

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tahun-tahun antara masa kanak-kanak dan dewasa dikenal sebagai masa remaja. Banyak perubahan terjadi selama masa remaja. Ketika seorang gadis mencapai pubertas, ia mengalami banyak perubahan, baik secara fisik, emosional, dan mental. Kebutuhan gizi meningkat seiring dengan pertumbuhan remaja yang cepat. Remaja harus mengonsumsi cukup makanan untuk mengisi bahan bakar tubuh mereka yang sedang tumbuh. Kekurangan gizi dapat bermanifestasi sebagai masalah kesehatan. (Sagala & Noerfitri, 2021).

Karena remaja putri sering kali menjalani diet yang memengaruhi gizi mereka, penyebab utama kesulitan gizi pada populasi ini adalah ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang dikonsumsi remaja putri dan apa yang dianggap sebagai gizi yang cukup. Pilihan diet remaja putri dapat memengaruhi pola makan mereka, yang pada gilirannya dapat memengaruhi status gizi mereka. Istilah "status gizi" mengacu pada kondisi fisiologis yang diakibatkan oleh asupan dan penggunaan gizi. Status gizi dapat diklasifikasikan sebagai normal, kelebihan gizi, atau kekurangan gizi. Gangguan termasuk diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung dapat berkembang sebagai respons terhadap kelebihan gizi, sedangkan kekurangan gizi tertentu dapat menyebabkan gangguan kekurangan gizi (Jayanti & Novanda, 2017).

Faktor-faktor yang terkait dengan pengetahuan memengaruhi kondisi gizi remaja putri. Pendidikan, media, masyarakat, budaya, ekonomi, lingkungan, dan pengalaman pribadi hanyalah beberapa dari sekian banyak pengaruh yang membentuk pengetahuan orang. Kebiasaan makan seseorang secara signifikan dipengaruhi oleh tingkat pemahaman gizi mereka. Kemampuan untuk memilih makanan padat gizi dan pengetahuan untuk memilih camilan bergizi merupakan pengetahuan gizi. Masalah perubahan kebiasaan makan dan pola asupan makanan sehat sepanjang masa remaja berasal dari kurangnya kesadaran gizi. (Arieska & Herdiani, 2020).

Pola makan berdampak pada kondisi kesehatan wanita dewasa muda, selain informasi. Kekurangan nutrisi penting akibat pola makan yang tidak sehat dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan remaja. Gadis remaja modern sering meniru perilaku rekan-rekan dewasa mereka yang lebih lesu saat mereka beradaptasi dengan tekanan eksternal yang diberlakukan oleh globalisasi. Ini termasuk mengadopsi

gaya hidup yang kurang aktif sebagai akibat dari kemajuan teknologi yang memenuhi semua kebutuhan kita dan kebiasaan konsumsi yang tidak seimbang antara bekerja dan makan. Salah satu penjelasan untuk tujuan yang kurang ideal dari kesulitan gizi pada kelompok usia dewasa muda adalah bahwa kondisi kesehatan remaja hampir tidak dievaluasi. (Khairunnisa, dkk, 2023).

Berdasarkan statistik Riskesdas 2018, 8,1% remaja usia 16–18 tahun memiliki golongan darah lemah atau sangat encer. Sementara itu, pada kelompok remaja (usia 16–18 tahun), 13,5 persen mengalami kegemukan atau obesitas (Kementerian Kesehatan, 2020). Berdasarkan statistik Riskesdas 2018, status gizi remaja NTT usia 16–18 tahun ditemukan sangat kurus 2,7%, kurus 9,5%, normal 83,3%, gemuk 3,4%, dan obesitas 1,0%. Remaja putri di NTT terbagi dalam lima kategori, yaitu sangat kurus (0,91%), kurus (7,58%), normal (86,22%), gemuk (4,33%), dan obesitas (0,96%). Gemuk 9,44%, gemuk 2,36%, normal 72,02%, sangat kurus 3,18%, dan kurus 13% merupakan penduduk remaja Kota Kupang.

Para siswa SMA Negeri 7 Kota Kupang, seperti banyak sekolah perkotaan lainnya, dibentuk oleh cita-cita perkotaan tentang postur tubuh yang sempurna dan budaya makanan cepat saji. Jadi, penting untuk mempelajari dampak kesadaran gizi dan kebiasaan makan anak perempuan usia sekolah terhadap kesehatan mereka secara keseluruhan. Tidak ada yang diketahui tentang hubungan antara status gizi remaja putri dan pemahaman mereka tentang gizi atau kebiasaan makan mereka di SMA Negeri 7 di Kota Kupang. Beberapa penelitian telah dilakukan di Kota Kupang. Salah satu penelitian tersebut dilakukan di SMA Negeri 2 di Kota Kupang (Pantaleon, 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 18% remaja putri yang disurvei memiliki pengetahuan gizi dan kebiasaan makan yang buruk. Secara khusus, 8% anak perempuan yang disurvei memiliki makanan pokok yang tidak memadai, 45% memiliki lauk hewani yang tidak memadai, dan 9% memiliki lauk nabati yang tidak memadai.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul: Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Berdasarkan Indikator IMT/U di SMA Negeri 7 Kota Kupang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Berdasarkan Indikator IMT/U di SMA Negeri 7 Kota Kupang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan pengetahuan, pola makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang
- b. Untuk mengetahui pola makan remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang
- c. Untuk mengetahui asupan protein remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang
- d. Untuk mengetahui asupan lemak remaja ptotein di SMA Negeri 7 Kota Kupang
- e. Untuk mengetahui asupan karbohidrat remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang
- f. Untuk mengetahui status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang berdasarkan IMT/U
- g. Untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang
- h. Untuk menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang
- i. Untuk menganalisis hubungan asupan protein dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang
- j. Untuk menganalisis hubungan asupan lemak dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang
- k. Untuk menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja Putri

Untuk memberikan informasi kepada remaja putri tentang pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi agar dapat mempertahankan status gizi normal.

2. Bagi SMA N 7 Kota Kupang

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan atau informasi untuk meningkatkan pengetahuan gizi, pola makan dan agar status gizinya normal.

3. Bagi Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi mahasiswa/mahasiswi untuk melanjutkan penelitian selanjutnya.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan, menambah pengetahuan dan dapat menerapkan teori yang didapat dalam bangku kuliah, serta memperoleh pengalaman langsung.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama Penulis	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	(Noviyanti, R. D & Marfuah, 2017)	Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta	1. Sama-sama meneliti tentang pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi 2. Sama-sama menggunakan rancangan <i>cross sectional</i>	1. Penelitian sebelumnya meneliti tentang aktivitas fisik sedangkan peneliti sekarang tidak meneliti tentang aktivitas fisik 2. Responden penelitian sebelumnya yaitu remaja sedangkan responden penelitian sekarang yaitu remaja putri
2	(Khairunnisa, A., Said, I., & Wikanti, C. Z. A, 2023)	Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Gangguan Menstruasi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Tangerang Selatan	1. Sama – sama meneliti tentang hubungan pola makan dengan status gizi 2. Sama-sama memiliki responden remaja putri	1. Penelitian sebelumnya meneliti tentang aktivitas fisik dan gangguan menstruasi sedangkan peneliti sekarang tidak meneliti tentang aktivitas fisik dan gangguan menstruasi 2. Pengambilan sampel pada penelitian sebelumnya menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> sedangkan pengambilan sampel pada penelitian sekarang menggunakan teknik <i>simple random sampling</i>