

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Para siswa SMP Negeri 3 Medan merupakan pelajar tingkat menengah pertama yang termasuk dalam kelompok usia remaja. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah mereka yang berusia antara 10–19 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami pertumbuhan fisik yang pesat (*growth spurt*). Remaja di perkotaan sering kali ingin memiliki tubuh yang ideal, dipengaruhi oleh tekanan dari teman sebaya dan media sosial, sehingga mereka melakukan berbagai cara untuk mencapainya. Banyak di antara mereka menerapkan pola diet yang tidak sesuai dengan pengetahuan gizi yang memadai dan melakukan aktivitas fisik berlebihan, sehingga terjadi ketidak seimbangan antara kebutuhan gizi dan asupan makanan. Di sisi lain, remaja di daerah pinggiran atau pedesaan lebih dipengaruhi oleh faktor ekonomi, di mana pendapatan keluarga yang rendah menyebabkan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan pangan yang baik. Hal ini dapat menyebabkan status gizi buruk (Diba et al., 2020)

Status gizi merupakan aspek penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang, dan remaja termasuk kelompok yang sangat rentan terhadap masalah gizi. Kerentanan ini disebabkan oleh perubahan dalam pertumbuhan, perkembangan, serta gaya hidup yang cenderung tidak sehat. (Khoerunisa & Istianah, 2021). Oleh karena itu, masa remaja adalah periode yang memerlukan asupan gizi lebih banyak. Remaja membutuhkan nutrisi yang optimal untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan mereka (Indartantri & Kartini, 2014).

Ada tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yang dihadapi oleh Indonesia dan negara-negara berkembang lainnya yaitu stunting, wasting, dan obesitas. Jika terus dibiarkan terjadi masalah malnutrisi ini akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya terjadinya penyakit tidak menular. (Kementerian Kesehatan RI 2020). Oleh karena itu program perbaikan gizi remaja diarahkan untuk mengatasi tiga beban

masalah gizi (*triple burden*) tersebut (Badan Perencana Pembangunan Nasional 2021).

Data survei kesehatan Indonesia menunjukkan pada tahun 2023 Sumatera Utara sebesar 5,2 % remaja usia 5-12 tahun dan 3,0 % remaja usia 13-15 tahun dengan kondisi kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih sebesar 11,8 % pada remaja usia 5-12 tahun dan 11,6 % pada remaja usia 13-15 tahun (SKI, 2023). Data riset kesehatan dasar pada tahun 2018 Deli Serdang sebesar 8,28% remaja usia 5-12 tahun dan 7,36% remaja usia 13-15 tahun dengan kondisi kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih sebesar 9,25% pada remaja usia 5-12 tahun dan 8,44% pada remaja usia 13-15 tahun (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) (2019), remaja putri usia 13-15 tahun membutuhkan Energi sebesar 2050 kkal, Protein 65 g, Lemak 70 g, dan Karbohidrat 300 g. sementara itu, remaja putra dengan usia 13-15 tahun membutuhkan Energi sebesar 2400 kkal, Protein 70 g, Lemak 80 g, dan Karbohidrat 350 g. Sumber utama produksi energi tubuh adalah makronutrien (karbohidrat, lemak dan protein). Karbohidrat membentuk 65% energi, lemak (20-30%) dan protein (10-20%). Kebutuhan energi akan sulit dipenuhi apabila rata-rata asupan zat gizi makro kurang dari rata-rata AKG (Almatsier, 2009).

Remaja yang mengalami kekurangan gizi akan menghadapi berbagai masalah yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kekurangan gizi pada masa remaja dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik, seperti stunting atau pertumbuhan yang terhambat, yang tidak hanya mempengaruhi tinggi badan tetapi juga dapat mengganggu perkembangan organ tubuh lainnya. Selain itu, kekurangan gizi juga dapat mempengaruhi fungsi kognitif, mengakibatkan kesulitan dalam belajar dan konsentrasi, serta menurunkan prestasi akademik. Masalah imunitas juga menjadi perhatian, karena sistem imun yang lemah membuat remaja lebih rentan terhadap penyakit. Kekurangan gizi juga dapat menyebabkan anemia dan obesitas dapat memicu penyakit-penyakit degeneratif lebih cepat terjadi. Berdasarkan data

Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Anemia ditandai dengan tanda-tanda lemah, letih, lesu, lelah, tidak bergairah dan kemampuan konsentrasi menurun. Para remaja lebih memilih untuk mengonsumsinya dibandingkan makanan yang disiapkan di rumah.

Untuk menanggulangi masalah gizi pada remaja, diperlukan intervensi komprehensif dan berkelanjutan, seperti konsumsi tablet tambah darah secara teratur bagi remaja putri untuk mencegah anemia defisiensi besi. Pola makan bergizi seimbang, termasuk asupan protein, vitamin, dan mineral, harus diutamakan. Edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan dampak malnutrisi perlu ditingkatkan melalui program sekolah dan kampanye kesehatan, dengan ini diharapkan status gizi remaja dapat membaik secara signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian (Khoerunisa & Istianah, 2021) dan (M Muslimah et al., 2017), asupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, dan lemak) memiliki hubungan signifikan dengan status gizi pada remaja, yang berarti kemungkinan subjek dengan asupan zat gizi makro tidak baik akan berstatus gizi tidak normal lebih besar dibandingkan dengan remaja dengan asupan zat gizi makro baik.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Tanjung Morawa merupakan sekolah yang tidak menyediakan makanan kemasan di kantin sekolah, dimana makanan yang dijual di kantin berupa makanan olahan.

Hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 Januari 2024 di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa terhadap siswa/siswi kelas VII, terdapat 5,3% anak dengan status gizi kurang. Berdasarkan uraian di atas, hal tersebutlah yang mendasari peneliti untuk melihat hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi siswa/siswi SMP Negeri 3 Tanjung Morawa.

B. Rumusan Masalah

Adakah Hubungan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswa/Siswi SMP Negeri 3 Tanjung Morawa

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi siswa/Siswi kelas VII di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk menilai asupan energi siswa/siswi SMP kelas VII Negeri 3 Tanjung Morawa
- b. Untuk menilai asupan protein siswa/siswi SMP kelas VII Negeri 3 Tanjung Morawa
- c. Untuk menilai asupan lemak siswa/siswi SMP kelas VII Negeri 3 Tanjung Morawa
- d. Untuk menilai asupan karbohidrat siswa/siswi SMP kelas VII Negeri 3 Tanjung Morawa
- e. Untuk menilai status gizi (IMT/U) siswa/siswi SMP kelas VII Negeri 3 Tanjung Morawa
- f. Untuk menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi siswa/siswi SMP kelas VII Negeri 3 Tanjung Morawa
- g. Untuk menganalisis hubungan asupan protein dengan status gizi siswa/siswi SMP kelas VII Negeri 3 Tanjung Morawa
- h. Untuk menganalisis hubungan asupan lemak dengan status gizi siswa/siswi SMP kelas VII Negeri 3 Tanjung Morawa
- i. Untuk menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi siswa/siswi SMP kelas VII Negeri 3 Tanjung Morawa

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi peneliti

Dapat memperluas wawasan peneliti, dan dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dari perkuliahan dalam penelitiannya.

b. Bagi sekolah yang diteliti

Diharapkan dapat memberikan informasi kepada kepala sekolah dan guru tentang status gizi siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa tahun 2024.