

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa dimana banyak perubahan baik pada fisik, psikis, sosial, maupun kebutuhan gizi pada remaja. Pada remaja terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok. Usia remaja (10-18 tahun) adalah periode yang rentan dengan zat gizi tertentu karena pada masa ini terjadi peningkatan proses pertumbuhan dan perkembangan fisik (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007 dalam Suparyanto dan Rosad 2015).

Masalah gizi pada remaja antara lain gizi kurang, gizi lebih, obesitas, anemia serta masalah yang berhubungan dengan gangguan perilaku makan berupa *anoreksia nervosa* dan bulimia (Sulistyoningsih, 2012 dalam Rafika, 2020). Masalah gizi yang terjadi pada remaja umumnya disebabkan oleh satu sumber utama yaitu pola makan yang kurang tepat. Pola makan yang kurang tepat pada remaja, secara garis besar dipengaruhi dua hal, yaitu faktor lingkungan dan faktor personal atau individu dari remaja itu sendiri.

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 pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Data Riskesdas 2018 di Provinsi Jawa Barat menunjukkan bahwa 1,75% remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi sangat kurus dan 6,13% dengan status gizi kurus. Selain itu terdapat 75,27% remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi normal, sedangkan prevalensi status gizi gemuk 11,96% dan obesitas sebesar 4,89% pada remaja usia 13-15 tahun. Di Kota Cirebon menunjukkan bahwa 1,98% remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi sangat kurus dan 7,03% dengan status gizi kurus. Selain itu terdapat 77,35% remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi normal, sedangkan prevalensi status gizi gemuk 7,62% dan obesitas sebesar 6,01% pada remaja usia 13-15 tahun (Riskesdas, 2018 dalam Kemenkes RI, 2019)

Zaman sekarang ini kemajuan teknologi semakin canggih, banyak perusahaan-perusahaan makanan menciptakan berbagai jenis makanan cepat saji dan tidak memerhatikan kandungan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Makanan adalah suatu kebutuhan setiap individu atau kelompok untuk menunjang kebutuhan sehari-hari. Tanpa asupan makan seseorang tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan lancar karena tubuh membutuhkan asupan zat gizi yang cukup sedangkan zat gizi terbagi menjadi dua yaitu zat gizi makro dan mikro (Fatie *et al.*, 2021)

Zat gizi makro adalah penghasil energi utama bagi tubuh terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. Karbohidrat menghasilkan energi

sebesar 65%, lemak (20-30%), dan protein (10-20%). Kebutuhan energi akan sulit terpenuhi jika rata-rata asupan zat gizi makro yang dikonsumsi berada dibawah rata-rata AKG (Almatsier, 2006 dalam Mawitjere *et al.*, 2021)

Asupan energi dan total pengeluaran energi berpengaruh terhadap kejadian obesitas dikarenakan kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik berfungsi untuk menyalurkan energi berlebih yang disimpan sebagai timbunan lemak dalam tubuh. Jumlah energi yang dikeluarkan dengan melakukan aktivitas fisik berkisar 20-50% yang dapat membantu mengurangi kelebihan energi dalam jaringan lemak (Setoyadi dkk., 2015) dalam Arham, 2021)

Pola makan pada masa remaja serta asupan gizi yang diperoleh berpengaruh pada status gizi dan kesehatan dari masa remaja hingga dewasa. Remaja seringkali memiliki pola makan yang tidak tepat, sehingga akan berpengaruh kepada pemenuhan kebutuhannya. Remaja menyukai makanan yang manis dan berlemak sehingga berpotensi menyebabkan kegemukan (Sulistyoningsih, 2014).

Menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2013, masalah gizi pada remaja dapat dicegah menggunakan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) merupakan pedoman tentang susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktifitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal, dengan pemilihan dan

mengonsumsi makanan yang baik, bergizi dan seimbang dapat mempengaruhi status gizi (Nurnadiroh, 2021).

Hasil penelitian (Sabila rusyadi, 2017) menunjukkan bahwa: dari 60 orang responden, sebanyak 42% (25 orang) *overweight* dan sebanyak 58% (35 orang) obesitas. Penelitian yang dilakukan pada remaja kabupaten Bolaang Mongodow mengatakan bahwa kecukupan zat gizi pada remaja sangat kurang yaitu kecukupan energi sangat kurang (97,5%), kecukupan karbohidrat <70% AKG (95%), protein <70% AKG (77,5%), dan lemak <70% AKG (77,5%) (Nurnadiroh, 2021).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan di SMP Negeri 7 Kota Cirebon, dari 6 siswa/siswi untuk asupan zat gizinya belum mencukupi ditandai dengan beberapa siswa/i tidak sarapan di pagi hari, makan siang hanya mengonsumsi jajanan yang ada di kantin sekolah saja seperti kue, cemilan, gorengan sehingga dari 6 siswa/i tersebut memiliki status gizi baik, dan status gizi kurang.

Dari uraian latar belakang diatas didapatkan bahwa asupan zat gizi remaja masih kurang baik dan memiliki status gizi kurang sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran asupan zat gizi dan status gizi siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Cirebon.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi siswa kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Cirebon?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Cirebon

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin
- b. Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Cirebon
- c. Mengetahui gambaran asupan energi siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Cirebon
- d. Mengetahui gambaran status gizi siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Cirebon
- e. Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) terhadap status gizi siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Cirebon
- f. Mengetahui gambaran asupan energi terhadap status gizi siswa kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Cirebon

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Sekolah**

Mengetahui gambaran tentang asupan zat gizi makro dan status gizi siswa/i kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Cirebon dan dapat memberikan masukan terhadap pihak sekolah supaya memberikan pemahaman kepada siswa mengenai asupan zat gizi makro yang baik untuk mencapai status gizi normal pada pelajaran sekolah.