

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan tahap kehidupan yang berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa, yakni pada rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2022). Pada fase ini, individu sedang menjalani masa transisi menuju kematangan seksual dan mengalami perubahan bertahap dari sifat kekanak-kanakan menjadi lebih dewasa. Selama periode ini, remaja menghadapi perubahan yang signifikan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang rutin menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi mereka. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, serta indeks massa tubuh yang sesuai dengan kelompok usianya (Kemenkes RI, 2023).

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan psikologis, fisiologis, dan biologis yang mereka alami (Ilmi dkk, 2021). Di Indonesia, terdapat tiga beban utama masalah gizi (*Triple burden of malnutrition*), yaitu gizi kurang, gizi berlebih, dan ketidakseimbangan asupan nutrisi. Salah satu permasalahan tersebut adalah berat badan kurang atau *underweight* (Kemenkes, 2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi status gizi di Indonesia menurut indeks massa tubuh per usia (IMT/U) pada anak usia 5-12 tahun dan 13-15 tahun dengan kategori kurus mencapai 6,8%. Sementara itu, di Sumatera Utara, prevalensi status gizi IMT/U kategori kurus pada anak usia 5-12 tahun adalah 5,6% dan pada anak usia 13-15 tahun sebesar 5,7% (Kemenkes RI, 2018).

Faktor penyebab *underweight* salah satunya adalah kurangnya asupan energi dan karbohidrat (Werdani. AR & Syah, 2023). Energi yang masuk melalui konsumsi makanan dan energi yang dikeluarkan tubuh memiliki hubungan langsung dengan berat badan seseorang (Fikawati dkk, 2020). Kekurangan asupan energi secara terus-menerus dapat menyebabkan penurunan berat badan, yang berdampak pada status gizi kurang dan menghambat proses pertumbuhan (Utami dkk, 2020).

Berdasarkan Survei Diet Total tahun 2014, rata-rata Angka Kecukupan Energi (AKE) penduduk Indonesia adalah 2213 kkal. Namun, tingkat kecukupan energi per orang per hari masih tergolong rendah, yaitu hanya sebesar 76,6% dari AKE. Rata-rata tingkat kecukupan energi berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa anak usia 5-12 tahun mencapai 86,5%, sedangkan remaja usia 13-18 tahun hanya 72,3%. Menurut tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, kebutuhan kalori remaja laki-laki usia 10-12 tahun adalah 2000 kkal, sementara untuk usia 13-15 tahun meningkat menjadi 2400 kkal. Untuk remaja perempuan, kebutuhan kalori adalah 1900 kkal pada usia 10-12 tahun dan 2050 kkal pada usia 13-15 tahun.

Menurut survei yang dilakukan oleh Irwanda dkk. pada tahun 2022 terhadap 69 siswa, sebanyak 21 siswa (30,43%) diketahui memiliki asupan energi yang defisit ringan (Irwanda dkk, 2023). Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja dengan asupan energi kurang mencapai 86%, asupan protein kurang 86%, asupan lemak kurang 75%, dan asupan karbohidrat kurang 91% (Karno dkk., 2024). Sementara itu, penelitian oleh Fauziyyah dkk. pada tahun 2021 menemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat kecukupan energi yang tidak memadai (71,7%). Hal serupa juga ditemukan pada kecukupan karbohidrat (78,3%) dan protein (67,4%). Selain itu, separuh dari responden (50%) memiliki tingkat kecukupan lemak yang inadekuat (Fauziyyah dkk., 2021).

Ketidakseimbangan antara asupan energi dan zat gizi dengan kebutuhan tubuh dapat memengaruhi status gizi seseorang (Fitriani, dkk. 2020). Salah satu cara untuk menjaga status gizi tetap optimal adalah dengan mengikuti panduan piramida makanan, yaitu mengonsumsi makanan sesuai dengan porsi yang dibutuhkan oleh individu dan menghindari ketidakseimbangan zat gizi (Stitapajna & Aslam, 2020). Asupan makanan yang memadai akan mampu menyediakan energi, nutrisi, dan serat yang cukup untuk mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan (Purnaning dkk, 2023).

Dari hasil *screening* pengukuran pada tanggal 23 November 2023 di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam terhadap siswa kelas VII dan VIII, terdapat 26 siswa yang memiliki BB kurang dilihat dari IMT/U. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui “Gambaran Asupan Energi pada Remaja Underweight Kelas VII dan VIII di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran asupan energi pada remaja *underweight* kelas VII dan VIII di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan energi pada remaja *underweight* kelas VII dan VIII di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan energi pada remaja *underweight* kelas VII dan VIII di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.
- b. Menilai asupan karbohidrat pada remaja *underweight* kelas VII dan VIII di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.
- c. Menilai asupan protein pada remaja *underweight* kelas VII dan VIII di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.
- d. Menilai asupan lemak pada remaja *underweight* kelas VII dan VIII di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

D. Manfaat Penelitian

1. Sebagai bahan informasi kepada pihak sekolah khususnya anak didik di UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam tentang pentingnya asupan energi pada remaja *underweight*.
2. Meningkatkan wawasan dan pengetahuan siswa-siswi UPT SPF SMP Negeri 1 Lubuk Pakam dengan mendorong siswa-siswi untuk menerapkan pola makan sehat yang sesuai dengan kebutuhan asupan energi dan zat gizi.