

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Menurut WHO batasan umur remaja akhir adalah umur 16-18 tahun. Remaja merupakan fase transisi antara anak-anak dan dewasa. Fase ini harus diperhatikan utamanya pada asupan makanan dan akan berdampak pada status gizinya. Remaja perempuan perlu perhatian khusus agar status gizinya baik. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia banyak faktor yang mempengaruhi. Salah satu faktor penting untuk menjaga kualitas hidup manusia yang optimal asupan zat gizi makro (Basith et al., 2017).

Masalah gizi sangat rentan terjadi pada remaja dikarenakan adanya berbagai efek dari dalam juga luar yang bisa dengan mudah langsung mengikuti. Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja ialah masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja bisa mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang suatu penyakit, menghambat pembentukan otot pada masa pertumbuhan, kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan), khususnya pada remaja putri bisa mempengaruhi siklus menstruasi serta produktivitas yang rendah akan mempengaruhi kualitas hidup (Fitriani, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja dengan kelompok umur 16-18 tahun penilaian status gizi berdasarkan IMT,

prevalensi status gizi kurang/kurus pada remaja secara nasional sebesar 9,4%, Sedangkan prevalensi status gizi lebih sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gizi lebih dan 1,6% obesitas. Data tersebut merepresentasikan kondisi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. (Riskesdas 2018).

Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk. Teknologi zaman sekarang ini kemajuan semakin perusahaan-perusahaan canggih, banyak 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 aktifitas sehari-hari dengan lancar. Karena tubuh membutuhkan asupan zat gizi yang cukup, sedangkan zat gizi terbagi menjadi dua yaitu gizi makro dan mikro. (Baseline 2017).

Zat gizi makro adalah zat yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah besar untuk memberikan tenaga secara langsung. Penghasil energi utama bagi tubuh yaitu zat gizi makro (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). Konsumsi energi secara nasional oleh penduduk Indonesia yaitu berada di

bawah kebutuhan minimal (kurang dari 70% AKG) yaitu sebanyak 40,7% (Nusi dan Arbie,2018).

kebutuhan zat gizi sangat penting untuk di perhatikan terutama kebutuhan zat gizi makro. Komsumsi zat gizi makro yang melebihi kebutuhan maka akan mengarah kepada status gizi lebih sehingga akan menyebabkan seseorang mengalami kegemukan dan memberikan peluang bagi seseorang untuk terserang penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus, stroke. Sedangkan komsumsi yang tidak memenuhi kebutuhan akan menyebabkan seseorang mengalami status gizi kurang (Whitney dan Rolfes, 2013). Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui gambaran antara asupan zat gizi makro terhadap status gizi pada remaja di SMK Pariwisata Kota Cirebon.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang di atas masih banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi. Berdasarkan rumusan masalah yang menjadi pertanyaan penelitian bagaimana gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di SMK Parwisata Kota Cirebon ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro terhadap status gizi remaja di SMK Pariwisata Kota Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran asupan energi di SMK Pariwisata Kota Cirebon.
- b. Mengetahui gambaran asupan protein di SMK Pariwisata Kota Cirebon.
- c. Mengetahui gambaran asupan lemak di SMK Pariwisata Kota Cirebon.
- d. Mengetahui gambaran asupan karbohidrat di SMK Pariwisata Kota Cirebon.
- e. Mengetahui gambaran status gizi pada remaja di SMK Pariwisata Kota Cirebon.
- f. Mengetahui gambaran status gizi dan asupan zat gizi makro di SMK Pariwisata Kota Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang terkait. Diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Bagi Penulis

Dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman serta dapat menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan mengenai gizi dalam masyarakat tentang gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di SMK Pariwisata Kota Cirebon.

2. Bagi Siswa/i SMK Pariwisata Kota Cirebon

Memberi tambahan informasi bagi remaja, keluarga maupun masyarakat umum tentang faktor–faktor gambaran asupan konsumsi zat gizi makro dan status gizi pada remaja di SMK Pariwisata Kota Cirebon.

3. Bagi Prodi D III Gizi Cirebon

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan bacaan bagi mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon mengenai bagaimana gambaran asupan zat gizi makro terhadap status gizi remaja di SMK Pariwisata Kota Cirebon.