

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami perkembangan semua aspek/ fungsi untuk memasuki masa dewasa. Remaja, adalah kelompok penduduk yang berusia 10 - 19 tahun (WHO, 2012). Pertumbuhan dan perkembangan selama masa remaja dibagi dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 10-14 tahun), remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan remaja akhir (usia 17-20 tahun) (Elsa Cindrya, 2019).

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja.

Kesehatan pada usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam siklus kehidupan individu, masalah kesehatan di usia dewasa sebagian berkaitan dengan perilaku kesehatan ataupun gaya hidup di usia muda. Perilaku hidup sehat sejak dini merupakan satu upaya yang cukup penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang produktif dan berkualitas di masa yang akan datang. Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang, tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang

digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal (Widnatusifah dkk., 2020).

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat, pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatas pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat (Riani E dkk, 2016).

Pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat (Riani E dkk, 2016). Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan pengetahuan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia yaitu indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2018).

Sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan, keadaan gizi yang rendah pada suatu wilayah akan menentukan tingginya angka prevalensi kurang gizi secara nasional. Pengetahuan Gizi yang kurang atau kurangnya menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi (Rosa, 2011).

Permasalahan status gizi pada saat ini bukan hanya berupa kekurangan gizi yang menyebabkan tubuh kurus atau berat kurang/ *underweight*. Hasil penelitian Felicia hutagaol yang dilakukan di Psik Fk Unsrat Manado (2015) menunjukkan bahwa remaja putri dengan status gizi kurus dan gemuk mayoritas mengalami siklus menstruasi tidak teratur. Selain itu status gizi pada remaja juga mempengaruhi system hormonal yang terkait dalam jumlah lemak dalam tubuh. Lemak yang berperan mempengaruhi hormone esterogen, dimana hormone esterogen adalah salah satu hormone yang mempengaruhi system reproduksi remaja putri (Rahayu, 2012). Karena cenderung memiliki sel-sel lemak yang berlebih, sehingga memproduksi estrogen yang berlebih. Sedangkan pada status gizi kurang (*underweight*) akan terjadi kekurangan berat badan dan tidak

mempunyai cukup sel lemak untuk memproduksi estrogen yang dibutuhkan oleh ovulasi dan menstruasi sehingga bisa mengakibatkan siklus menstruasi tidak teratur.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut, Rumusan masalah ini adalah “gambaran tingkat pengetahuan gizi aktivitas fisik dan status gizi remaja putri SMA IT di Baitul Janna Islamic school”

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi aktivitas fisik dan status gizi remaja putri SMA IT di Baitul Janna Islamic School.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus meliputi :

- a. Diketahui status gizi siswi pada remaja putri SMA IT di Baitul Jannah Islamic School.
- b. Diketahui aktivitas fisik siswi pada remaja putri SMA IT di Baitul Jannah Islamic School.
- c. Diketahui tingkat pengetahuan gizi siswi pada remaja putri SMA IT di Baitul Jannah Islamic School.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil Peneliti ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya mahasiswa sebagai tambahan pengetahuan dan sebagai referensi dalam memahami yang mempelajari ilmu yang berkaitan dengan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi remaja putri SMA IT Baitul Jannah Islamic School tahun 2013.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil peneliti ini diharapkan menjadi motivasi remaja putri untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan menerapkan upaya mengontrol status gizi, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi.

D. Ruang Lingkup

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian deskriptif. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi aktivitas fisik dan status gizi remaja putri SMA IT di Baitul Janna Islamic School. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 8 Mei 2023. Sempel dalam penelitian ini adalah siswi remaja putri yang berusia 15-19 tahun yang berjumlah 49 siswi SMA IT Baitul Jannah Islamic School Bandar Lampung.