

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan generasi penerus bangsa sehingga salah satu sumber daya manusia yang paling potensial dan berkualitas jika sejak dini terpenuhi kebutuhan gizi yang baik. Remaja rentan memiliki masalah gizi karena remaja merupakan masa peralihan yang menuju masa dewasa dari masa anak – anak, terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan, selain itu kecenderungan remaja makan secara berlebihan menyebabkan status gizi lebih (Febriani 2018).

Pemenuhan gizi seimbang berperan penting dalam memengaruhi kesehatan seseorang. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang yaitu pengetahuan gizi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan dan penerapan pola hidup sehat pada remaja melalui pemenuhan gizi seimbang merupakan 6 upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi dan dapat meningkatkan status gizi yang optimal pada remaja. Pengetahuan didasari oleh beberapa faktor antara lain sosial, ekonomi, budaya, kondisi kesehatan dan lain sebagainya (Musniati & Mulyawati, 2022)

Menurut UNICEF menyebutkan bahwa status gizi disebabkan oleh penyebab langsung dan penyebab tidak langsung, yang termasuk penyebab langsung adalah asupan gizi yang kurang dan infeksi. Sedangkan yang termasuk penyebab tidak langsung adalah kurangnya ketersediaan makanan di rumah dan pola asuh anak yang kurang baik serta pelayanan kesehatan dan lingkungan yang kurang baik (Harjatmo Titus, dkk, 2017).

Berdasarkan data SKI Tahun 2023 prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia dengan kategori sangat kurus (1,9%), kurus (5,7%), normal (76,1%), gemuk (12,1%), dan obesitas (4,1%). dan Masalah gizi pada remaja juga masih terjadi di provinsi Lampung yang Masih ditemukan prevalensi remaja usia 13-15 tahun dengan kategori sangat kurus (1,4%), kurus (5,8%), normal (81,3%), gemuk (8,7%), dan obesitas (2,8%) (SKI Lampung, 2023).

Keadaan status gizi dan kemampuan dalam menerima pelajaran (indeks prestasi) merupakan gambaran apa yang dikonsumsi anak sekolah dasar dalam jangka waktu yang lama, dapat berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Peranan zat-zat gizi seperti energi, protein, maupun zat gizi lainnya khususnya zat besi, dalam metabolisme tubuh berperan dalam proses berpikir atau proses penalaran serta daya konsentrasi dan sangat berkaitan erat dengan efisiensi belajar. Perlu disadari keadaan ini sangat dipengaruhi oleh perilaku makan anak sekolah dasar khususnya kebiasaan tidak sarapan pagi.

Masalah gizi, meskipun sering berkaitan dengan masalah kekurangan pangan, pemecahannya tidak selalu berupa peningkatan produksi dan pengadaan pangan. Pada kasus tertentu, seperti dalam keadaan kritis (bencana kekeringan, perang, kekacauan sosial, krisis ekonomi), masalah gizi muncul akibat masalah ketahanan pangan di tingkat rumah tangga, yaitu kemampuan rumah tangga memperoleh makanan untuk semua anggotanya. Menyadari hal itu, peningkatan status gizi masyarakat memerlukan kebijakan yang menjamin setiap anggota masyarakat untuk memperoleh makanan yang cukup jumlah dan mutunya. Dalam konteks ini, masalah gizi tidak lagi semata-mata masalah kesehatan, tetapi juga masalah kemiskinan, pemerataan, dan masalah kesempatan kerja.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Salvia (Sipa, 2023) tentang gambaran status gizi, asupan energi, asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi siswa SMP Advent Bandar Lampung tahun 2023 didapatkan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat ditarik simpulan bahwa Status gizi remaja di SMP Advent Bandar Lampung, lebih banyak mengalami gizi lebih dibandingkan gizi kurang yaitu sebesar 30,8%. Rata – rata asupan energi siswa SMP Advent Bandar Lampung baik yaitu sebesar 109% untuk laki – laki dan 108% untuk perempuan. Rata – rata asupan protein siswa laki – laki SMP Advent Bandar Lampung baik yaitu sebesar 101%, sedangkan rata – rata asupan protein siswa perempuan cukup yaitu sebesar 96%. Rata – rata asupan lemak siswa laki – laki SMP Advent Bandar Lampung cukup yaitu sebesar 102%, sedangkan rata – rata asupan lemak siswa perempuan lebih yaitu sebesar 113%. Rata – rata asupan karbohidrat siswa SMP Advent Bandar Lampung cukup, yaitu sebesar 104% untuk laki – laki dan 96% untuk perempuan.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas sehingga perlu dilakukan penelitian untuk melihat gambaran status gizi, asupan zat gizi makro, dan pengetahuan gizi pada anak remaja di SMP Negeri 3 Metro apakah sudah sesuai atau tidak dan diharapkan dapat menjadi salah satu upaya dalam pencegahan dan penanganan masalah gizi. Penelitian di SMP Negeri 3 Metro belum ada yang membahas ataupun meneliti. Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis merasa tertarik untuk membahas masalah ini dan menuangkannya ke dalam proposal “Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, dan Pengetahuan Gizi Pada Anak Remaja di SMP Negeri 3 Metro Tahun 2025”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu mengetahui “Bagaimana gambaran status gizi, asupan zat gizi makro, dan pengetahuan gizi pada anak remaja di SMP Negeri 3 Metro tahun 2025”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran status gizi asupan zat gizi makro, dan pengetahuan gizi pada anak remaja di SMP Negeri 3 Metro tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a) Diketahui gambaran status gizi berdasarkan indikator IMT/U di SMP Negeri 3 Metro tahun 2025.
- b) Diketahui asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat pada siswa SMP Negeri 3 Metro tahun 2025.
- c) Diketahui pengetahuan gizi siswa SMP Negeri 3 Metro tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan pengetahuan dan sebagai referensi dalam memahami terutama dalam meneliti tentang gambaran status gizi, asupan zat gizi makro, dan pengetahuan gizi pada anak remaja di SMP Negeri 3 Metro.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi mengenai gambaran status gizi, asupan gizi dan pengetahuan gizi pada remaja untuk meningkatkan kewaspadaan bagi orang tua dan guru agar remaja tidak mengalami gangguan kesehatan yang disebabkan oleh status gizi lebih di kemudian hari.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan dengan rancangan penelitian bersifat deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi, asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi pada siswa SMP Negeri 3 Metro. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Metro, yang dilaksanakan pada bulan April 2025. Subyek pada penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas 8 SMP Negeri 3 Metro. Variabel pada penelitian ini adalah status gizi, asupan zat gizi makro, dan pengetahuan gizi.