

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masalah gizi mewakili gangguan yang berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan individu, komunitas, ataupun masyarakat pada umumnya, yang berasal dari ketidakcocokan antara asupan makanan dan kebutuhan nutrisi tubuh, di samping efek penyakit menular (Suri et al. 2022). Remaja sangat rentan terhadap tantangan gizi, termasuk kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Kerentanan ini muncul selama masa remaja, fase kritis yang beralih dari masa kanak-kanak ke dewasa. Selama periode ini, remaja mendapati transformasi fisik yang signifikan, termasuk peningkatan tinggi hingga 25 cm, perubahan bentuk tubuh, dan timbulnya menstruasi. Bagi wanita muda, daya pikat seksualitas memainkan peran yang signifikan dan berdampak dalam kehidupan mereka. Mengingat meningkatnya populasi remaja di Indonesia, sangat penting guna mengatasi persoalan gizi di antara demografi ini, sebab mereka bisa secara signifikan berdampak pada perkembangan dan perkembangan tubuh, serta menyebabkan persoalan gizi di masa dewasa (Rachmayani et al. 2018).

Status gizi menandakan kondisi keseluruhan tubuh yang dibentuk dari keseimbangan nutrisi yang dikonsumsi. Ini muncul dari konsumsi makanan dan kemampuan tubuh guna memanfaatkan nutrisi ini secara efektif. Ketika tubuh dipelihara secara memadai dan memanfaatkan nutrisi ini secara efisien, ia mencapai keadaan nutrisi ideal yang mendorong perkembangan fisik, peningkatan kognitif, kemampuan kerja, dan kesehatan holistik. Unsur-unsur yang berdampak pada status gizi terbagi dalam dua kategori berbeda: faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung meliputi konsumsi makanan dan adanya penyakit menular, sedangkan faktor tidak langsung mencakup aksesibilitas rumah tangga dan kebiasaan makan, perawatan ibu dan anak, layanan kesehatan dan lingkungan, tingkat pendidikan, literasi gizi, dan ukuran keluarga (Cahyanto et al. 2021). Nutrisi berperan selaku pilar penting yang berdampak pada spektrum kesehatan secara keseluruhan dan sinergi antara perkembangan fisik dan mental. Keadaan gizi seimbang terwujud ketika kebutuhan nutrisi penting terpenuhi. Status gizi seseorang setiap saat dipengaruhi tidak hanya dari asupan nutrisi baru-baru ini, tetapi juga dari tren konsumsi historis mereka, mungkin meluas jauh ke masa lalu (Nova et al. 2018).

Konsumsi makanan memainkan peran penting dalam menentukan kesejahteraan gizi anak (Aslam et al. 2021). Asupan makronutrien secara signifikan berdampak pada

kesehatan gizi sebab diet yang beragam membuatnya lebih mudah guna memenuhi berbagai kebutuhan nutrisi tubuh (Khoerunisa et al. 2021). Makronutrien ialah zat yang dibutuhkan dalam jumlah yang lebih besar, termasuk karbohidrat, lemak, dan protein. Asupan makronutrien yang cukup dan seimbang ini sangat penting guna mempertahankan kesehatan gizi anak. Guna anak-anak berumur 4-18 tahun, disarankan bahwasanya 45-65% dari asupan kalori mereka berasal dari karbohidrat, 25-35% dari lemak, dan 10-30% dari protein. Konsumsi makronutrien tertentu yang tidak mencukupi ataupun berlebihan bisa mengakibatkan persoalan kesehatan seperti kwashiorkor, marasmus, ataupun obesitas. Pada akhirnya, kondisi ini berdampak langsung pada status gizi anak (Demu et al. 2021).

Pengetahuan kognitif memainkan peran penting dalam membentuk tindakan individu. Pengetahuan yang didapat melalui pelatihan keselamatan yang tepat akan mempromosikan perilaku yang diantisipasi, terutama mengenai kesadaran gizi. Pengetahuan nutrisi mencakup pemahaman seseorang terkait ilmu gizi, nutrisi, dan interaksi antara nutrisi dan kesehatan secara keseluruhan. Ketika ada kekurangan pengetahuan gizi, upaya remaja guna menyeimbangkan asupan makanan dengan kebutuhan gizi mereka akan berkurang, berpotensi mengakibatkan kekurangan gizi ataupun kelebihan gizi (Roring et al. 2020).

Data Riskesdas Nasional tahun 2018 mengungkapkan bahwasanya 25,7% remaja berumur 13-15 tahun dan 26,9% dari mereka yang berumur 16-18 tahun mendapati status gizi pendek dan sangat pendek. Selanjutnya, 8,7% remaja pada kelompok umur 13-15 dan 8,1% pada kelompok umur 16-18 diklasifikasikan selaku kurus ataupun sangat kurus. Di sisi lain, tingkat kelebihan berat badan dan obesitas tercatat sebesar 16,0% guna remaja berumur 13-15 tahun dan 13,5% guna mereka yang berumur 16-18 tahun (Kementerian Ekonomi 2018).

Menurut laporan Riskesdas (2018), di Nusa Tenggara Timur, 4,6% remaja berumur antara 13 dan 15 tahun tergolong memiliki status gizi sangat tipis, sedangkan 2,7% dari mereka yang berumur 16 hingga 18 tahun termasuk dalam kategori yang sama. Selanjutnya, 14,1% remaja berumur 13 hingga 15 tahun dan 9,5% dari mereka yang berumur 16 hingga 18 tahun diidentifikasi memiliki status gizi tanpa lemak. Selain itu, 3,6% remaja berumur 13 hingga 15 tahun dan 3,4% dari mereka yang berumur 16 hingga 18 tahun menunjukkan status gizi normal. Terakhir, 0,9% remaja berumur 13 hingga 15 tahun dan 1,0% dari mereka yang berumur 16 hingga 18 tahun dilaporkan mendapati obesitas (Kementerian Ekonomi 2018).

Peneliti mengambil penelitian di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang, dikarenakan lokasi sekolah SMP Katolik Santo Yoseph Kupang yang strategis di tengah pusat kota, dimana banyak sekali tempat menjual makanan siap saji. Hal ini akan menarik perilaku konsumsi pada siswa-siswi yang dimana akan berdampak pada status gizi anak tersebut maka dari itu peneliti tertarik guna menjalankan penelitian terkait keterkaitan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi (IMT/U) remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas ,maka bisa dibuat rumusan persoalan selaku berikut **“Bagaimana keterkaitan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi ( IMT/U) Pada Remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang ?”**

## **C. Tujuan penelitian**

### 1. Tujuan umum

Untuk melihat keterkaitan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang.

### 2. Tujuan khusus

1. Untuk melihat asupan protein pada remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang
2. Untuk melihat asupan lemak pada remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang
3. Untuk melihat asupan karbohidrat pada remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang
4. Untuk melihat pengetahuan gizi pada remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang
5. Untuk melihat status gizi remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang
6. Untuk melihat keterkaitan asupan protein dengan status gizi pada remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang.
7. Untuk melihat keterkaitan asupan lemak dengan status gizi pada remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang.
8. Untuk melihat keterkaitan asupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang.
9. Untuk melihat keterkaitan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang.

#### D. Manfaat penelitian

1. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan siswa terkait pengetahuan dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi serta asupan yang cukup agar bisa mencapai tumbuh kembang yang maksimal dan mencegah berbagai dampak buruk dari permasalahan gizi.

2. Bagi pihak sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan selaku bahan pertimbangan guna bisa menjalankan antropometri setiap bulan secara berkala guna memantau status gizi siswa.

3. Bagi prodi gizi Kemenkes Poltekkes Kupang

Penelitian ini bisa menjadi bahan informasi yang bisa dijadikan sumber referensi bagi pengembangan ilmu di prodi gizi.

4. Bagi peneliti

Temuan penelitian ini memberikan bahan dasar, meningkatkan pemahaman, dan membekali peneliti dengan keterampilan guna menumbuhkan pemikiran objektif dalam studi masa depan.

#### E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. Keaslian penelitian**

Nama peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan
Pantaleon (2019)	Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sama-sama meneliti variabel bebas pengetahuan gizi.</li><li>2. Sama-sama meneliti variabel terikat yaitu status gizi.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Peneliti terdahulu variabel bebas yang diteliti ialah keterkaitan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan sedangkan peneliti sekarang variabel bebas yang diteliti ialah keterkaitan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi.</li><li>2. Peneliti terdahulu sampel penelitian yang diteliti ialah remaja putri di SMA Negeri 2 kota Kupang sedangkan peneliti sekarang sampel penelitian yang diteliti ialah remaja putri di SMP Negeri 5 kota Kupang.</li></ol>

Khoerunisa Et al (2021)	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sama-sama meneliti variabel bebas yaitu asupan zat gizi makro.</li> <li>2. Sama-sama meneliti variabel terikat yaitu status gizi.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti terdahulu variabel bebas yang diteliti ialah asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik sedangkan peneliti sekarang variabel bebas yang diteliti ialah asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi.</li> <li>2. Peneliti terdahulu sampel penelitian yang diteliti ialah siswa kelas VIII dan IX di SMP PGRI 12 Kota Bogor sedangkan peneliti sekarang sampel penelitian yang diteliti ialah siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 5 Kupang.</li> </ol>
Miftahul et al. (2023)	Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan asupan zat gizi makro dengan gizi kurang pada remaja di MTS- Muhammadiyah Penyasawan	Sama-sama meneliti variabel bebas yaitu pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti terdahulu variabel terikat yang diteliti ialah gizi kurang sedangkan peneliti sekarang variabel terikat yang diteliti ialah status gizi.</li> <li>2. Peneliti terdahulu sampel penelitian yang diteliti ialah siswa siswi di MTS- Muhammadiyah Penyasawan sedangkan peneliti sekarang sampel penelitian yang diteliti ialah remaja di SMP Negeri 5 Kota Kupang.</li> </ol>