

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang melibatkan perkembangan pubertas, pertumbuhan yang pesat, perubahan hormon, dan kematangan kemampuan berpikir (UNICEF dan WHO, 2021). Rentang usia remaja berkisar antara 10 hingga 19 tahun, yang dibagi menjadi remaja awal untuk usia 10–14 tahun dan remaja akhir untuk usia 15–19 tahun (WHO, 2023). Pada tahap ini, tubuh memerlukan asupan energi dan nutrisi yang cukup besar untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang cepat (Amraini et al. , 2020).

Di Indonesia, remaja menghadapi tiga masalah gizi yang bersamaan, yaitu kurang gizi, kelebihan gizi, dan kekurangan zat gizi mikro. Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa 24,1% remaja berusia 13-15 tahun mengalami stunting atau pendek untuk usianya. Selain itu, 7,6% remaja dalam kelompok usia yang sama mengalami kekurangan gizi, ditandai dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sebanyak 16,2% remaja berusia tersebut memiliki berat badan berlebih atau obesitas. Provinsi Sumatera Selatan tercatat sebagai salah satu daerah dengan angka di atas rata-rata, yaitu 6,9% remaja mengalami gizi kurus menurut IMT/U (Kemenkes, 2023).

Pengetahuan tentang gizi dinilai sebagai elemen krusial yang dapat memengaruhi status gizi remaja. Tingkat pemahaman seseorang mengenai nutrisi memengaruhi sikap dan pilihan makanan, yang pada akhirnya berdampak pada keadaan gizi mereka. Diharapkan, semakin tinggi pengetahuan seseorang, semakin baik status gizinya (Fitriani, 2020).

Remaja sering menunjukkan pola makan yang tidak tepat. Pola makan mereka, berdasarkan data dari Global School Health Survey tahun 2015, menunjukkan bahwa banyak yang tidak selalu sarapan (65,2%), dan sebagian besar remaja (93,6%) masih kurang mengonsumsi sayur dan buah, juga sering mengonsumsi makanan dengan penyedap (75,7%). Rendahnya konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja dapat

menimbulkan berbagai masalah kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun panjang. Masalah jangka pendek termasuk gangguan pencernaan seperti sembelit dan diare, sedangkan masalah jangka panjang mencakup risiko penyakit seperti anemia, penyakit jantung, bahkan kanker. Selain itu, kekurangan asupan nutrisi dari sayuran dan buah dapat menghambat pertumbuhan serta perkembangan dan meningkatkan risiko masalah kesehatan (Permana et al. , 2020).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri, jika tidak ditangani secara tepat, dapat berlanjut dan berdampak pada kehamilan, berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan meningkatkan risiko kematian. Selain itu, remaja yang mengalami KEK berisiko melahirkan anak yang stunting. Nutrisi dan kondisi kesehatan ibu sebelum hamil, termasuk di masa remaja, sangat penting diperhatikan (Fakhriyah et al. , 2021).

Selain itu, remaja juga seringkali menjalani gaya hidup yang tidak sehat, sehingga mereka kurang melakukan aktivitas fisik (42,5%). Hal ini berkontribusi pada meningkatnya kemungkinan seseorang mengalami masalah berat badan, termasuk overweight atau bahkan obesitas (Kemenkes, 2018). Kelebihan berat badan diartikan sebagai akumulasi lemak yang berlebih akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan yang dikeluarkan dalam waktu yang lama. Kelebihan berat badan muncul karena konsumsi energi yang berlebihan. Tingginya asupan energi berasal dari konsumsi kalori yang tinggi sementara pengeluaran energi terbilang rendah. Survei yang dilakukan pada tahun 2016 menunjukkan bahwa lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia antara 5 hingga 19 tahun mengalami kelebihan berat badan (WHO, 2020). Antara tahun 2000 dan 2017, sekitar 38 juta anak mengalami masalah berat badan. Persentase ini meningkat dari 4,9% pada tahun 2000 menjadi 5,6% pada tahun 2017 untuk anak di Indonesia yang mengalami kelebihan berat badan (UNICEF, 2020). Prevalensi anak yang kelebihan berat badan baik di negara maju seperti Singapura maupun negara berkembang seperti Indonesia menunjukkan data bahwa di Singapura angka tersebut naik menjadi 18,5%, sedangkan di Indonesia mencapai 9,6%.%

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan

“Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja, Aktifitas fisik dan Kebiasaan Sarapan”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja, Aktifitas Fisik dan Kebiasaan Sarapan di MTs Darul Ulum Karang Sari Belitang III Oku Timur

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran pengetahuan gizi remaja di MTs Darul Ulum Karang Sari Belitang III Oku Timur
- b. Diketahui gambaran aktifitas fisik pada remaja di MTs Darul Ulum Karang Sari Belitang III Oku Timur
- c. Diketahui kebiasaan sarapan pada remaja di MTs Darul Ulum Karang Sari Belitang III Oku Timur

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan tentang Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja, Kebiasaan Sarapan dan Aktifitas Fisik di MTs Darul Ulum Karang Sari.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan acuan bagi MTs Darul Ulum Karang Sari untuk menambah pengetahuan terkait gizi terutama pengetahuan gizi, aktifitas fisik dan kebiasaan sarapan.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan pada siswa siswi yang berada di MTs Darul Ulum Karang Sari Belitang III Oku Timur pada bulan April 2025 yang berusia 12-14 tahun. Jenis penelitian ini yaitu deskriptif untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi remaja, kebiasaan sarapan dan aktifitas fisik di MTs Darul Ulum Karang Sari Belitang III Oku Timur pada tahun 2025. Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan tentang gizi remaja, kebiasaan sarapan dan aktifitas fisik.