

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan suatu masa dalam kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh (10-21 tahun) serta terjadi suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak menuju remaja. Pada fase remaja akan terjadi perubahan fisik yang menonjol seperti peningkatan tinggi badan, perkembangan ciri sekunder, serta perubahan komposisi tubuh berupa meningkatnya massa otot pada laki-laki serta meningkatnya massa lemak pada perempuan yang akan mempengaruhi peningkatan berat badan. Peningkatan perubahan pada remaja dimulai pada usia 10 - 13 tahun dan berakhir pada usia 18 – 22 tahun. (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Pada masa remaja sangat memerlukan zat gizi yang seimbang untuk memenuhi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat pesat. Kebutuhan gizi pada remaja dapat terpenuhi dari perilaku makan remaja yang baik, sehat dan teratur. Pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang untuk remaja yaitu dengan cara mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat gizi sebagai sumber tenaga, pengatur dan pembangun. (Purnama, 2021). Apabila remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk akan berdampak pada kesehatan dan perubahan status gizi.

Masalah gizi di Indonesia umumnya meliputi masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar menunjukkan di Indonesia bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi kurang tingkat ringan sampai tingkat berat. Selain itu diketahui bahwa prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar yaitu 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Sementara status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan jenis kelamin, dengan jenis kelamin laki-laki sangat kurus sebanyak 2,3%, kurus 9,5%, normal 77%, gemuk 7,7%, dan obesitas 3,6%. Sedangkan untuk remaja perempuan menunjukkan sangat

kurus sebanyak 0,5%, kurus 3,8%, normal 79,8%, gemuk 11,4%, dan obesitas 4,6% (Risikesdas 2018).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan sehari-hari. (Hafiza, 2020). Apabila terjadi ketidakseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient maka akan terjadi malnutrisi yang diakibatkan oleh perilaku makan pada remaja. Remaja banyak mengalami permasalahan terkait dengan kesehatan dan gizi dikarenakan berbagai alasan antara lain, adanya percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, perubahan gaya hidup dan Perilaku makan yang buruk (Fajryani, 2022).

Perilaku makan merupakan kebiasaan untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan zat gizi pada tiap individu yang dapat dicapai dengan cara mengonsumsi nutrient secara seimbang (Di et al., 2021). Perilaku makan baik apabila mereka dalam keseharian memilih makanan yang beragam dan mengandung zat gizi seimbang seperti karbohidrat, protein dan lemak. Namun apabila remaja yang memiliki perilaku makan tidak baik mereka akan mempunyai kebiasaan menyukai makanan fast food, mengonsumsi makanan yang mengandung kalori tinggi, dan makanan yang tidak beraneka ragam.

Hal lain yang dapat terjadi pada masalah remaja yaitu makan banyak asal kenyang dengan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memperhatikan unsur gizi di dalamnya. Perilaku makan remaja tersebut dapat berdampak pada kesehatan remaja dengan timbulnya kasus gizi seperti kekurangan gizi serta kelebihan gizi. Perilaku makan dapat mempengaruhi asupan zat gizi yang dikonsumsi pada remaja, dengan perilaku makan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh maka akan menimbulkan status gizi yang baik. Tetapi sayangnya banyak remaja biasanya

mengonsumsi makanan yang tidak banyak mengandung gizi yang tinggi. Remaja lebih suka dengan rasa makanan yang menggugah selera makanan seperti yang lebih manis dan asin. Remaja saat ini kurang mengerti pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan serta fungsinya untuk tubuh. Terkadang remaja saat ini mengalami kesulitan dalam memilih jenis makanan sehingga hal ini dapat menyebabkan kurangnya zat gizi (Purnama, 2021). Menurut penelitian (Setyowati dkk dalam Ni Luh 2019) didapatkan 69,2% remaja memiliki perilaku makan yang buruk dalam mencegah anemia sebagian besar memiliki pantangan dengan tidak mengonsumsi lauk pauk, hasil penelitian yang dilakukan Yushinta dan Adrian (2018) didapatkan bahwa 22,5% remaja yang memiliki perilaku makan tidak baik berakibat memiliki status gizi yang kurang. Pengukuran yang digunakan untuk mengukur perilaku makan pada remaja yaitu dengan menggunakan semi-kuantitatif *Food Frequency Questionnaire*.

Dari hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan pada 30 oktober 2023 di SMA Swasta RK Serdang Murni terhadap 50 siswa/siswi melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan diketahui 19% masuk dalam kategori Underweight sedangkan 18% lainnya mengalami Obesitas.

SMA Swasta RK Serdang Murni adalah salah satu sekolah yang berlokasi di Lubuk Pakam dekat dengan kampus Jurusan Gizi sehingga peneliti perlu rasanya memberikan informasi yang cukup kepada siswa/siswi SMA Swasta RK Serdang Murni.

Berdasarkan masalah yang ditemukan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni".

B. Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara perilaku makan dengan status gizi remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni.

2. Tujuan Khusus.

- a. Menilai jumlah asupan energi remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni.
- b. Menilai jenis makanan remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni.
- c. Menilai perilaku makan berdasarkan jumlah dan jenis makanan remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni.
- d. Menilai status gizi remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni.
- e. Menilai hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam menerapkan ilmu dan pengetahuan yang diperoleh selama masa perkuliahan.

2. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perilaku makan remaja dengan status gizi yang dapat menyebabkan malnutrisi pada remaja.

3. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perilaku makan dan status gizi siswa sehingga sekolah dapat ikut berperan serta terhadap kesehatan remaja yang merupakan calon penerus generasi bangsa.