

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa dengan banyak perubahan yang cepat, termasuk pertumbuhan dalam ranah fisik, kognitif, psikososial, dan perilaku. Pertumbuhan puncak terjadi selama masa remaja, dan berpotensi memengaruhi perubahan komposisi tubuh. Pada akhir masa remaja, peningkatan berat badan, aktivitas fisik, dan massa tulang memengaruhi kebutuhan makanan (Haq & Murbawani, 2014). Remaja sering kali memilih makanan yang ingin mereka makan sendiri. Konsumsi makanan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebiasaan makan teman, kebiasaan makan keluarga, pengaruh media dan iklan, serta ketersediaan makanan (Andriani dan Wirjatmadi, 2012). Remaja harus mengonsumsi zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya. Status gizi remaja akan terpengaruh oleh kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi karena akan menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang lambat (Ma'sunnah et al., 2021).

Penilaian status gizi remaja menurut Kementerian Kesehatan (2020) didasarkan pada indeks IMT/U dengan empat kategori yaitu gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, obesitas. Berdasarkan data Riskesdas 2018, remaja dengan status gizi pendek dan sangat pendek berjumlah 25,7% pada kelompok umur 13-15 tahun dan 26,9% pada kelompok umur 16-18 tahun. Selanjutnya, terdapat 8,1% remaja umur 16-18 tahun dan 8,7% remaja umur 13-15 tahun yang berstatus kurus atau sangat kurus. Sementara prevalensi obesitas dan kegemukan pada remaja umur 13-15 tahun sebesar 16,0%, pada kelompok umur 16-18 tahun sebesar 13,5%.

Malnutrisi pada remaja sering kali karena akibat dari pembatasan pola makan yang diterapkan tanpa mempertimbangkan kesehatan dan nilai gizi makanan, yang berdampak negatif pada status gizi. Remaja putri sengaja mengurangi jumlah makanan mereka karena kecemasan terhadap tubuh mereka, yang akhirnya menyebabkan gangguan makan pada remaja. (Syarafina & Probosari, 2014).

Gangguan makan adalah kondisi psikologis atau emosional yang dialami seseorang saat makan. Orang dengan masalah makan ini biasanya makan sangat sedikit karena mereka terobsesi untuk menjaga bentuk tubuh atau berat badan mereka (Krisnani, et al., 2017). Bahkan dalam situasi tragis di mana tidak ada asupan makanan sama sekali, gangguan makan dapat menyebabkan penurunan bertahap dalam asupan kalori dan asupan makronutrien. Hasil penelitian dari Ismayanti, (2020) menunjukkan ada hubungan gangguan makan dengan status gizi pada remaja putri ($p=0,000$). Hal ini diketahui dan dibandingkan dengan orang tanpa gangguan makan, mereka yang memiliki gangguan makan memiliki kemungkinan 7,1 kali lebih besar untuk memiliki status gizi rendah.

Apabila dibandingkan dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh para remaja tersebut, asupan energi dari sumber lemak, protein, dan karbohidrat tergolong rendah karena pola konsumsi remaja seringkali kurang beragam serta jumlahnya sedikit dan tidak terserap secara menyeluruh pada setiap kali makan (Insani, 2019). Remaja memiliki kemampuan untuk membentuk kebiasaan makan mereka sejak dini untuk meningkatkan kesehatan pribadi mereka di kemudian hari. Oleh karena itu, untuk mencapai gizi yang tepat bagi remaja, diperlukan pemahaman yang tepat tentang gizi seimbang. Untuk mencapai status gizi yang optimal, kebiasaan makan yang sehat harus diadopsi bersamaan dengan pemahaman gizi yang baik. Di sisi lain, remaja yang kurang memiliki pemahaman gizi lebih cenderung mengonsumsi makanan yang tidak memadai, yang membuat mereka rentan mengalami status gizi rendah (Yuniarti, 2017).

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gangguan makan dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan gangguan makan dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja 15-18 tahun?”

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan gangguan makan dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang

b. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran gangguan makan remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang
2. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang
3. Mengetahui status gizi remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang
4. Menganalisis hubungan gangguan makan dengan status gizi remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang
5. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang

D. Manfaat penelitian

a. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat memberikan pengalaman dan menambah wawasan sebagai calon ahli gizi khususnya mengenai hubungan gangguan makan dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja 15-18 tahun

b. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan ilmu gizi oleh mahasiswa/mahasiswi tentang hubungan gangguan makan dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja 15-18 tahun

c. Bagi remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya informasi pengetahuan terhadap remaja mengenai isu-isu yang terkait gangguan makan.

d. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan bisa membantu pihak sekolah dalam melakukan program penyuluhan berkala kepada remaja di sekolah