

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia 13-20 tahun. Pertumbuhan menuju dunia dewasa dengan terjadinya perubahan biologis seperti perkembangan fisik, perkembangan pola pikir, dan sosial emosional (Hafiza et al., 2021). Remaja rentan mengalami banyak masalah gizi, karena berada di fase pertumbuhan yang sangat pesat (*growth spurt*) sehingga membutuhkan zat gizi dengan jumlah yang relatif lebih besar. Asupan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan akan membantu remaja dalam pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi akan berakibat pada masalah gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang.

Menurut Almatsier (2005), status gizi merupakan suatu ukuran kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari setiap makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. Status gizi dibedakan menjadi 3 kategori yaitu: status gizi kurang, gizi normal dan gizi lebih (Antini, 2018). Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak dan penggunaan zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan. Kebutuhan gizi bagi remaja sangat besar dikarenakan pada masa remaja ini mengalami pertumbuhan yang sangat pesat (Hafiza et al., 2021).

Saat ini, Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi. Sebaliknya masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang, dan makanan (Pangow et al., 2020). Masalah gizi lebih dan gizi kurang pada remaja berdampak sangat buruk bagi penderitanya. Gizi kurang pada remaja dapat mengakibatkan kejadian anemia sehingga terjadinya penurunan imunitas, kebugaran remaja dan produktifitas hingga prestasi belajar. Sedangkan masalah gizi lebih pada remaja dapat memicu terjadinya obesitas yang berkelanjutan (Dias Novianty et al., 2021).

World Health Organization (WHO) tahun 2016 mengatakan 75 juta remaja perempuan dan laki-laki 117 juta dari seluruh dunia mengalami gizi kurang, sedangkan lebih dari 340 juta anak dan remaja dengan rentang usia 5-19 tahun mengalami gizi lebih dan obesitas (Khoerunisa & Istianah, 2021). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 dengan umur 13-15 tahun sebesar 8,3 % mengalami kegemukan dan 2,5% mengalami obesitas (Hafiza et al., 2021). Hasil Riskesdas (2018) di Indonesia prevalensi status gizi remaja umur 13-15 tahun menurut IMT/U dengan kategori sangat kurus 1,9%, kurus 6,8%, gizi normal 75,3%, gizi lebih 11,2% dan obesitas 4,8%. Di Provinsi Riau prevalensi status gizi remaja menurut IMT/U dengan kategori sangat kurus 1,2%, kurus 6,2%, normal 76,4%, berat badan lebih 12% dan obesitas sebesar 4,2 (Kemenkes RI, 2018).

Pemenuhan zat gizi yang cukup serta seimbang akan mempengaruhi status gizi remaja. Konsumsi zat makro sangat berpengaruh terhadap status gizi, karena semakin beragam asupan yang dikonsumsi maka akan terpenuhi kebutuhan akan berbagai macam zat gizi makro. Kesalahan dalam mengkonsumsi makanan akan mengakibatkan masalah gizi, jika tubuh memperoleh zat gizi berlebih dari kecukupan maka akan terjadinya gizi lebih dan sebaliknya jika seseorang memperoleh zat gizi yang kurang dari kecukupan maka akan menyebabkan gizi kurang. Kekurangan gizi juga berhubungan erat dengan lambatnya pertumbuhan tubuh terutama pada siswa, daya tahan tubuh rendah sehingga mudah sakit. Konsumsi zat gizi yang optimal dengan pola makan yang baik akan menghasilkan status gizi yang baik (Ariyaningtiyas, 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Siti (2018) menunjukkan hasil asupan zat gizi makro memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi.

SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru merupakan sekolah swasta yang terletak di daerah perkotaan. Hasil dari observasi yang dilakukan secara langsung, dengan mendatangi langsung dan mengamati, didapatkan bahwa sebagian besar latar belakang sosial ekonomi keluarga dari para siswa yaitu menengah keatas. Sehingga remaja mendapatkan asupan makan dengan mudah dikarenakan sosial ekonominya. Kerangka UNICEF 1990 menunjukkan bahwa sosial ekonomi keluarga merupakan penyebab terjadinya perubahan status gizi pada anak (Pasaribu et al., 2018).

Pada masa remaja ini terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, seringkali anak sekolah jajan dari luar rumah. Remaja makan berdasarkan kesukaan terhadap makanan tertentu saja dan menyebabkan kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi oleh tubuh. (Hafiza et al., 2021). Pada saat observasi, peneliti juga melihat kebiasaan remaja di SMP Al-Ulum suka membeli makanan yang tersedia di kantin sekolah. Makanan yang biasa dibeli berupa makanan yang tinggi kalori dan juga tinggi lemak dengan harga yang tidak murah contohnya seperti kentang goreng, kebab, *corndog* dan lain sebagainya. Makanan tersebut dapat membuat ketidakseimbangan gizi yang berpengaruh pada status gizi remaja.

Hasil studi pendahuluan, didapatkan data remaja dengan status gizi baik 53% dan remaja dengan status gizi lebih 26% lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi kurang yaitu 21%. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi remaja di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka didapatkan rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu: Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pada Remaja di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui asupan zat gizi makro dan status gizi remaja di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui asupan energi pada remaja di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru
2. Mengetahui asupan karbohidrat pada remaja di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru
3. Mengetahui asupan protein pada remaja di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru
4. Mengetahui asupan lemak pada remaja di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru

5. Mengetahui status gizi remaja di SMP Al-Ulum *Islamic School* Pekanbaru

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan, keterampilan serta pengalaman di bidang penelitian.

1.4.2 Bagi Institusi

Sebagai bacaan dan informasi untuk penelitian selanjutnya dan dapat digunakan sebagai bahan referensi khususnya pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memeberikan informasi kepada masyarakat tentang asupan zat gizi makro terhadap status gizi, dan menjadi bahan masukkan dalam kehidupan sehari-hari.