

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Sejak masa kematangan seksual, yang terjadi antara usia 11 atau 12 dan 20 tahun, atau menjelang dewasa muda, Masa antara masa kanak-kanak dan dewasa dikenal sebagai masa remaja. Selama masa ini, pertumbuhan fisik, mental, emosional, dan sosial yang pesat terjadi. (Soetjiningsih, 2010). Status gizi remaja cenderung kurang gizi atau Bahkan obesitas pada masa ini disebabkan oleh berbagai masalah yang memengaruhi gizi dan kesehatan mereka secara keseluruhan. Remaja sangat rentan terhadap kekurangan gizi dan kelebihan gizi, di antara penyakit gizi lainnya. Karena masalah gizi pada remaja memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta memengaruhi masalah gizi pada orang dewasa, maka masalah gizi remaja memerlukan perhatian khusus seiring dengan pertumbuhan populasi remaja Indonesia.

Kalau tubuh mengonsumsi nutrisi yang cukup, maka tubuh akan mencapai kondisi gizi yang baik atau optimal. Malnutrisi dapat terjadi bila tubuh kekurangan satu atau lebih nutrisi penting. Kelebihan gizi dapat terjadi akibat tubuh menyerap lebih banyak nutrisi daripada yang dibutuhkan, yang dapat berdampak negatif. (Nova et al., n.d.).

Menurut Pemantauan Status Gizi 2017, 4,4% remaja di Sumatera Utara dan 6,7% remaja di Indonesia bertubuh kurus, sebagaimana diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Usia. Sebaliknya, 2,6% remaja dan 2,2% remaja di Sumatera Utara bertubuh sangat kurus. Pola makan dan kesehatan umum remaja dipengaruhi secara negatif oleh sejumlah masalah. Masalah pola makan remaja, seperti kekurangan berat badan dan kelebihan berat badan, dan anemia defisiensi besi, terkadang dapat

menyerupai atau merupakan kelanjutan dari masalah gizi masa kanak-kanak.

Menurut hasil studi Riskesdas 2013, angka anemia pada remaja putri Indonesia usia 13 hingga 18 tahun masih tinggi, yakni terbilang 22,7% (Riskesdas, 2013). Remaja perlu mengonsumsi makanan yang cukup, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Dengan demikian, remaja harus mengonsumsi berbagai jenis makanan untuk memastikan asupan zat gizinya tercukupi. (AKG, 2019)

Remaja berusia 13 hingga 15 tahun membutuhkan 2.025 kkal kalori, 65 g protein, 70 g lemak, dan 300 g karbohidrat, sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019. Energi 300 g karbohidrat, 70 g lemak, 65 g protein, dan 2.050 kkal untuk wanita. Remaja berusia 16 hingga 18 tahun membutuhkan jumlah kalori berikut 2.100 kkal, 65 g protein, 70 g lemak, dan 300 g karbohidrat untuk wanita 2.650 kkal, 75 g protein, 85 g lemak, dan 400 g karbohidrat untuk pria. Jumlah zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk tumbuh kembang ditentukan oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi, Ini adalah salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang.

Remaja yang mengonsumsi lebih banyak makanan daripada yang dibutuhkan akan mengalami masalah gizi berlebih atau kekurangan gizi. Kekurangan gizi pada remaja disebabkan oleh pola makan yang tidak menentu, perubahan faktor psikologis yang memengaruhi peralihan dari masa muda menuju kedewasaan, dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan yang cepat. Remaja yang kekurangan gizi memiliki kekebalan yang lebih rendah terhadap penyakit, tingkat morbiditas yang lebih tinggi, perawakan pendek, pertumbuhan organ reproduksi terhambat, produksi terbatas, dan IQ rendah.

Rendahnya tingkat latihan fisik, kebiasaan makan, faktor psikologis, jenis kelamin perempuan, korban dan pelaku bullying, kesalahpahaman tentang gizi, dan kemungkinan isolasi sosial merupakan Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas remaja (Peltzer, 2019). Di Indonesia, masalah gizi seimbang masih menjadi perhatian yang signifikan. Hal ini pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya informasi tentang gizi dan kondisi ekonomi yang buruk.

Penelitian Amelia tentang hubungan antara status gizi dan Asupan zat gizi (energi, protein, dan seng) menunjukkan korelasi yang kuat dengan, dengan energi yang memiliki dampak besar pada status gizi. Hal ini mendukung gagasan bahwa selama masa remaja (usia 10–18 tahun), kebutuhan konsumsi protein meningkat seiring dengan proses pertumbuhan yang cepat.

Kajian berikut dilaksanakan pada SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. Beberapa anak memiliki status gizi buruk pada survei awal, yang dilakukan pada tanggal 5 November 2023, dan dibandingkan dengan dua sekolah menengah pertama. Tiga remaja mengalami kekurangan gizi dan tiga remaja mengalami kelebihan gizi, sehingga total enam remaja dengan masalah gizi. Mengingat bahwa infeksi dan konsumsi makanan sama-sama memengaruhi status gizi, para peneliti meyakini bahwa terdapat kekurangan asupan zat gizi makro. Hal ini secara langsung berkontribusi terhadap masalah gizi pada remaja. Untuk memastikan hubungan antara status gizi dan asupan zat gizi makro, digunakan desain penelitian survei deskriptif. Seluruh 320 siswa di kelas 7 SMP Negeri 1 Lubuk Pakam menjadi populasi penelitian.

2. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

3. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

b. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan zat gizi makro pada remaja SMP N 1 Lubuk Pakam.
- b. Mengukur status gizi remaja SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.
- c. Menganalisis hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

4. Manfaat Penelitian

a. Bagi Remaja

Dengan menjaga konsumsi pangan dan memberikan remaja, keluarga, dan masyarakat umum lebih banyak informasi tentang faktor-faktor yang memengaruhi asupan makronutrien dan status gizi pada remaja, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang seimbang.

b. Bagi Peneliti Lain

Selain mengembangkan variabel dan faktor lain yang terhubung dengan kondisi gizi remaja, Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan menjadi sumber dasar bagi para peneliti di masa mendatang dan sebagai alat pembelajaran untuk menerapkan informasi yang dipelajari di perkuliahan.