

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode dimana anak-anak mengalami perubahan menuju dewasa yang berlangsung di usia 13-20 tahun, masa ini disebut juga masa transisi karena munculnya beberapa perubahan biologis seperti perkembangan fisik, perubahan pola pikir, serta timbulnya perkembangan sosial dan emosional pada setiap individu (Hafiza *et al.*, 2021). Pada fase pertumbuhan yang sangat pesat (*growth spurt*) remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang jumlahnya relatif lebih besar. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi akan berdampak pada status gizi remaja itu sendiri, akibatnya individu akan mengalami gizi kurang maupun gizi lebih (Novianty *et al.*, 2021).

Status gizi remaja memiliki peran penting dalam menciptakan generasi yang berkualitas melalui asupan gizi yang seimbang. Kebutuhan zat gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa perubahan seperti massa otot, jaringan lemak dan perubahan hormon (D. Febriani *et al.*, 2021). Pola makan merupakan penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang, hal ini disebabkan karena jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh langsung terhadap kesehatan seseorang (Febrihartanty *et al.*, 2019). Pertumbuhan dan perkembangan yang baik dipengaruhi oleh status gizi remaja itu sendiri, kondisi gizi yang optimal terjadi ketika tubuh memperoleh asupan yang cukup sehingga memungkinkan terjadinya pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan yang optimal (Widnatusifah *et al.*, 2020).

Indonesia sedang mengalami tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia pada golongan usia remaja. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi status gizi di Indonesia berdasarkan (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun adalah 8,1% kurus (1,4% sangat kurus, 6,7% kurus), 13,5% gemuk (9,5% gemuk, 4,0% obesitas). Dalam

data tersebut Jawa Barat menyumbangkan 7% status gizi kurus (1,4% sangat kurus, 5,6% kurus) dan 15,4% status gizi gemuk (10,9% gemuk, 4,5% obesitas) (Balitbangkes, 2018a).

Kota Tasikmalaya memiliki prevalensi status gizi kurus 6,53% (1,19% sangat kurus, 5,34% kurus) dan status gizi gemuk 16,23% (13,74% gemuk, 2,49% obesitas) (Balitbangkes, 2018b). Masalah Gizi pada remaja perlu diperhatikan karena memiliki dampak yang sangat buruk bagi perkembangan serta pertumbuhan penderitanya. Penyakit infeksi dapat meningkatkan resiko terjadinya status gizi kurang, selain itu proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja yang mengalami gizi kurang akan lebih lambat daripada remaja dengan status gizi baik, sementara itu remaja dengan status gizi lebih dan obesitas sangat rentan mengalami gangguan kesehatan saat usia dewasa seperti resiko penyakit degeneratif dan penyakit kardiovaskular (Putri *et al.*, 2022).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja diantaranya yaitu genetik, budaya, sosial ekonomi, kualitas tidur, kebiasaan makan dan faktor lingkungan remaja. Faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah kebiasaan makan, tingkat aktifitas fisik, gaya hidup serta tingkat stress seseorang (Andayani & Ausrianti, 2021). Kebiasaan makan yang buruk sering terjadi pada remaja karena mereka makan berdasarkan kesukaan terhadap makanan tertentu tanpa melihat kualitas makanan tersebut sehingga kebutuhan gizinya tidak terpenuhi (Winarsih, 2018).

Tumbuh kembang remaja perlu didukung dengan pemenuhan zat gizi yang cukup serta seimbang. Asupan yang beragam dan berkualitas dapat memberikan pengaruh baik terhadap status gizi seseorang. Mengonsumsi makanan yang berlebih atau kurang dapat menimbulkan masalah gizi, apabila tubuh memperoleh zat gizi lebih dari angka kecukupan maka akan menimbulkan status gizi lebih, sementara apabila tubuh memperoleh asupan zat gizi yang optimal sesuai angka kecukupan zat gizi maka seseorang akan mengalami status gizi baik (Almatsier, 2011).

MAN 1 merupakan salah satu sekolah menengah atas di Kecamatan Cibereum, Kota Tasikmalaya yang menerapkan sistem *full day school*. Berdasarkan survei data awal menggunakan *google form* yang diisi oleh 10

siswa MAN 1 Kota Tasikmalaya didapatkan hasil bahwa 90% siswa tidak makan sebanyak 3x dalam sehari, 60% siswa tidak mengonsumsi protein hewani setiap kali makan, 70% siswa tidak mengonsumsi sayuran setiap kali makan dan 90% siswa tidak mengonsumsi buah-buahan setiap hari. Data tingkat status gizi yang diperoleh dari pihak sekolah, tercatat dari 726 siswa yang melakukan pengukuran 16% siswa mengalami gizi buruk dan gizi kurang, 59% gizi baik, 3% gizi lebih dan 6% obesitas. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa asupan dan status gizi siswa di MAN 1 Kota Tasikmalaya cenderung kurang, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi pada siswa MAN 1 Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Siswa di MAN 1 Kota Tasikmalaya.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Siswa di MAN 1 Kota Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran status gizi siswa di MAN 1 Kota Tasikmalaya
- b. Mengetahui gambaran asupan karbohidrat siswa di MAN 1 Kota Tasikmalaya
- c. Mengetahui gambaran asupan protein siswa di MAN 1 Kota Tasikmalaya
- d. Mengetahui gambaran asupan lemak siswa di MAN 1 Kota Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu gizi mengenai gambaran asupan gizi makro dan status gizi di MAN 1 Kota Tasikmalaya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang ilmu kesehatan khususnya ilmu gizi, serta memberikan pengalaman penelitian terkait asupan gizi makro dan status gizi pada kelompok remaja. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan pembelajaran bagi peneliti baik dari segi teori serta pengalaman meneliti yang dapat diaplikasikan nantinya.

b. Bagi Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan atau sumber rujukan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian ini.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi kepada pihak sekolah mengenai asupan gizi makro dan status gizi pada kelompok remaja.

d. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa tentang pentingnya asupan gizi makro terhadap status gizi pada kelompok remaja.