

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Ini menunjukkan masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan usia 12 pada wanita. Transisi ke masa dewasa bervariasi dari satu budaya ke kebudayaan lain, namun secara umum didefinisikan sebagai waktu dimana individu mulai bertindak terlepas dari orang tua mereka (Ahyani and Astuti 2018).

Usia remaja merupakan masa di mana perkembangan fisik dan psikis tubuh cenderung berubah dengan sangat cepat. Secara tidak langsung, hal tersebut tentu menuntut tercukupinya asupan nutrisi anak remaja guna mendukung masa pubertasnya. Terlebih lagi, anak remaja biasanya sudah mulai paham mengenai body image, sehingga cenderung lebih selektif soal asupan makanan harian. Remaja putri termasuk salah satu kelompok yang rawan menderita malnutrisi. Menstruasi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan malnutrisi, karena selama menstruasi darah akan terus keluar sehingga membutuhkan asupan zat gizi terutama besi untuk membantu produksi hemoglobin pada tubuh. Status gizi pada remaja merupakan pantulan dari permulaan kejadian kekurangan gizi pada anak usia dini (Ayuningtyas & Firiani, 2020).

Pada remaja putri status gizi dapat memengaruhi kesehatan reproduksinya, karena seorang remaja putri selalu mengalami siklus menstruasi setiap bulannya dan akan memasuki masa kehamilan dan menyusui. Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsinya dalam jangka waktu yang cukup lama dan tercermin dari nilai status gizinya.

Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. Terhambatnya

pertumbuhan organ reproduksi wanita mengakibatkan terhambat haid pertama (menarche), haid tidak lancar, rongga pinggul tidak berkembang maksimal sehingga sulit melahirkan, gangguan kesuburan dan kesulitan pada saat hamil.

Kebutuhan zat gizi dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas dan status gizi seseorang. Zat gizi dibutuhkan utk penyempurnaan pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi. Pada masa pubertas tubuh memproduksi hormon seks sehingga alat reproduksi berfungsi dan mengalami perubahan. Hormon seks perempuan adalah estrogen dan progesteron, berada dalam darah sehingga mempengaruhi tubuh. alat-alat Kekurangan nutrisi akan mempengaruhi sistem reproduksi, contoh anemia dan gizi kurang cenderung melahirkan bayi BBLR dan perdarahan saat melahirkan.

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Par'I et al., 2017.). Menurut Riskesdas Tahun 2018 prevalensi status gizi (IMT/U Z-skor) pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk, dan 4,0% obesitas. Pada kelompok usia 13-15 tahun di Indonesia yaitu 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 75,3% normal, 11,2% gemuk, dan 4,8% obesitas. Sedangkan prevalensi status gizi pada kelompok usia 5-12 tahun yaitu kurus 6,8% dan gemuk 10,8% (Kemenkes 2018).

Masalah gizi pada remaja juga masih terjadi di provinsi Lampung. Masih ditemukan prevalensi remaja usia 16-18 tahun dengan kategori sangat kurus (0,7%), kurus (6,8%), normal (80,9%), gemuk (9,4%), obesitas (2,2%) (kemenkes, 2018). Wilayah kota di Provinsi Lampung memiliki prevalensi status gizi kurus pada remaja usia 16-18 tahun lebih tinggi daripada prevalensi status gizi (IMT/U Z-skor) di kabupaten.

Kota Bandar Lampung memiliki prevalansi status gizi (IMT/U Z-skor) pada remaja 16-18, yaitu 0,60% sangat kurus, 9,63% kurus, 76,46% normal, 11,15% gemuk, 2,16% obesitas (Riskesdas Lampung, 2018). Kota Bandar Lampung menduduki peringkat pertama dengan prevalensi status gizi kurus dengan persentase 9,63%, dan angka tersebut lebih tinggi daripada prevalensi status gizi remaja kurus tingkat nasional yaitu 6,7%.

Prevalensi status gizi gemuk pada remaja 16-18 tahun di Kota Bandar Lampung yaitu kurus (11,15%), angka tersebut lebih tinggi daripada di tingkat nasional yaitu kurus (9,5%) (Riskesdas Lampung, 2018). Hal ini menandakan bahwa masalah gizi kurus dan gizi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun masih tergolong tinggi.

Sedangkan menurut Riskesdas Nasional (2018) prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) pada WUS tidak hamil di Indonesia yaitu 14,5%. Prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) pada WUS tidak hamil di tingkat provinsi Lampung yaitu, 12,8%. Wilayah kota di Provinsi Lampung memiliki prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) pada WUS tidak hamil lebih tinggi daripada prevalensi status gizi (IMT/U Z-skor) di kabupaten.

Kota Bandar Lampung berada pada urutan ketiga prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) tidak hamil di Provinsi Lampung dengan prevalensi yaitu 17,02. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa prevalensi pada tingkat Kota lebih tinggi dari pada tingkat Provinsi.

Gemuk atau *overweight* merupakan suatu kelainan atau penyakit akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar sehingga menjadi timbunan jaringan lemak yang berlebihan di dalam tubuh (Putra, 2017). Determinan permasalahan gizi kurus pada remaja yaitu pola sarapan yang tidak teratur akibat tingkat aktivitas, rendahnya asupan harian akibat nafsu makan yang kurang dan rendahnya tingkat pengetahuan pola makan yang sehat (Hariati, 2021). Masalah gizi yang terjadi pada remaja putri saat ini akan berdampak pada masa yang akan datang. Kematangan fisik dan psikologis remaja putri sangat mempengaruhi kesiapan menjadi seorang ibu dalam sebuah keluarga yang sehat. Tidak terpenuhinya kebutuhan gizi pada masa ini dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear (Setyawati et al., 2022).

Berdasarkan penelitian analisis pola makan dan anemia gizi besi pada remaja putri di kota Bengkulu pada tahun 2015, yang dilakukan oleh Desri Suryani et al, yang berpendapat bahwa anemia sangat tinggi (berkisar antara 80 - 90%) pada anak-anak prasekolah, remaja, ibu hamil dan menyusui (8,9%).

Berdasarkan pernyataan tersebut, informasi terkait masalah status gizi, asupan, dan pengetahuan gizi reproduksi pada remaja putri di Indonesia masih

membutuhkan perhatian sehingga eksplorasi dan identifikasi terhadap masalah tersebut penting untuk dilakukan. Penulis memilih SMK Surya Dharma Bandar Lampung sebagai tempat penelitian karena SMK Surya Dharma Bandar Lampung merupakan salah satu SMK Swasta di kota Bandar Lampung dan setelah dilakukan observasi awal dilingkungan SMK Surya Dharma Bandar Lampung faktor lingkungan bisa memicu asupan gizi siswi yang dapat dilihat dari kantin yang menjual jajanan tidak sehat. Oleh sebab itu, peneliti ingin mengetahui gambaran status gizi, asupan dan pengetahuan gizi reproduksi pada remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung.

B. Rumusan Masalah

Saat ini 23,54% remaja putri di Bandar Lampung mengalami kekurangan gizi dan 17,02% WUS tidak hamil mengalami Kurang Energi Kronis, maka rumusan penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi, Dan Pengetahuan Gizi Reproduksi Remaja Putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung tahun 2024?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi, asupan zat gizi, dan pengetahuan gizi reproduksi remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus meliputi:

- a. Diketahui status gizi remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung.
- b. Diketahui asupan energi remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung.
- c. Diketahui asupan protein remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung.
- d. Diketahui asupan zat besi remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung.

- e. Diketahui asupan vitamin C remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung
- f. Diketahui pengetahuan tentang gizi reproduksi pada remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan bagi pembaca khususnya mahasiswa/i sebagai tambahan pengetahuan dan referensi dalam memahami Gambaran Status Gizi, Asupan, Dan Pengetahuan Gizi Reproduksi Remaja Putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung tahun 2024.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan untuk sekolah berkerjasama dengan puskesmas setempat untuk memberikan tablet tambah darah secara rutin 1 bulan sekali 4 tablet dan membuat siswa/i membawa bekal dengan menu gizi seimbang dalam upaya pencegahan anemia dan KEK pada remaja di SMK Surya Dharma Bandar Lampung.

E. Ruang Lingkup

Jenis Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian deskriptif, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi, asupan zat gizi, dan pengetahuan gizi reproduksi remaja putri di SMK Surya Dharma Bandar Lampung tahun 2024. Penelitian ini dilakukan di SMK Surya Dharma Bandar Lampung. Pemilihan sampel pada penelitian ini adalah remaja putri usia 15-18 tahun pada kelas X di SMK Surya Dharma Bandar Lampung. Variabel yang peneliti ambil untuk dilakukan penelitian adalah status gizi, asupan zat gizi, dan pengetahuan gizi reproduksi remaja putri. Instrument yang digunakan yaitu kuisioner pengetahuan, dan kuisioner *food recall*.