

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode peralihan yang penting dari fase anak-anak ke dewasa, yang dicirikan oleh transformasi dalam aspek fisik, cara berpikir, serta hubungan sosial dan emosional (Yuliati, 2022). Pada masa ini, pertumbuhan mencapai puncaknya, komposisi tubuh berubah, serta berat badan dan massa tulang meningkat, sehingga remaja rentan terhadap masalah gizi (Saputri *et al.*, 2021). Masa remaja juga menjadi masa yang rentan sebab kebiasaan makan dan gaya hidup sering berubah, sehingga memengaruhi kecukupan gizi (Rares *et al.*, 2022).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa di Indonesia, di kelompok usia 16–18 tahun, prevalensi status gizi kurang masih cukup tinggi, dengan 1,7% remaja tergolong kurus dan 6,6% sangat kurus. Di sisi lain, masalah kegemukan juga menjadi perhatian, dengan 8,8% remaja tergolong gemuk dan 3,3% obesitas. Data prevalensi di Jawa Barat memperlihatkan sebanyak 1,9% remaja tergolong kurus (meningkat 0,2%) dan 6,3% tergolong sangat kurus. Prevalensi kegemukan pada remaja 8,9% tergolong gemuk (meningkat 0,1%) dan 4,2% tergolong obesitas (meningkat 0,9%), angka tersebut melebihi rata-rata nasional (Kemenkes RI, 2023).

Masalah gizi yang dihadapi oleh remaja biasanya mencakup obesitas dan kekurangan gizi (Indrasari & Sutikno, 2020). Ketidacukupan dalam konsumsi zat gizi menjadi salah satu penyebab utama masalah gizi di kalangan remaja (Pangow *et al.*, 2020). Remaja sering kali memilih makanan yang kurang sehat seperti goreng-gorengan, minuman berwarna, soda, dan *fast food*, karena mereka beranggapan bahwa mengonsumsi makanan dalam porsi besar sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka (Alwi *et al.*, 2024). Kebiasaan mengonsumsi jenis makanan tersebut menyebabkan tubuh tidak memperoleh zat gizi sesuai dengan proporsi yang seimbang untuk proses metabolisme tubuh

(Supriatman, 2020). Perilaku makan yang buruk juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental seseorang (Putri & Rahmi, 2023).

Kesehatan mental juga menjadi faktor penting yang berhubungan dengan status gizi. Survei Kesehatan Indonesia 2023 melaporkan prevalensi depresi sebesar 1,4% dan gangguan mental emosional sebesar 2,0% (5,4 juta orang) pada penduduk usia di atas 15 tahun (Kemenkes RI, 2023). Stres psikososial seperti depresi dan kecemasan dapat mengubah kebiasaan makan remaja sehingga memengaruhi status gizinya (Rae & Brigitte, 2022). Gangguan mental bahkan dapat menyebabkan perubahan berat badan atau kekurangan asupan gizi penting (Shawel *et al.*, 2023).

Faktor lainnya yang berkontribusi dalam penentuan status gizi yakni aktivitas fisik, yang mencakup olahraga, perilaku menetap, dan pergerakan sehari-hari. Aktivitas fisik berperan signifikan untuk menentukan komposisi tubuh dan keseimbangan energi (Alkaririn *et al.*, 2022). Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 50,4% remaja usia 15 hingga 19 tahun mempunyai aktivitas fisik rendah (Kemenkes RI, 2023). Ketidaksesuaian antara energi yang masuk serta keluar karena kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan penumpukan energi dan kenaikan berat badan (Markuri *et al.*, 2021).

Studi pendahuluan di SMAN 1 Babelan pada lima remaja menunjukkan dua orang berstatus kurus ringan, satu obesitas, dan dua normal. Hanya satu remaja rutin sarapan setiap hari, sementara lainnya hanya sarapan jika merasa lapar. Mayoritas remaja gemar mengonsumsi cemilan. Dua orang selalu mengonsumsi makanan seimbang dengan sayur dan buah setiap kali makan, sedangkan sisanya kadang-kadang. Aspek psikologis menunjukkan tiga orang sering merasa cemas berlebihan ketika menghadapi masalah, tiga orang sering merasa takut ketika bertemu dengan orang lain, dan dua orang sering kehilangan konsentrasi saat belajar. Berdasarkan aktivitas fisiknya, satu orang tergolong aktivitas fisik ringan, sedangkan empat lainnya tergolong aktivitas fisik sedang.

Observasi awal menunjukkan asupan gizi, gangguan mental umum, dan aktivitas fisik diduga saling berkaitan dengan status gizi remaja, namun penelitian

terkait hubungan faktor-faktor ini di Kabupaten Bekasi masih terbatas. Sehingga, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui analisis terkait hubungan ketiga faktor untuk mendukung program kesehatan remaja yang lebih tepat sasaran.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan asupan gizi, *Common Mental Disorders* (CMD), dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Babelan Kabupaten Bekasi?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan asupan gizi, *Common Mental Disorders* (CMD), dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Babelan Kabupaten Bekasi.

1.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini disusun untuk mengarahkan proses analisis dan evaluasi variabel terkait secara sistematis dan terukur, dengan rincian sebagai berikut.

1. Memberikan gambaran asupan gizi, *common mental disorders*, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja di SMAN 1 Babelan Kabupaten Bekasi.
2. Mengetahui hubungan antara asupan gizi dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Babelan Kabupaten Bekasi.
3. Mengetahui hubungan antara *common mental disorders* dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Babelan Kabupaten Bekasi.
4. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Babelan Kabupaten Bekasi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja

Meningkatkan pemahaman remaja di SMAN 1 Babelan mengenai hubungan antara asupan gizi, gangguan mental umum (CMD), dan aktivitas fisik terhadap status gizi, sehingga dapat mendorong gaya hidup sehat dan intervensi yang tepat untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mereka.

2. SMAN 1 Babelan

Hasil dari studi ini bisa dimanfaatkan sebagai referensi atau materi pengajaran dalam mata pelajaran terkait kesehatan atau ilmu pengetahuan sosial, yang memungkinkan siswa untuk lebih memahami situasi sebenarnya.

3. Bagi Dinas Kesehatan

Menyediakan data dan analisis yang membantu dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja dan dapat menjadi dasar untuk merancang program kesehatan remaja yang mencakup edukasi tentang gizi dan kesehatan mental.

1.4.2. Manfaat Teoritis

1. Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk menambah literatur ilmiah serta menjadi landasan bagi penelitian yang ingin mengeksplorasi lebih dalam terkait korelasi antara asupan gizi, *common mental disorders*, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.

1.5. Ruang Lingkup Penelitian

Objek yang dianalisis dalam studi ini mencakup variabel dependen yaitu status gizi dan variabel independen yaitu asupan gizi, *common mental disorders*, dan aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* pada kelompok remaja yang merupakan pelajar di SMAN 1 Babelan, Kabupaten

Bekasi. Terdapat 101 responden yang berpartisipasi pada penelitian ini. Sumber data yang digunakan yakni data primer yang dihimpun melalui kuesioner dan wawancara langsung. Kuisisioner yang digunakan dalam penelitian ini mencakup *recall* 2x24 jam untuk variabel asupan gizi, DASS-21 untuk variabel *common mental disorders*, dan *Physical Activity Level* (PAL) untuk variabel aktivitas fisik. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson* dan *Spearman* dengan mempertimbangkan tingkat signifikansi sebesar 0,05, dimana nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya bukti statistik yang cukup untuk menolak hipotesis nol.