BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap kehidupan yang terjadi antara usia 10- 21 tahun antara masa pubertas dan kedewasaan penuh. Ini juga merupakan masa ketika anak-anak menjadi dewasa secara fisik dan berkembang menjadi dewasa. Masa remaja awal (10–14 tahun), masa remaja pertengahan (15–17 tahun), dan masa remaja akhir (18–21 tahun) merupakan tiga fase perkembangan remaja. Siswa, yang berusia antara 17-22 tahun, dapat dianggap remaja. Karena remaja tumbuh dengan cepat, kebutuhan nutrisinya meningkat sebanding dengan ukuran tubuhnya. Remaja membutuhkan banyak nutrisi untuk mempertahankan proses pertumbuhan dan perkembangannya, yang sangat dipengaruhi oleh pola makan dan tingkat pemahaman mereka. Gizi berlebih merupakan salah satu masalah gizi yang dihadapi remaja. Ketidaksesuaian antara asupan dan pengeluaran energi dapat menyebabkan kelebihan gizi. Di Indonesia, persentase remaja usia 13 hingga 15 tahun yang mengalami gizi buruk sebesar 8,7% (sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%), sedangkan persentase gizi lebih sebesar 16% (kelebihan berat badan 11,2% dan obesitas 4,8%). 13,6% orang yang berusia di atas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, menurut Indeks Massa Tubuh 2018. Persentase ini meningkat dari 11,5% pada tahun 2013; Selain itu, persentase penderita obesitas meningkat dari 14,8 pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018 (Sagala et al., 2021).

Salah satu unsur yang mendorong pengembangan sumber daya manusia adalah status gizi. Pola makan yang sehat harus diikuti untuk mendapatkan status gizi terbaik melalui konsumsi makanan. Pola makan yang dimaksudkan mengacu pada strategi atau upaya untuk mengendalikan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, meningkatkan status gizi, atau menghindari atau mengobati penyakit. Oleh karena itu, pola makan seimbang selalu diartikan sebagai tercukupinya seluruh nutrisi yang dibutuhkan tubuh (Sanggolongan and Amisi 2020).

Pola makan seseorang adalah bagaimana mereka memilih apa yang mereka makan sehari-hari, termasuk jenis makanan, jumlah makanan, dan seberapa sering mereka memakannya untuk mencapai tujuan tertentu termasuk menjaga kesehatan, mencapai status gizi yang sehat, dan membantu dalam memenuhi kebutuhan gizi. pengobatan penyakit (Djerol 2022).

Kebiasaan makan seseorang merupakan perilaku teratur yang dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial, dan emosional dengan mengonsumsi makanan secara teratur untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Apalagi saat anak masih balita, orang tua mempunyai pengaruh yang besar terhadap kebiasaan makan anak-anaknya. Kebiasaan makan anak akan berubah seiring mendekati masa pubertas karena beberapa faktor antara lain teman, kehidupan sosial, dan kegiatan ekstrakurikuler. Kebiasaan makan remaja berhubungan dengan konsumsi makanan yang meliputi jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi (Dian Hfiza, Agita Utami 2021).

Faktor risiko terbesar terjadinya penyakit kronis yang berakibat kematian adalah olahraga fisik. Penyakit tidak menular (PTM) lebih mungkin terjadi karena gaya hidup yang kurang gerak, kurang olahraga, dan pola hidup yang tidak teratur. Kurangnya pergerakan dan latihan fisik dalam kebiasaan atau gaya hidup menyebabkan satu dari sepuluh kematian, kecacatan, dan lebih dari dua juta kematian setiap tahunnya (Liekie Wungow, Marnex Berhimpong 2021).

Menurut penelitian WHO, ada kemungkinan tiga puluh persen terkena kanker jika seseorang kelebihan berat badan dan tidak berolahraga. Kanker dan kelebihan berat badan, pola makan yang tidak seimbang, dan tidak berolahraga semuanya memiliki kaitan. Faktor risiko tersebut dapat memicu terjadinya kanker pada kerongkongan, ginjal, rahim (endometrium), pankreas, payudara, usus besar, dan organ lainnya. Orang yang kurang melakukan latihan fisik cenderung mengalami penambahan berat badan karena ketidakaktifan menyebabkan sejumlah besar energi disimpan dalam bentuk lemak. Hal ini menggambarkan bagaimana kurangnya aktivitas fisik, terutama duduk diam dalam waktu lama sambil menonton televisi, menggunakan komputer, dan perangkat berteknologi tinggi lainnya, berkontribusi terhadap prevalensi kelebihan berat badan (Liekie Wungow, Marnex Berhimpong 2021).

Proporsi Status Gizi Berdasarkan Kategori IMT pada Penduduk Dewasa (umur >18 Tahun) menurut Provinsi, Riskesdas 2018 di Provinsi Nusa Tenggara Timur prevalensi kurus sebesar 18,1%, normal 62,9%, berat badan lebih 8,8%, dan obesitas sebanyak 10,3%. Sedangkan, Proporsi Status Gizi Berdasarkan Kategori IMT pada Penduduk Perempuan Dewasa (umur >18 Tahun) Menurut Provinsi, di Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan prevalensi kurus sebesar 19,2%, normal 57,1%, berat badan lebih 10,4%, dan obesitas sebesar 13,3% (Kementerian Kesehatan RI 2018).

Masalah gizi pada remaja dapat mengganggu status gizi dan menimbulkan komplikasi kesehatan. Gizi berlebih dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan beberapa kondisi lainnya, sedangkan gizi buruk dapat berdampak pada reproduksi Rahmat (2022). Pemenuhan kebutuhan gizi harus menjadi perhatian, terutama bagi remaja putri, karena berkaitan dengan persiapan menjadi calon ibu Hidana et al.,(2022). Remaja dengan masalah gizi baik, gizi kurang maupun gizi berlebih, lebih mungkin mengalami infeksi menular dan penyakit lainnya. Masalah gizi dapat memengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya jika berlanjut hingga dewasa dan menikah (Febriana Muchtar et al., 2022).

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.”

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pola makan remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
- b. Mengetahui aktivitas fisik Remaja Putri usia 18-20 Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
- c. Mengetahui status gizi Remaja Putri usia 18-20 Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
- d. Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri usia 18-20 mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.
- e. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri usia 18-20 mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Instisusi

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang dapat membantu kemajuan ilmu pengetahuan dengan dijadikan sebagai referensi. Selain itu, dapat memberikan informasi yang akurat kepada mahasiswa dan pihak berkepentingan lainnya, yang dapat digunakan oleh perpustakaan departemen gizi sebagai sumber dan bahan.

b. Bagi Mahasiswa

Bahan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan atau informasi tentang pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.

c. Bagi Peneliti

Sebagai pengalaman dan latihan penulisan penelitian serta mengkaji teori dari pendidikan dan belajar menyelesaikan masalah yang ada dilapangan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan
---------------	-------	-----------	-----------

(Mutia 2021)	Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 DI SMPN 20 Kota Bengkulu	Sama-sama meneliti Variabel bebas yaitu pola makan dan aktivitas fisik.	<p>1. Pada penelitian terdahulu variabel terikat yang diteliti adalah kejadian obesitas sedangkan peneliti sekarang variabel terikat yang diteliti yaitu status gizi.</p> <p>2. Pada Peneliti terdahulu Sampel penelitian yang diteliti adalah Remaja di SMPN 20 Kota Bengkulu sedangkan peneliti sekarang sampel penelitian yang diteliti yaitu Remaja Putri usia 18-20 Tahun Mahasiswi Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.</p>
(HafizaDian, Agita Utami 2021).	Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru	Sama-sama meneliti variabel terikat yaitu status gizi	<p>1. Pada penelitian terdahulu variabel bebas yang diteliti yaitu kebiasaan makan sedangkan peneliti sekarang variabel bebaas yang diteliti yaitu pola makan dan aktivitas fisik</p> <p>2. Pada Peneliti terdahulu Sampel penelitian yang diteliti adalah Remaja di SMPN 20 Kota Bengkulu sedangkan peneliti sekarang sampel penelitian yang diteliti yaitu Remaja Putri usia 18-20 Tahun Mahasiswi Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang.</p>