

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status Gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016). Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, dan berat badan (Par'I, Holil M. dkk, 2017).

Banyak perubahan yang terjadi di masa remaja, baik itu dari segi fisik maupun psikis. Kondisi ideal pada remaja dapat dilihat pada tabel indeks massa tubuh. Pada remaja terjadi perubahan perkembangan massa tulang, lemak tubuh, tinggi badan, berat badan, hingga organ reproduksi remaja tampak sangat pesat. Itulah mengapa kebutuhan energi dan zat gizi pada remaja secara keseluruhan, biasanya akan lebih tinggi ketimbang anak-anak guna mendukung tumbuh kembangnya di masa ini. Bahkan, total kebutuhan gizi kelompok remaja bisa dikatakan paling tinggi ketimbang kelompok usia lainnya. memasuki tahap perkembangan remaja, otomatis angka kecukupan gizi (AKG) harian anak akan semakin meningkat.

Asupan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Asupan salah satunya dapat dipenuhi dengan sarapan. Pada dasarnya sarapan akan memberikan kontribusi penting akan beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Bila tidak terbiasa sarapan secara terus menerus akan mengakibatkan berat badan dan daya tahan tubuh kurang, kurang gizi, dan anemia zat besi (Silalahi, 2011).

Aktivitas fisik merupakan faktor lain mempengaruhi status gizi. Menurut Simatupang (2008), bahwa semakin banyak aktivitas maka semakin banyak kalori yang digunakan sehingga tubuh menjadi ideal atau justru lebih kurus, tetapi apabila kurang beraktivitas tubuh akan cenderung menyimpan kelebihan kalori sehingga terjadi kelebihan berat badan.

Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang zat gizi dan kesehatan dapat dikembangkan (Emilia, E, 2008). Terdapat hubungan positif nyata antara pengetahuan gizi dan kesehatan dengan tingkat

pendidikan formal. Makin tinggi tingkat pengetahuan, pendidikan, keterampilan makin baik tingkat ketahanan pangan keluarga, makin baik pola pengasuhan maka akan banyak keluarga memanfaatkan pelayanan kesehatan, sehingga diharapkan status gizi baik (Talahatu, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Retno Ayu W.C (2017) pada siswa/i smp yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi berdasarkan IMT yang menunjukkan bahwa siswa dengan jumlah kecukupan energi pada kategori baik cenderung memiliki status gizi normal sebesar 64,9% dibandingkan siswa dengan kecukupan energi kurang cenderung memiliki status gizi kurus sebesar 42,9% dan untuk kecukupan energi lebih cenderung memiliki status gizi gemuk sebesar 40,5%. Kemudian terdapat juga hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi berdasarkan IMT ($p < 0,001$). Selanjutnya terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi berdasarkan IMT yang menunjukkan adanya kecenderungan siswa yang pengetahuan kategori kurang lebih banyak memiliki status gizi kurus sebesar 23,7% dibandingkan dengan pengetahuan kategori baik dengan status gizi normal sebesar 64,0%.

Data Riskesdas Indonesia 2018 menunjukkan bahwa terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi gizi kurang. Sedangkan di provinsi Lampung tentang prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun terdapat 8,8% dan pada remaja usia 16-18 tahun 25,9% mengalami gizi kurang.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Desa Baru Raharja Kabupaten Lampung Utara dari 29 remaja terdapat bahwa 69% remajanya mengalami gizi kurang menurut IMT/U.

Kondisi ini menjadi sangat serius apabila tidak cepat diselesaikan. Pada remaja dengan IMT dengan kategori kurus ringan maupun berat beresiko mengalami kekurangan asupan zat gizi yang akan berdampak ke berbagai kondisi penyakit lainnya contohnya kekurangan zat besi atau biasanya disebut anemia. Anemia akan membuat orang merasa lemah, letih, lesu, lunglai, dan lalai. Dan kekurangan asupan zat gizi kalsium juga beresiko mengalami osteopenia hingga osteoporosis. Melansir *Healthline* seseorang dengan badan terlalu kurus memiliki resiko penurunan kepadatan tulang atau *bone mineral density* (BMD) yang lebih parah dibandingkan orang dengan berat badan normal. Sistem kekebalan tubuh yang melemah termasuk masalah yang dialami orang dengan badan terlalu kurus. Kekurangan asupan kalori, protein, dan antioksidan. Padahal zat gizi yang

cukup agar sistem imun tubuh tetap kuat. Suatu studi dari *Clinical Microbiology and Infection* pada 2018 membuktikan bahwa ada hubungan antara infeksi dan badan terlalu kurus.

Berdasarkan banyaknya remaja kurang (survei pendahuluan yang dilakukan peneliti) yang ada di Desa Baru Raharja Kabupaten Lampung Utara maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian tentang gambaran status gizi, aktivitas fisik, pengetahuan gizi remaja di Desa Baru Raharja Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara tahun 2022.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran status gizi, asupan makan, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi remaja di Desa Baru Raharja Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum ini adalah mengetahui gambaran status gizi, asupan makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi remaja di Desa Baru Raharja Kecamatan Sungkai Utara Kabupaten Lampung Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui status gizi remaja di Desa Baru Raharja Kabupaten Lampung Utara
- b. Diketahui asupan makan remaja di Desa Baru Raharja Kabupaten Lampung Utara
- c. Diketahui aktivitas fisik remaja di Desa Baru Raharja Kabupaten Lampung Utara
- d. Diketahui tingkat pengetahuan gizi remaja di Desa Baru Raharja Kabupaten Lampung Utara

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi bukti empirik tentang gambaran status gizi, asupan makan, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi remaja di Desa Baru Raharja sehingga dapat dijadikan referensi dan evaluasi pengembangan penelitian lanjutan.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk Desa Baru Raharja dan Puskesmas Negara Ratu sebagai upaya perbaikan status gizi kurang pada remaja Desa Baru Raharja.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif. Penelitian ini bertujuan melihat tentang gambaran status gizi, asupan makan, aktifitas fisik, dan pengetahuan gizi remaja di Desa Baru Raharja tahun 2022. Penelitian ini dilakukan dengan cara pengukuran antropometri, pengukuran *Physical Activity Level*, dan *Recall 2 x 24 jam*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2022.