

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap yang sulit dalam hal nutrisi. Perubahan nutrisi dan gaya hidup, serta pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat, semuanya berkontribusi terhadap peningkatan asupan gizi. Pertumbuhan terjadi selama tahap perkembangan siklus hidup, khususnya masa remaja. Menurut (Suparyanto & Rosad, 2020), jika semua berjalan sesuai rencana, remaja putri akan berkembang menjadi anak sehat yang pada akhirnya akan menjadi ibu.

Rendahnya asupan protein hewani merupakan salah satu penyebab anemia zat besi Windaningsih (2020). Selain itu, dapat mempermudah penularan infeksi dengan menyebabkan kelelahan dan menurunkan daya tahan tubuh. Produktivitas remaja putri terkena dampaknya, begitu pula kemampuan mereka untuk fokus dan menyerap informasi baru.

Di Indonesia, remaja berusia 16-18 tahun memiliki prevalensi status gizi (BMI/U Z-score) sebesar 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% obesitas, dan 4,0% obesitas, menurut Kemenkes RI (2018). Remaja Indonesia yang berusia 13 - 15 tahun mencakup 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 75,3% normal, 11,2% gemuk, dan 4,8% obesitas. Sementara itu, 6,8% dan 10,8% orang dalam rentang usia 5–12 tahun masing-masing mengalami kelebihan berat badan dan kurus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia 13–15 tahun memiliki tingkat gizi buruk yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia remaja lainnya.

Salah satu cara untuk menilai kesehatan seseorang adalah dari status gizinya dengan menggunakan pengumpulan data antropologi. Untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan, status gizi remaja sangatlah penting. Zat gizi yang cukup dan dimanfaatkan secara efisien oleh tubuh disebut sebagai status gizi baik untuk meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan bekerja, dan kesehatan secara keseluruhan (Widnatusifah *et al.*, 2020).

Konsumsi protein hewani juga memberikan nutrisi penting bagi tumbuh kembang remaja putri. Penting untuk memantau asupan protein karena berkurangnya asupan protein meningkatkan risiko anemia. Oleh sebab itu, konsumsi zat besi dan protein merupakan bagian penting dari kesehatan. Asupan yang cukup tergantung pada kapasitas tubuh untuk mencerna dan menyerap nutrisi, kuantitas dan kualitas makanan yang tersedia, dan faktor-faktor tersebut secara bersamaan. Pengaruh sosiokultural seperti perubahan kebiasaan dan gaya makan juga dapat berdampak pada status gizi (Bagus *et al.*, 2019).

Tubuh membutuhkan zat gizi mikro dalam jumlah kecil untuk pertumbuhan dan perkembangan yang tepat serta untuk memperkuat sistem kekebalan tubuh, yang membantu menghindari penyakit. Khususnya bagi remaja putri dan anak-anak, kekurangan zat gizi mikro menimbulkan risiko terhadap kesehatan. Remaja mungkin mengalami defisiensi zat gizi mikro selama masa sekolahnya, karena sebagian besar dari mereka jarang mengonsumsi sumber asupan zat gizi mikro (Indonesia, 2020).

Kekurangan Fe dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, dan jika hal ini sering terjadi, akan mengakibatkan resistensi terhadap penyakit menular, yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan, status gizi, dan konsumsi makanan remaja putri seperti kecenderungan terhadap makanan cepat saji dalam jumlah besar. Malnutrisi pada remaja dapat disebabkan oleh rendahnya kadar kalori, lemak, dan garam serta kurangnya asupan vitamin, kalsium, dan zat besi (Putri *et al.*, 2022).

Bagi manusia, kalsium penting untuk berbagai proses, termasuk kesehatan jantung, kontraksi otot, transmisi saraf, dan metabolisme tubuh. Dari total mineral dalam tubuh, 39% dihasilkan oleh kalsium, yang menyumbang sekitar 1,5-2% dari berat badan. Sekitar 99% kalsium diperkirakan ada di gigi dan tulang. Pada nilai sekitar 2,25–2,60 mmol/l (9–10,4 mg/dl), kalsium tulang dan kalsium plasma berada dalam keseimbangan. Setelah mencapai kematangan, kepadatan tulang umumnya menurun, dan meningkat sepanjang tahun-tahun awal kehidupan. Tubuh mendistribusikan sisa kalsium ke seluruh strukturnya. Kalsium terlibat dalam pengaturan cairan ekstraseluler dan

intraseluler, membantu menjaga permeabilitas membran sel, mengontrol pembekuan darah, kontraksi otot, dan transmisi saraf. Menurut (Fauziah & Irianto, 2015), kalsium mengontrol seberapa baik fungsi hormon dan faktor pertumbuhan.

Berdasarkan temuan wawancara yang dilakukan dengan siswi di SMPN 9 Kota Tasikmalaya, dilaporkan bahwa sebagian besar dari mereka terus melaporkan gejala lemas, pucat, dan pusing selama upacara hari Senin, serta kurang konsumsi protein hewani, zat besi, kalsium, dan seng dalam makanan sehari-hari mereka. Banyak siswi di SMPN 9 Kota Tasikmalaya yang status gizinya masih belum jelas, berdasarkan informasi yang diberikan salah satu tenaga pengajar.

Sesuai urian diatas, , peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengetahui gambaran asupan protein Hewani, Zat Besi, Kasium, Seng yang juga sebagai faktor keberhasilan pencegahan masalah gizi pada remaja putri dan status gizi di SMPN 9 Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berpedoman pada latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu “Bagaimana asupan protein hewani, zat besi, kalsium, seng dan status gizi pada remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui kondisi gizi dan konsumsi protein hewani, zat besi, kalsium, dan seng remaja putri di SMPN 9 Tasikmalaya

2. Tujuan Khusus

- a. Mengenali gambaran asupan konsumsi protein hewani siswi SMPN 9 Kota Tasikmalaya
- b. Memperoleh gambaran asupan zat besi, kalsium, dan seng siswi SMPN 9 Kota Tasikmalaya.
- c. Memahami gambaran status gizi siswi SMPN 9 Kota Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Diharapkan dapat membantu dalam memahami konsumsi protein hewani, zat besi, kalsium, seng, dan status gizi di SMPN 9 Kota Tasikmalaya. Selain sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya,

temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memajukan ilmu gizi. , khususnya di bidang stunting yang disebabkan oleh kekurangan zat besi, kalsium, seng, dan protein hewani.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Remaja putri dan Sekolah

Diharapkan dapat bermanfaat bagi sekolah dan remaja putri dalam memperluas pengetahuan dan pemahaman mereka terkait dengan konsumsi protein hewani, zat besi, kalsium, seng, dan status gizi di SMPN 9 Kota Tasikmalaya,

b. Bagi Institusi

Diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan dan menjadi sumber bagi para sarjana di masa depan, agar perguruan tinggi dapat mendukung penelitian mahasiswa, khususnya di bidang gizi,

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti selanjutnya mengenai gambaran konsumsi protein hewani, zat besi, kalsium, dan seng di SMPN 9 Kota Tasikmalaya.