeri 9 Kota Kupang
2. Mengetahui gambaran pola makan remaja di SMA Negeri 9 Kota Kupang
3. Mengetahui gambaran status gizi remaja di SMA Negeri 9 Kota Kupang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada siswa mengenai gambaran pola makan dan status gizi remaja.

2. Bagi sekolah

Memberikan informasi dan masukan yang berguna bagi pihak sekolah dalam upaya meningkatkan kesehatan siswa, khususnya terkait pola konsumsi, durasi penggunaan handphone, dan durasi tidur remaja. Sekolah dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam

menyusun dan mengembangkan program edukasi kesehatan, seperti penyuluhan gizi seimbang, serta pola makan yang baik bagi siswa.

3. Bagi Keluarga atau Orang Tua

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi orang tua mengenai pengaruh pola makan dan status gizi remaja, sehingga orang tua dapat lebih memahami pentingnya pembiasaan pola makan sehat pada remaja serta pengawasan status gizi remaja.

4. Bagi Prodi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang

Hasil penelitian ini dapat menjadi penambahan referensi pengetahuan bagi segenap civitas akademika di Program Studi Gizi Poltekkes. Kemenkes Kupang, dan dapat dijadikan sebagai rekomendasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Hasil penelitian juga dapat dijadikan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan Gizi.

5. Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah pengalaman dan wawasan melalui penelitian yang dilakukan, mulai dari merancang instrumen penelitian, mengumpulkan data, hingga menganalisis hasil, sehingga keterampilan ilmiah, pemahaman tentang metode penelitian, dan wawasan mengenai gambaran pola makan dan status gizi remaja

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Kasia radja dkk., 2022	Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi pada Remaja Usia 12–17 Tahun di Desa Dutohe, Bone Bolango	67,6% remaja memiliki status gizi baik; makanan pokok dominan nasi, lauk hewani dominan ikan	1. Kedua dokumen berfokus pada gambaran kebiasaan/pola makan dan hubungannya dengan status gizi pada kelompok remaja. 2. Kedua penelitian menggunakan standar klasifikasi IMT menurut WHO untuk menentukan status gizi responden.	1. Analisis data penelitian sebelumnya adalah uji regresi linear berganda sedangkan penelitian sekarang adalah deskriptif 2. Subjek pada penelitian sebelumnya adalah remaja yang berada di lingkungan desa (masyarakat umum), sedangkan subjek pada penelitian yang sekarang adalah siswa-siswi aktif di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA).

2	Naing golan, 2024	Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang dengan Status Gizi Remaja di SMA Swasta Santo Yoseph Medan	Mayoritas siswa memiliki status gizi normal; konsumsi lauk hewani dan sayur bervariasi	1. Keduanya meneliti tentang gambaran pola makan dan hubungannya dengan status gizi pada kelompok remaja. 2. Keduanya mendefinisikan status gizi sebagai bentuk fisik hasil dari asupan nutrisi yang dikonsumsi dan digunakan oleh tubuh.	1. Analisis data penelitian sebelumnya adalah uji chi square sedangkan penelitian sekarang adalah deskriptif 2. Peneliti sebelumnya Lebih menekankan pada pemahaman pola makan "sehat seimbang" secara spesifik sedangkan peneliti sekarang Memiliki tujuan khusus yang lebih rinci dalam menganalisis pola makan, mencakup analisis jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi.
---	-------------------	---	--	--	---