

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Ada tiga beban perkara gizi (*triple burden malnutrition*) remaja yang ada di Indonesia yakni wasting, obesitas dan stunting beserta kurangnya mikronutrien (Risksdas, 2018). Remaja tergolong kedalam bagian rawan gizi. Sebab banyak terjadi perubahan pada saat masa remaja, seperti perubahan bentuk fisik yang terjadi pada perkembangan dan pematangan organ reproduksi, perubahan sosial serta peralihan sifat termasuk emosi (Siregar, 2021)

Status gizi remaja memiliki pengaruh dari banyak faktor. Diantaranya : genetika, faktor lingkungan dan hidup bergaya. Bagi faktor keturunan, obesitas pada orang tua lebih cenderung mempunyai remaja yang kelebihan berat badan, begitu pula sebaliknya. Perilaku makan serta hidup bergaya semacam *body image* serta pergerakan tubuh kemudian dapat berpengaruh konsumsi makanan serta asupan gizi. Faktor lingkungan pun bisa mempengaruhi tingkah laku remaja, yang dapat mempengaruhi konsumsi makanan dan gizi. Media mempunyai akibat cukup besar kepada peralihan sikap di kalangan remaja (Febry dkk, 2013)

Terdapat faktor yang bisa secara langsung ataupun tidak langsung yang mempengaruhi status gizi individu. Faktor langsung yang berpengaruh ke status gizi yakni masalah kesehatan serta asupan makanan. Faktor tidak langsung dapat berupa hal-hal seperti bagaimana makanan dibuat, mengetahui tentang gizi, dan berapa banyak uang yang dimiliki keluarga (Cristania Lampus, Aaltje Manampiring, fatimawali, 2016)

Remaja ialah kelompok usia yang paling sensitif akan masalah gizi, karena dibandingkan dengan kelompok usia sebelumnya, remaja tumbuh dan berkembang dengan sangat cepat (Ida Niara *et al.*, 2022). Pertumbuhan yang cepat memiliki pengaruh terhadap komposisi tubuh, berat tubuh, tingkat aktivitas fisik, serta perkembangan massa tulang (Amrynia & Prameswari, 2022). Banyak permasalahan gizi pada usia 15 sampai 19 tahun yang berhubungan dengan gizi berlebih, yakni obesitas. Obesitas menjadi permasalahan yang tersebar secara

global, bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mengakui keberadaannya sebagai sebuah epidemi global (Mutia *et al.*, 2022).

Remaja (usia 10-19) seringkali rawan terkena masalah gizi dikarenakan mereka mengalami banyak perubahan hormonal selama masa remaja yang mempengaruhi tubuh mereka. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja belajar lebih banyak tentang nutrisi daripada di masa kanak-kanak. Selain itu, pada era ini, remaja sangatlah giat dalam beragam aktivitas, baik itu di sekolah maupun dalam berolahraga. Terutama pada remaja perempuan, penting untuk memperhatikan asupan nutrisi sebagai persiapan untuk masa reproduksi (Sundari, 2011).

Berdasarkan hasil mengenai status gizi remaja Indonesia antara usia 16 sampai 18 tahun, 1,4% memiliki status gizi yang buruk, 6,7% memiliki status gizi kurang, 78,3% memiliki status gizi normal, 9,5% menderita status gizi berlebih (gemuk), serta 4,0% menderita obesitas (Riskesdas, 2018). Bersumber pada Riskesdas 2018, dengan indikator Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U) remaja yang berusia 13 sampai 15 tahun di Jawa Barat (data tahun 2018) didapatkan 1,7% sangat kurus, 6,1% kurus, 75,3% normal, 12,0% gemuk, 4,9% obesitas. Jumlah status gizi menurut Indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) untuk remaja yang umurnya 16 sampai 18 tahun di provinsi Jawa Barat yaitu 1,4% terlalu kurus, 5,6% kurus, 77,6% normal, 10,9% gemuk, 4,5% obesitas. Di Kabupaten Sumedang, menurut data Riskesdas 2018, penilaian obesitas kepada usia 15 tahun sebanyak 258.210 orang, hanya ditemukan 8.529 orang yang terukur, dimana 1.325 orang atau 15,54% atau 3,30% berusia di atas 15 tahun terdiagnosa obesitas. Tetapi jika diamati dari jumlah kunjungannya masih belum optimal, sebab belum semua Puskesmas melakukan pengukuran, atau mungkin sudah memeriksa, tetapi tidak melapor, sehingga cakupannya masih rendah (Riskesdas, 2018). Pemantauan status gizi remaja sangat penting untuk melakukan langkah preventif guna mencegah masalah gizi pada mereka. Siswanto dan Lestari (2021) menjelaskan bahwasanya pengamatan status gizi harus dilaksanakan secara rutin guna memahami kondisi gizi individu agar tak menjadi meningkatnya masalah gizi. Masalah gizi tidak hanya terpaut dengan kelebihan gizi akan menyebabkan obesitas, tetapi dengan kekurangan gizi yang

mengakibatkan kurus. Penting untuk menangani masalah gizi pada remaja secara khusus dan segera, karena hal tersebut akan mempengaruhi pada perkembangan, pertumbuhan, juga status gizi pada tahap lainnya. Malnutrisi, kelebihan gizi dan obesitas adalah beberapa masalah gizi yang sering mempengaruhi remaja (Atasasih & Mulyani, 2022). Masalah kekurangan gizi bisa meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan sebab menurunnya daya tahan tubuh, yang pada gilirannya dapat meningkatkan risiko terjadinya stunting atau gangguan pertumbuhan pada masa remaja. (Octavia, 2020). Kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko terkena masalah kesehatan serius yaitu diabetes mellitus, hipertensi (tekanan darah tinggi), serta penyakit jantung (Nugroho & Sudirman, 2020).

Penelitian (Veronica, 2019) di SMP Advent Lubuk Pakam menunjukkan bahwa terdapat 38 orang (84,44%) dengan asupan energi yang defisit (rendah) dan tidak ada yang mempunyai asupan energi yang baik (0%). Dalam hal status gizi, ditemukan bahwa yang memiliki status gizi normal yaitu 34 orang (75,56%), memiliki status gizi sangat kurus 1 orang (2,22%), memiliki status gizi kurus 4 orang (8,89%), memiliki status gizi berlebih 4 orang (8,89%), dan dengan memiliki status gizi obesitas 2 orang (4,44%).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lia Armita (2021) di SMA Negeri 1 Ulu Barumon, ditemukan remaja SMA Negeri 1 Ulu Barumon sebesar 27 orang (39,7%) memiliki golongan kebutuhan yang baik, dan 41 orang (60,3%) asupan energi. Selain itu, menurut pengukuran indeks massa tubuh dan tinggi badan, berat badan, mendapatkan data yakni 56 orang (95,6%) mempunyai status gizi baik, 2 orang (2,9%) masuk di golongan obesitas, serta 1 orang (1,5%) memiliki status gizi kurang. Penelitian ini menunjukkan pentingnya kolaborasi dengan pihak Puskesmas upaya mengembangkan sosialisasi tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 April 2023 pada 29 siswa kelas XI IPA didapatkan siswa dengan IMT berat badan kurang yaitu 5 orang, siswa dengan IMT normal yaitu 22 orang dan dengan IMT obesitas yaitu 2 orang. Selanjutnya dilakukan wawancara kepada 29 siswa dengan kelas yang berbeda didapatkan 6 orang yang mengetahui mengenai status gizi.

Maka dari latar belakang dapat disimpulkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja mengenai “Deteksi Status Gizi Remaja di SMAN Situraja”

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti akan mengangkat masalah mengenai “bagaimana status gizi remaja di SMAN Situraja”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui status gizi remaja di SMAN Situraja.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Praktis**

1. Manfaat bagi sekolah yaitu memberikan gambaran atau informasi tentang status gizi pada remaja.
2. Manfaat bagi peneliti yaitu diharapkan bisa memperoleh pengetahuan serta informasi mengenai status gizi di SMAN Situraja.

### **1.4.2 Manfaat Pengembang**

Peneliti berharap penelitian ini bisa dapat jadi bahan bacaan serta informasi sebagai acuan untuk penelitian mengetahui hubungan faktor langsung dengan status gizi.