

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro adalah tiga bentuk malnutrisi yang secara tidak proporsional mempengaruhi remaja Indonesia (Unicef, 2020). Di antara mereka yang berusia antara 13 dan 18 tahun, 16% mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, 9% mengalami kekurangan berat badan, dan sekitar 25% mengalami kekurangan berat badan. Lebih dari seperempat remaja putri menderita anemia. Cara makan remaja saat ini memiliki dampak besar pada kesehatan mereka, kekayaan mereka di masa depan, dan kesejahteraan negara secara keseluruhan. Status gizi remaja perempuan memiliki korelasi yang kuat dengan hasil kehamilan, kesehatan ibu, serta kesehatan dan kelangsungan hidup anak-anak mereka (Unicef, 2021).

Remaja berada pada usia yang rentan terhadap nutrisi karena pematangan yang cepat dan pertumbuhan fisik yang besar. Meskipun remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang lebih tinggi daripada anak-anak, mereka sering kali mengonsumsi makanan dengan cara yang kontraproduktif bagi tubuh mereka yang sedang bertumbuh (Widnatusifah *et al.*, 2020).

Kekurangan gizi sering terjadi di kalangan remaja perempuan karena beberapa alasan, termasuk fakta bahwa mereka sering makan dengan buruk tanpa memahami nutrisi apa saja yang terkandung dalam makanan yang mereka makan dan kesalahpahaman yang meluas tentang gizi yang berasal dari tekanan pada remaja untuk mempertahankan citra tubuh yang kurus. Remaja perempuan sering dievaluasi berdasarkan penampilan luar mereka, yang dapat menyebabkan ketidaksesuaian antara pengalaman internal mereka dan realitas tubuh mereka, seperti ketika mereka merasa kelebihan berat badan atau memiliki bentuk tubuh yang tidak beraturan, namun hasil pengukuran menunjukkan bahwa mereka sebenarnya cukup langsing (Insani, 2022).

Kecukupan asupan makanan dalam memenuhi kebutuhan tubuh dan status penyakit seseorang adalah dua faktor utama yang memengaruhi status gizi (Lastawati, 2017). Kecukupan gizi yang direkomendasikan untuk remaja jauh lebih rendah daripada asupan kalori mereka yang sebenarnya karena kebiasaan makan mereka kurang beragam, mereka makan dengan porsi yang lebih kecil setiap kali makan, dan mereka tidak menghabiskan makanan yang mereka mulai (Mega Insani, 2019).

Metabolisme karbohidrat, lipid, dan protein menghasilkan energi. Energi memberikan kekuatan pendorong untuk proses metabolisme, kontrol suhu, perkembangan fisik, dan olahraga. Jika pengeluaran energi kurang dari kebutuhan energi, tubuh akan memulai proses pengambilan energi yang tersimpan di otot. Rasa lapar yang terus-menerus dan kekurangan makanan akan menyebabkan kekurangan gizi dan penurunan berat badan. Pertumbuhan dan perkembangan anak akan terhambat akibat kekurangan gizi (Khairani *et al.*, 2021).

Tubuh manusia memiliki lebih banyak zat besi daripada mikronutrien lainnya. Kebutuhan zat besi meningkat selama masa pubertas pada wanita karena meningkatnya aktivitas seksual mereka. Hemoglobin bertanggung jawab untuk mengangkut oksigen ke otak, dan hormon dibuat di dalam otak, yang keduanya membutuhkan zat besi (Purnasari *et al.*, 2023). Kondisi gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh defisit zat besi, yang dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh dan, dalam jangka panjang, membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit menular (Putri *et al.*, 2022).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Sumatera Utara pada tahun 2018 menemukan bahwa di antara remaja berusia 13-15 tahun, 5,70 persen mengalami kekurangan berat badan dan 4,8 persen mengalami obesitas, menurut status gizi (IMT/U). Status gizi (IMT/U) remaja di Kabupaten Deli Serdang terbagi menjadi dua kategori: kurus (7,36%), yang lebih tinggi dari angka provinsi 5,70%, dan gemuk (5,06%), yang lebih tinggi dari angka provinsi 4,80% (Riskesdas Sumut, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Gultom, 2022) angka stunting tertinggi terjadi pada kelompok usia 2-3 tahun, yaitu 131 kasus

(30,3%) di antara 5.644 anak di Kecamatan Galang pada tahun 2020. Angka stunting secara keseluruhan adalah 433 kasus (7,67%).

Salah satu sekolah menengah pertama di Kecamatan Galang, Kabupaten Deli Serdang, SMP Negeri 1 Galang sedang berjuang untuk menjadi sekolah percontohan tingkat nasional dan dikenal sebagai Sekolah Adiwiyata Mandiri. Jadi, sangat diharapkan bahwa asupan gizi dan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Galang sangat baik.

Hasil status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Galang sangat baik, mencapai 100%, berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 sampel siswi di sekolah ini. Untuk dapat memberikan gambaran pada variabel yang digunakan maka peneliti ingin mengkaji lebih dalam terhadap asupan makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui Gambaran Asupan Energi, Zat Besi dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Galang.

B. Perumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran asupan energi, zat besi dan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Galang?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran asupan energi, zat besi dan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Galang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai asupan energi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Galang.
- b. Menilai asupan zat besi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Galang.
- c. Menilai status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Galang.

D. Manfaat

1. Bagi Penulis

Menambah wawasan penulis serta sebagai sarana penerapan ilmu pengetahuan yang diperoleh dari bangku kuliah untuk menulis Karya Tulis Ilmiah.

2. Bagi Masyarakat

Menambah wawasan serta informasi dan diharapkan dapat menjadi bukti ilmiah dalam perencanaan program penanggulangan masalah Kesehatan tentang “Gambaran asupan energi, zat besi dan status gizi pada remaja putri SMP Negeri 1 Galang”.

3. Bagi Jurusan Gizi

Sebagai bahan referensi atau bahan bacaan untuk lingkungan sendiri dan institusi dalam melakukan penelitian selanjutnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan bidang gizi Kesehatan khususnya tentang “Gambaran asupan energi, zat besi dan status gizi pada remaja putri Di SMP Negeri 1 Galang”.