

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap pertumbuhan yang sangat pesat (*Growth spurt*). Masa ini disebut *Golden periode* (periode emas) karena pada periode ini remaja banyak mengalami perubahan psikologis yang meliputi perubahan kognitif, emosional dan sosial, dan perubahan biologis yaitu perubahan berat badan, tinggi badan, proporsi tubuh, dan pematangan seksual. Remaja sangat membutuhkan asupan gizi dua kali lebih banyak untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Muhayati dan Ratnawati, 2019).

Indonesia saat ini mempunyai beban tiga masalah gizi (*Triple burden*) pada remaja yaitu kekurangan ataupun kelebihan asupan makanan yang mengakibatkan status gizi kurus dan obesitas serta masalah gizi akibat defisiensi zat gizi mikro. Kekurangan gizi terjadi akibat dari kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial, menyebabkan sistem kekebalan tubuh menurun dan rentan terhadap penyakit infeksi. Gizi lebih (*Overweight* dan obesitas) dapat dialami oleh seseorang apabila asupan zat gizinya lebih dari yang dibutuhkan tubuh dan tidak diimbangi dengan pengeluaran (Mulyati dkk., 2019).

Masalah gizi kurang dan gizi lebih yang terjadi pada remaja akan menimbulkan dampak yang negatif bagi kesehatan. Remaja yang mengalami masalah gizi lebih seperti gemuk dan obesitas 80% memiliki peluang akan mengalami masalah gizi yang sama pula saat dewasa dan secara tidak langsung sedang mengalami masalah yang kompleks. Remaja yang mengalami masalah gizi lebih memiliki resiko terhadap masalah kesehatan yang sifatnya kronis, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius atau beresiko terkena penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner (PJK), bahkan stroke. Angka mortalitas akibat penyakit kronis sangat terkait dengan masalah obesitas. Kemudian dampak psikologisnya banyak sekali remaja yang tidak percaya diri dengan tubuhnya, seringkali remaja memiliki body image negatif, menyebabkan adanya keterbatasan dalam bersosialisasi, bahkan stress sampai akhirnya depresi dan bunuh diri karena

terjadinya diskriminasi ataupun bulian dari teman-temannya (Qoirinasari dkk., 2018).

Masalah gizi kurang yang dialami remaja akan mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh sehingga dapat memicu terjadinya penyakit infeksi, menghambat pembentukan otot pada masa pertumbuhan dan kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan). Terlebih lagi pada remaja putri mengingat bahwa remaja putri harus mempersiapkan diri menjadi seorang ibu yang akan mengandung dan melahirkan. Hal ini akan berakibat pada peningkatan risiko keguguran, berat badan bayi lahir rendah (BBLR), kematian ibu dan bayi baru lahir, pertumbuhan janin tidak optimal, ASI tidak mencukupi, bahkan kelahiran bayi stunting (Mashudi, 2021). Dengan terpeliharanya status gizi remaja putri maka akan terpelihara juga kesehatan reproduksinya. Jadi kedua masalah gizi ini memiliki dampak negatif bagi kesehatan remaja yang dapat meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas (Rahmawati dkk., 2023).

Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara langsung adalah asupan gizi dan penyakit infeksi. Pada masa remaja asupan zat gizi yang cukup dan seimbang, baik zat gizi makro dan mikro dalam makanan adalah faktor yang dibutuhkan untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Zat gizi makro adalah zat gizi utama yang diperlukan dalam jumlah besar untuk pertumbuhan, yang berfungsi untuk menyediakan energi bagi tubuh, yaitu diantaranya karbohidrat, protein dan lemak. Sedangkan untuk menjalankan fungsi tubuh maka dibutuhkan zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral.

Kecukupan asupan zat gizi remaja sangat dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang seimbang. Remaja seharusnya mengkonsumsi makanan yang baik sesuai dengan anjuran atau konsep B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman) (Ndoen dkk., 2023). Namun yang terjadi saat ini adalah banyak remaja yang makan makanan yang tidak bergizi. Khususnya remaja pada usia sekolah memiliki masalah dalam pemilihan makanan yang tidak tepat yang tidak memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh. Remaja lebih suka ngemil (konsumsi makanan yang padat kalori), sering mengonsumsi *fast food*, pola makan tidak teratur, jarang mengonsumsi buah dan sayur ataupun makanan tinggi protein, lebih suka mengonsumsi *junk food* yang nilai gizinya rendah, serta seringkali

remaja putri melakukan diet yang salah. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan serta kecukupan gizi seimbang yang dianjurkan sehingga menimbulkan masalah gizi kurang maupun gizi lebih pada remaja (Irwanda dkk., 2023).

Faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi remaja adalah aktivitas fisik. Pada umumnya remaja adalah kelompok umur yang aktif, selain remaja putra, remaja putri juga banyak melakukan aktivitas fisik, mulai dari aktivitas fisik ringan hingga aktivitas fisik yang relatif berat. Biasanya aktivitas fisik yang dilakukan remaja adalah olahraga. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi dalam tubuh, sehingga kelebihan energi dalam tubuh disimpan dalam bentuk lemak (Mulyati dkk., 2019). Remaja saat ini banyak menerapkan pola *sedentary life* (gaya hidup malas bergerak atau berolah raga) contohnya hanya bermain *handphone* dan menonton Televisi dalam waktu yang lama maka akan meningkatkan risiko remaja overweight bahkan obesitas (Andriani, 2021). Hasil Riset kesehatan dasar di Indonesia mencatat proporsi aktifitas fisik pada remaja usia 15-19 tahun yaitu 50,4% tergolong cukup dan 49,6% remaja di Indonesia memiliki aktifitas fisik yang kurang (Riskesdas, 2018).

Faktor lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi remaja adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi remaja berpengaruh pada sikap dan perilakunya dalam memilih makanan yang akan menentukan keadaan gizinya. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indera, dibandingkan memilih makanan berdasarkan nilai gizi makanan tersebut. Remaja memiliki pengetahuan gizi yang kurang disebabkan oleh kurangnya paparan informasi tentang gizi melalui pendidikan gizi dan sosialisasi tentang gizi seimbang oleh pihak-pihak terkait seperti keluarga, pemerintah dan pihak sekolah yang menyebabkan kurangnya kesadaran remaja tentang asupan zat gizi yang seimbang dan gaya hidup yang sehat. Hal ini yang menyebabkan terjadinya masalah gizi kurus maupun obesitas pada remaja. Oleh karena itu setiap orang harus memahami tentang gizi seimbang karena akan berdampak pada status gizinya (Ariaini dkk., 2022).

Hasil Riset kesehatan dasar di Indonesia, Prevelensi secara nasional status gizi IMT/U remaja usia 13-18 tahun 3,3 % sangat kurus, 13,5% kurus, 20,7% gemuk dan 8,8% obesitas. Provinsi yang memiliki masalah status gizi sangat kurus tertinggi adalah NTT yaitu 7,3% dan status gizi kurus 23,6%. Sedangkan penyumbang masalah kelebihan gizi tertinggi adalah DKI Jakarta yang terdiri dari 18,3% obesitas dan 7,9% gemuk (Risikesdas, 2018).

SMA Negeri 2 Kota Kupang merupakan sekolah menengah atas yang lokasinya berada di perkotaan, yang artinya remaja di SMA Negeri 2 Kota Kupang ini lebih mudah untuk dapat mengakses informasi seperti makanan terutama fast food ataupun junk food yang sesuai dengan selera remaja. Menurut hasil penelitian Pantaleon, (2019) pada remaja di SMA Negeri 2 Kota Kupang, remaja lebih memilih mengonsumsi fast food yang mana hal ini akan berakibat pada asupan makanan yang tidak seimbang yang akhirnya mempengaruhi status gizinya (Pantaleon, 2019). Selain itu remaja di SMA Negeri 2 Kota Kupang sudah banyak terpapar oleh perkembangan teknologi yang mempengaruhi gaya hidupnya dalam hal ini mereka lebih banyak menghabiskan waktunya dengan *Handphone* dari pada melakukan aktivitas lainnya (Un, 2020). Berdasarkan hal di atas maka penting untuk dilakukan penelitian untuk dapat mengetahui Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 2 Kota Kupang.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun masalah yang dapat di rumuskan dari penelitian ini yaitu “Faktor faktor apa saja yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 tahun di SMA Negeri 2 Kota Kupang ? ”

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Faktor faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun di SMA Negeri 2 Kota Kupang.

## 2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui Pengetahuan Gizi Remaja usia 15-18 tahun
- b) Untuk mengetahui Aktivitas Fisik Remaja usia 15-18 Tahun
- c) Untuk mengetahui Asupan Karbohidrat Remaja usia 15-18 Tahun
- d) Untuk mengetahui Asupan Protein Remaja usia 15-18 Tahun
- e) Untuk mengetahui Asupan Lemak Remaja usia 15-18 Tahun
- f) Untuk mengetahui Riwayat Penyakit Infeksi selama 1 bulan terakhir remaja usia 15-18 tahun
- g) Untuk mengetahui Status gizi (IMT/U) Remaja usia 15-18 Tahun
- h) Untuk menganalisis Hubungan Pengetahuan gizi dengan Status gizi (IMT/U) Remaja usia 15-18 Tahun
- i) Untuk menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja usia 15-18 Tahun
- j) Untuk menganalisis Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja usia 15-18 Tahun
- k) Untuk menganalisis Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja usia 15-18 Tahun
- l) Untuk menganalisis Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja usia 15-18 Tahun.
- m) Untuk menganalisis Hubungan Penyakit Infeksi dengan status gizi Remaja usia 15-18 Tahun

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Siswa-siswi SMA Negeri 2 Kota Kupang

Penelitian ini nantinya dapat menjadi edukasi, informasi serta masukan yang baik bagi Remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 2 Kota Kupang tentang bagaimana pentingnya memiliki pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan asupan zat gizi makro yang baik untuk mencapai status gizi yang normal.

### 2. Bagi Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Hasil penelitian ini sekaligus sebagai informasi motivasi dan wawasan bagi yang berminat melakukan penelitian selanjutnya. Dapat dijadikan bahan masukan dalam proses belajar mengajar serta dapat

dijadikan sebagai dasar pertimbangan dan menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang Jurusan Gizi.

### **3. Bagi Peneliti**

Untuk memperoleh pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian khusus tentang “Faktor faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 2 kota kupang”

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

No	Nama Peneliti dan Judul	Hasil Penelitian	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1.	(Fitriani dkk., 2020) Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta	Analisis korelasi Pengetahuan Gizi seimbang diperoleh nilai p-value=0,0001 ( $p<0,05$ ) dan Tingkat Kecukupan energi dan zat gizi makro p-value=0,0001 ( $p<0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan Tingkat asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi remaja.	1. Memiliki persamaan pada variabel pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro. 2. Menggunakan teknik analisis yang sama yaitu teknik Analisis dengan uji <i>chi-square</i> 3. Menggunakan teknik pengambilan sampel yang sama yaitu <i>proportionate stratified random sampling</i> .	1. Pada penelitian terdahulu meneliti tentang citra tubuh dan tingkat kecukupan energi 2. Pada penelitian saat ini meneliti tentang pengetahuan gizi, aktivitas fisik, asupan zat gizi makro dan penyakit infeksi.
2.	(Saint dan Ernawati, 2019) Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa X dan XII IPA SMAN 7 Surakarta periode 2017 / 2018	Analisis korelasi Aktivitas Fisik diperoleh nilai p-value 0.892 ( $>0,05$ ) yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas X dan XII IPA SMAN 7 surakarta periode 2017/2018	1. Terdapat pada variabel independen dan variabel dependen serta 2. Sama-sama menggunakan teknik analisis <i>Chi-square</i> . 3. Metode penelitian sama-sama menggunakan metode analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	1. Instrument yang digunakan pada penelitian terdahulu yaitu kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ) 2. pada penelitian sekarang menggunakan Kuesioner <i>Physical Activity Level</i> (PAL)
3.	(Buana, 2023) Hubungan Sisa Makanan dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja di	Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja di Madrasah Aliyah	1. Terdapat pada variabel independen (asupan zat gizi makro) dan variabel dependen (status gizi remaja).	1. Teknik analisis pada penelitian terdahulu menggunakan teknik analisis uji korelasi <i>pearson</i> sedangkan penelitian sekarang

Madrasah Aliyah Bali Bina Insani Tabanan	Bali Bina Insani Tabanan dan Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sisa makanan dengan asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat.	2. Sama-sama peneitian korelasi atau melihat adanya hubungan antara variabel independen dan dependen	menggunakan uji korelasi <i>chi-square</i> . 2. Teknik pengambilan sampel pada penelitian terdahulu menggunakan <i>simple random sampling</i> sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan teknik <i>proportionate stratified random sampling</i> .
4 (Saleky dkk., 2022) Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja	Hasil analisis korelasi Pengetahuan Gizi seimbang diperoleh nilai $p=,451$ ( $p>0,05$ ) yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja, sedangkan hasil analisis korelasi aktivitas fisik diperoleh nilai $p$ -value $0,029$ ( $p<0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja.	1. Terdapat pada variabel independen dan dependen 2. Sama-sama menggunakan teknik analisis uji <i>chi-square</i> .	1. Teknik sampling pada penelitian terdahulu menggunakan <i>simple random sampling</i> sedangkan pada penelitian ini menggunakan <i>proportionate stratified random sampling</i> .
5 (Khayatunnisa, Sari dan Farida, 2021) Hubungan Antara Kurang Energi Kronis (KEK) dengan Kejadian Anemia, Penyakit Infeksi, dan Daya Konsentrasi pada Remaja Putri	Hasil analisis menunjukkan ada hubungan antara kurang energi kronis dengan daya konsentrasi, serta tidak ada hubungan antara kurang energi kronis dengan kejadian anemia dan penyakit infeksi.	1. Sama-sama menggunakan desain penelitian cross sectional 2. Analisis bivariat menggunakan uji <i>Chi-square</i>	1. Teknik sampling pada penelitian terdahulu menggunakan teknik <i>Purposive sampling</i> , 2. sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan teknik <i>proportionate stratified random sampling</i> .