

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja merupakan salah satu aset negara yang harus dijaga ke depannya. Oleh karena itu, kualitas pemuda perlu ditingkatkan untuk mendukung pembangunan bangsa. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas remaja adalah dengan memperbaiki dan memperbaiki status gizinya. Remaja rentan mengalami masalah gizi khususnya remaja putri karena banyak perubahan yang terjadi pada masa pubertas. Selain itu, remaja putri lebih mementingkan penampilan fisik sehingga mengurangi asupan makanan. Kondisi ini berisiko menimbulkan masalah gizi (Mukrimaa et al., 2016).

Masalah gizi yang umum dialami oleh remaja adalah gizi buruk. Gizi buruk merupakan masalah gizi yang paling banyak terjadi pada remaja, antara lain gizi buruk, kelebihan berat badan, dan obesitas. Malnutrisi menimbulkan ancaman serius terhadap kesehatan, seperti diskriminasi teman sebaya, citra diri negatif, kurangnya keterampilan sosial, dan depresi (Mukrimaa et al., 2016). Malnutrisi belum teratasi terutama pada kelompok sosial ekonomi menengah ke atas di perkotaan. Oleh karena itu, Indonesia saat ini sedang menghadapi banyak permasalahan gizi. Permasalahan gizi yang sering terjadi pada remaja putri adalah kekurangan zat besi (Anemia), kekurangan energi protein (PEM) dan obesitas (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Faktor penyebab permasalahan gizi buruk pada remaja adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh yang disertai dengan penyakit menular, sedangkan penyebab permasalahan gizi lebih adalah asupan makanan yang berlebih (Ramadhani & Khofifah, 2021). Asupan makanan mempengaruhi status gizi seseorang. Gizi yang baik diperoleh dari asupan makanan yang cukup dan efisien dalam tubuh untuk mencapai tingkat puncak pertumbuhan

fisik, perkembangan otak, kapasitas kerja, dan kesehatan secara umum. Pola makan remaja penting dilakukan karena tubuh seseorang membutuhkan nutrisi untuk tumbuh kembangnya. Penyakit menular juga menjadi penyebab permasalahan gizi, penyakit menular menyebabkan hilangnya zat gizi yang ditandai dengan menurunnya nafsu makan sehingga zat gizi dalam tubuh berkurang dan menjadikan status gizi remaja menjadi kurang baik. Remaja yang terserang penyakit menular akan mengalami penurunan nafsu makan, nutrisi yang masuk ke dalam tubuh juga akan berkurang sehingga berat badan segera berubah sesuai dengan kondisi tubuh seseorang (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Asupan zat gizi yang membantu menunjang status gizi pada remaja adalah zat gizi makro. Kelompok ini disebut juga makronutrien, terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein. Makronutrien dibutuhkan dalam jumlah besar oleh tubuh dan menyediakan kalori atau energi. Makronutrien diukur dalam gram. Makronutrien merupakan zat gizi yang menunjang aktivitas dan fungsi tubuh sehari-hari. Selain zat gizi makro, tubuh juga membutuhkan zat besi. Karena zat besi sangat erat kaitannya dengan kebutuhan dan ketersediaan darah, setiap tubuh manusia tidak dapat berfungsi dengan baik tanpa zat besi (Parawesi et al., 2021).

Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang penting bagi kehidupan manusia selain karbohidrat dan lemak. Protein menyusun semua sel hidup dan merupakan komponen tubuh terbesar kedua, setelah air. Protein membentuk seperlima dari tubuh, membentuk setengah dari otot, seperlima dari tulang dan tulang rawan, sepersepuluh dari kulit, dan sisanya dari jaringan dan cairan lain. Sekelompok senyawa organik yang dikenal sebagai karbohidrat, atau sakarida, berfungsi sebagai sumber energi utama (seperti glukosa), cadangan makanan (seperti pati pada tumbuhan dan glikogen pada hewan), dan bahan bangunan (seperti selulosa pada tumbuhan dan kitin pada tanaman). hewan dan jamur). Sebagai salah satu sumber energi utama tubuh, karbohidrat merupakan bahan makanan yang paling cepat memberikan bahan bakar bagi tubuh. Akibatnya, ketika seseorang lapar, ia akan memilih makanan yang mengandung karbohidrat terlebih dahulu untuk memuaskan rasa laparnya. Lemak organik (lipid) sulit larut dalam air karena sifatnya yang hidrofobik. Lemak merupakan zat yang kaya energi dan

mempunyai kemampuan sebagai sumber energi yang berperan penting dalam proses pencernaan lemak (Sari dan Alam, 2023).

Ketidaktahuan akan gizi juga merupakan salah satu faktor penyebab permasalahan gizi. pengetahuan gizi, meliputi pengetahuan tentang pangan dan sumber zat gizinya, serta cara mengolah pangan yang benar untuk menjaga zat gizi. Pengetahuan mempengaruhi asupan makanan seseorang, dan hasil dari asupan makanan tersebut mempengaruhi status gizi seseorang, sesuai teori yang ada. Suatu perilaku baru dapat bertahan lama dan sebaliknya apabila diterima dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif (Lestari, 2020).

Berdasarkan hasil eksplorasi di SMA Negeri II Kota Kupang terhadap informasi gizi pada remaja putri, hasil pemeriksaan remaja putri yang mempunyai informasi kesehatan yang baik adalah 3%, cukup 79%, dan 18% hilang. (Pantaleon, 2019).

Menurut Riskesdas (2018), prevalensi status gizi di Indonesia berdasarkan IMT/U pada penduduk usia 16 hingga 18 tahun adalah sangat kurus sebesar 1,4%, kurus sebesar 6,7%, gizi lebih sebesar 9,5%, dan obesitas sebesar 4%. Wilayah Nusa Tenggara Timur memiliki rata-rata status sehat berumur 16-18 tahun, sangat mungil 2,7%, ramping 9,5%, khas 83,3%, lebih gizi 3,4% dan gemuk 1,0% (Balitbangkes RI, 2018). Sedangkan menurut Riskesdas NTT (2018), status gizi masyarakat umur 16 sampai 18 tahun di Kota Kupang adalah sangat kurus (2,35%), kurus (22,05%), normal (72,77%), gizi lebih (2,83%), dan obesitas (0,00%).

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan penjabaran latar belakang diatas, peneliti merumuskan masalah “Bagaimana hubungan asupan zat gizi dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri berdasarkan indikator IMT/U di SMAN 5 Kota Kupang?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan asupan zat gizi dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri berdasarkan indikator IMT/U di SMAN 5 Kota Kupang.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui tingkat asupan protein remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.
- 2) Mengetahui tingkat asupan lemak remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.
- 3) Mengetahui tingkat asupan karbohidrat remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.
- 4) Mengetahui tingkat asupan zat besi remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.
- 5) Mengetahui tingkat pengetahuan gizi remaja putri berdasarkan indikator IMT/U di SMAN 5 Kota Kupang.
- 6) Mengetahui status gizi remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.
- 7) Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.
- 8) Menganalisis hubungan asupan zat gizikarbohidratdengan status gizi remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.
- 9) Menganalisis hubungan asupan zat gizi proteindengan status gizi remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.
- 10) Menganalisis hubungan asupan zat gizi lemakdengan status gizi remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.
- 11) Menganalisis hubungan asupan zat gizi zatbesi dengan status gizi remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Remaja Putri

Memberikan sumber informasi dalam upaya peningkatan pengetahuan dan pengendalian asupan makanan remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.

2. Pihak SMAN 5 kota Kupang

Memberikan masukan kepada sekolah untuk memasukkan informasi gizi melalui mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan serta pemberian informasi tentang gizi, dalam upaya meningkatkan asupan gizi remaja putri.

3. Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

- a. Menambah referensi mengenai hubungan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.
- b. Dapat bermanfaat sebagai sumber informasi bagi pihak-pihak yang berkepentingan baik praktisi maupun mahasiswa di bidang kesehatan khususnya Departemen Gizi.

4. Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti serta sebagai sarana untuk menambah pengetahuan peneliti tentang gizi masyarakat terkait pengetahuan gizi dan asupan zat gizi serta status gizi remaja putri di SMAN 5 Kota Kupang.

A. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1. Keaslian Penelitian

| No | Nama Peneliti | Judul | Hasil | Perbedaan | Persamaan |
|----|-------------------|---|---|--|---|
| 1. | (Pantaleon, 2019) | Hubungan Remaja Putri SMA Negeri II Kota Kupang antara Status Gizi, Kebiasaan Makan, dan Pengetahuan Gizi | Berdasarkan temuan 100 orang, diketahui bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri II Kota Kupang mempunyai status gizi normal, yaitu 84 orang (84 persen), 8 orang (8 persen) mengalami obesitas, dan 8 orang (8 persen).) yang kurus atau sangat kurus. Di SMA Negeri II Kota Kupang, hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi remaja putri dengan status gizinya ($p=0,619$). Hasil analisis menunjukkan bahwa status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang dipengaruhi secara signifikan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan pokok, lauk hewani, dan lauk nabati. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti sebelumnya mempelajari kebiasaan makan. Sedangkan yang diteliti adalah asupan makanan makronutrien. 2. Populasi pada sampel penelitian terdahulu adalah remaja usia 15-17 tahun. Sedangkan peneliti kini berusia 16-18 tahun. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel yang diteliti pada penelitian terdahulu dan peneliti saat ini adalah pengetahuan gizi dan status gizi. 2. Sampel yang diteliti oleh penelitian terdahulu dan peneliti saat ini adalah remaja putri SMA 3. Jenis penelitian yang diteliti oleh peneliti terdahulu dan saat ini adalah metode cross sectional |

| | | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|--|--|
| 2. | (Hartaningrum et al., 2021) | Hubungan antara asupan gizi dengan status gizi remaja putri. | Variabel yang mempunyai hubungan penting terhadap status gizi adalah asupan lemak. Konsumsi lemak perlu dibatasi, termasuk makanan cepat saji. Meningkatkan konsumsi serat bagi remaja yang mempunyai status gizi lebih tinggi. Perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait status gizi Status Gizi Santri di Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar | 1. Peneliti sebelumnya hanya meneliti asupan gizi dan status gizi. Sementara itu, peneliti kini mengkaji asupan gizi dengan status gizi ditambah pengetahuan gizi. 2. Peneliti sebelumnya menggunakan variabel asupan makanan yaitu asupan makro dan mikro, sedangkan peneliti saat ini hanya meneliti asupan makronutrien. | 1. Variabel yang diteliti pada penelitian terdahulu dan peneliti saat ini adalah asupan makronutrien dan status gizi. 2. Sampel yang diteliti oleh penelitian terdahulu dan peneliti saat ini adalah remaja putri yang duduk di bangku SMA 3. Jenis penelitian yang diteliti oleh peneliti terdahulu dan saat ini adalah metode cross sectional. |
| 3. | (Noviyanti & Marfuah, 2017) | Hubungan Informasi Pola Makan, Pekerjaan Sebenarnya, dan Contoh Pola Makan dengan Status Sehat Remaja di Kota Purwosari Laweyan Surakarta | Hasil analisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja ($p=0,147$), sehingga disimpulkan tidak ada hubungan. Hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja ($p=0,115$), sehingga disimpulkan tidak ada hubungan. Hasil analisis hubungan pola makan dengan status gizi remaja ($p=0,078$), sehingga disimpulkan tidak ada hubungan. | 1. Variabel yang diteliti pada penelitian sebelumnya adalah aktivitas fisik dan pola makan. Sementara itu, peneliti kini sedang meneliti asupan makanan. 2. Sampel yang diteliti pada penelitian terdahulu adalah seluruh remaja, sedangkan peneliti saat ini hanya menggunakan sampel remaja perempuan saja | 1. Variabel yang diteliti oleh peneliti terdahulu dan peneliti saat ini adalah pengetahuan gizi dan status gizi. 2. Jenis penelitian yang diteliti oleh peneliti terdahulu dan saat ini adalah metode cross sectional. |

| | | | | | |
|----|---------------|--|---|--|---|
| 4. | (Utami, 2022) | Hubungan pengetahuan tentang gizi dan IMT dengan perilaku konsumsi makan pada remaja putri | Berdasarkan hasil uji statistik ChiSquare mengenai hubungan IMT dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja putri diperoleh p value sebesar 0,0001 artinya terdapat hubungan antara IMT dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja putri. Hal ini memerlukan keterlibatan sektor Kesehatan dengan Pendidikan, pemerintah daerah, industri, tokoh agama, masyarakat sipil dan remaja itu sendiri dalam meningkatkan kesehatan khususnya gizi pada remaja. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel yang sebelumnya diteliti peneliti adalah perilaku konsumsi makanan. Sedangkan penelitian saat ini adalah asupan makanan. 2. Jenis penelitian yang diteliti oleh peneliti terdahulu menggunakan metode pendekatan korelasional, sedangkan peneliti saat ini menggunakan metode pendekatan cross sectional. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Variabel yang diteliti pada penelitian terdahulu dan peneliti saat ini adalah pengetahuan gizi dan status gizi BMI 2. Sampel yang diteliti oleh penelitian terdahulu dan peneliti saat ini adalah remaja putri. |
|----|---------------|--|---|--|---|

