

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Masa ini merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa sehingga terjadi banyak perubahan dari segi fisik karena bertambahnya massa otot dan lemak pada jaringan tubuh serta perubahan hormonal. Kondisi ini tentu mempengaruhi kebutuhan gizinya.

Masa remaja mengalami kecepatan pertumbuhan sehingga perlu dilakukan pemantauan status gizi untuk mengidentifikasi remaja baik yang berisiko gizi kurang maupun gizi lebih untuk selanjutnya dilakukan intervensi untuk perbaikan gizinya sebelum terjadi komplikasi penyakit lain. Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa ini perlu diperhatikan karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja akan sangat mempengaruhi asupannya.

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) prevalensi KEK pada remaja putri di Indonesia sebesar 36,3%. Remaja yang mengalami KEK berisiko melahirkan bayi prematur, perdarahan saat persalinan, kematian bayi dan anak serta melahirkan bayi <2,5 kg yang sering disebut Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR).

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 (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, diketahui bahwa kondisi gizi normal berdasarkan IMT di Lampung sebesar 61,40%. Sedangkan, kondisi gizi kurang atau kurus di Provinsi Lampung sebesar 8,95%, kejadian berat badan lebih sebesar 12,35% dan obesitas sebesar 17,31% (Kemenkes RI, 2019). Dari data Lembaga Pemberdayaan Perempuan Kota Bandar Lampung pada akhir tahun 2023, diketahui

terdapat 6 kasus wanita yang mengalami permasalahan gizi. Dari kasus tersebut diantaranya 2 wanita mengalami obesitas dan 4 wanita mengalami gizi kurang (*underweight*) (Bidiknas, 2023). Dari data status gizi yang sudah diketahui, hal inilah yang menjadi pentingnya untuk mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan permasalahan status gizi perempuan guna meningkatkan status gizi perempuan di masa depan.

Kebutuhan gizi pada masa remaja perlu mendapat perhatian khusus, dikarenakan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih baik dan lebih banyak, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menurut penyesuaian masukan energi dan zat gizi, serta semakin beragamnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh kelompok umur ini (Damayanti, 2016). Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih (Rachmayani, Kuswari, & Melani, 2018)

Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal (Rachmayani, Kuswari, & Melani, 2018). Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa hal. Salah satunya kebijakan selama pandemi covid-19 memberikan dampak pada anak-anak di seluruh dunia, dampak tersebut terdiri dari empat kategori yaitu kemiskinan anak, pembelajaran, gizi serta pengasuhan dan keamanan. Masalah gizi menjadi dampak covid-19 dalam jangka panjang dapat berupa kejadian stunting serta kelebihan berat badan dan obesitas disemua kelompok usia (Unicef, 2020).

Perubahan status gizi pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut (Rahayu, 2020) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja putri yaitu pola makan, aktivitas fisik, *body image* dan depresi. Pola makan menjadi faktor yang banyak mempengaruhi status gizi pada remaja putri (Musyayyib, Hartanto, & Pakhri, 2017).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan cara pengukuran lingkaran lengan atas, pada siswa putri di SMA Negeri 1 Kairatu Kabupaten Seram bagian barat, Maluku. sekitar 60.23 % mempunyai risiko kurang energi kronis

dengan LILA < 23,5. Berdasarkan penelitian Kusumajaya, (2008) terdapat 67,1 % remaja putri dikategorikan kurang pemenuhan energinya karena melakukan pembatasan konsumsi makanan yang mengandung energi tinggi dan 26,5% remaja putri memiliki persepsi negatif terhadap *body image* dibandingkan remaja laki-laki (Ruaida & Marsaoly, 2017)

Sebagian besar pada kelompok obesitas yang memiliki asupan energi dalam kategori lebih adalah sebesar 96,7%, begitupun kelompok kontrol yang memiliki asupan energi dalam kategori baik sebesar 96,7%. Angka ini memberi arti bahwa ada hubungan antara tingkat asupan energi dengan status obesitas.

Pada penelitian di SMPN 11 Semarang kelompok obesitas, tingkat asupan lemak yang melebihi kebutuhan lebih tinggi jika dibandingkan dengan tingkat asupan lemak pada kelompok normal. Tingkat asupan lemak yang termasuk dalam kategori lebih adalah sebesar 72,5%, lebih banyak dibanding asupan lemak baik (5%). Angka ini memberi arti bahwa antara tingkat asupan lemak dengan kejadian obesitas terdapat hubungan yang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa asupan lemak yang berlebihan ternyata berpengaruh terhadap jaringan lemak. Artinya berdasarkan asupan lemak tingkat risiko terkena penyakit obesitas 50,091 kali (Dewi & Kartini, 2017).

Hasil penelitian mengenai hubungan antara asupan zat gizi makro, asupan Fe, kadar hemoglobin dengan risiko KEK pada remaja putri menginformasikan bahwa asupan zat gizi makro yang terdiri dari energi, protein, dan lemak memiliki hubungan yang bermakna dengan risiko KEK pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Palembang (Telisa & Eliza, 2020).

Pembelajaran dan memori adalah fungsi otak fundamental yang dipengaruhi oleh faktor makanan dan lingkungan. Di sini, peneliti menunjukkan bahwa peningkatan magnesium otak menggunakan senyawa magnesium yang baru dikembangkan mengarah pada peningkatan kemampuan belajar, memori kerja, dan memori jangka pendek dan panjang pada manusia. Kemampuan penyelesaian pola juga ditingkatkan pada orang tua (Slutsky et al., 2010).

Program UKS merupakan salah satu upaya pemerintah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, salah satunya derajat kesehatan masyarakat dilingkungan sekolah. Upaya mendukung terbentuknya peserta didik yang sehat,

salah satu indikator yang direalisasikan sekolah adalah mengaktifkan program UKS yang dapat mengoptimalkan prestasi serta potensi peserta didik dalam belajar (Nurhayu, Shaluhiah, & Indraswari, 2018).

Sebagai tempat berlangsungnya pendidikan formal, program UKS harus dilaksanakan sekolah. Program tersebut mencakup: pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan lingkungan sekolah sehat, melalui kegiatan 7K yakni kesehatan, kebersihan, keindahan, kenyamanan, ketertiban, keamanan, dan kerindangan (Anwar dalam sella et al., 2023.)

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti melakukan penelitian ini dikarenakan tertarik dan bertujuan mengetahuinya Gambaran status gizi dan asupan gizi pada remaja putri di SMAN 15 Bandar Lampung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah adalah “Bagaimana gambaran status gizi dan asupan gizi pada remaja putri kelas XI di SMAN 15 Bandar Lampung?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi dan asupan gizi pada remaja putri kelas XI di SMAN 15 Bandar Lampung.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran status gizi berdasarkan indeks IMT/U pada remaja putri kelas XI di SMAN 15 Bandar Lampung.
- b. Diketahui gambaran status gizi berdasarkan lingkar lengan atas (LILA) pada remaja putri kelas XI di SMAN 15 Bandar Lampung.
- c. Diketahui gambaran asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat) pada remaja putri kelas XI di SMAN 15 Bandar Lampung.
- d. Diketahui gambaran asupan zat gizi mikro (zat besi, magnesium, zink dan vitamin C) pada remaja putri kelas XI di SMAN 15 Bandar Lampung.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi tentang gambaran status gizi dan asupan gizi pada remaja putri kelas XI di SMAN 15 Bandar Lampung sehingga dapat dijadikan referensi dalam penelitian dengan tema yang sama.

2. Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan keterampilan dalam membuat laporan penelitian yang bersifat ilmu dibidang gizi yaitu tentang gambaran status gizi dan asupan gizi pada remaja putri kelas XI di SMAN 15 Bandar Lampung.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan analisis data univariat. Tujuan dari dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran status gizi, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan zat besi, magnesium, zink, dan vitamin C pada siswi SMAN 15 Bandar Lampung tahun 2025, dilaksanakan pada bulan April tahun 2025. Sasaran pada penelitian ini yaitu siswi SMAN 15 kelas XI umur 15-18 tahun. Data yang digunakan yaitu data primer yang didapat dari penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran LILA, formular *food recall* 1 x 24 jam dan data sekunder yang didapat dari data profil sekolah dan data siswa. Variabel yang diteliti yaitu status gizi dan asupan makanan yang dikonsumsi pada remaja putri.