

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi merupakan keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda, hal ini berkaitan dengan usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh, dan berat badan (Par'i dkk., 2017). Keseimbangan antara zat gizi yang masuk dan zat gizi yang dibutuhkan sangat penting untuk kesehatan (Siswanto dan Lestari, 2021). Status gizi juga akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang, dan semua kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi (Muchtar dkk., 2022).

Masalah gizi merupakan masalah yang dapat terjadi pada semua fase kehidupan (Azizah dkk., 2022). Masalah gizi pada remaja perlu ditangani secara khusus dan cepat, dikarenakan akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan, serta mempengaruhi status gizi pada periode kehidupan selanjutnya. Beberapa masalah gizi pada remaja yaitu gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas (Muchtar dkk., 2022).

Prevalensi kejadian remaja obesitas di Indonesia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 sebanyak 6,8% remaja mengalami obesitas (WHO, 2020). Menurut *United Nations Children's fund* (UNICEF) tahun 2021 di Indonesia sebanyak 4% remaja mengalami obesitas, 8% remaja mengalami gizi kurang, dan 13% remaja mengalami berat badan berlebih (UNICEF, 2021). Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Jawa Barat sebanyak

5,6% remaja mengalami gizi kurang, 10,9% gemuk, dan 4,5% obesitas. Di Kota Tasikmalaya 5,3% remaja mengalami gizi kurang, 13,7% gemuk, dan 2,4% obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Dampak gizi kurang pada remaja yaitu penurunan fungsi kognitif, dan menurunnya kekebalan tubuh sehingga terjadi peningkatan risiko terkena penyakit infeksi. Remaja yang mengalami gizi lebih atau obesitas, beresiko mengalami obesitas saat dewasa. Obesitas merupakan pemicu penyakit degeneratif seperti hipertensi, dan diabetes mellitus (Siswanto dan Lestari, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja dikelompokkan menjadi faktor penyebab langsung dan tidak langsung. Faktor penyebab langsung yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi. Faktor penyebab tidak langsung yaitu pengetahuan, pendidikan, dan status ekonomi keluarga (Indrasari dan Sutikno, 2020). Asupan makanan akan menentukan tingkat kecukupan zat gizi, karena digunakan untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, melakukan aktifitas fisik, dan membangun serta memelihara sel-sel tubuh (Rahayu dan Fitriana, 2020). Tingkat kecukupan zat gizi merupakan salah satu faktor langsung yang mempengaruhi status gizi, salah satunya adalah asupan zat gizi makro. Terdapat tiga jenis zat gizi makro yaitu: karbohidrat, protein, dan lemak (Nova dan Yanti, 2018).

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Jika asupan karbohidrat tidak tercukupi, maka seseorang bisa mengalami kekurangan energi dan kelelahan. Kelebihan karbohidrat dapat menyebabkan masalah gizi pada

remaja yaitu obesitas, dikarenakan karbohidrat yang tidak digunakan oleh tubuh untuk energi akan disimpan sebagai lemak. Jika seseorang mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibakar oleh tubuh, kelebihan kalori akan disimpan dalam bentuk lemak, yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas (Nova dan Yanti, 2018). Kekurangan asupan karbohidrat akan menyebabkan remaja mengalami status gizi kurang, dikarenakan cadangan lemak yang ada di dalam tubuh terus berkurang (Rarastiti dan Nur, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Buana (2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi (Buana, 2023).

Protein memiliki peran utama untuk memelihara dan mengganti sel-sel yang rusak, serta berfungsi mengatur fungsi fisiologis tubuh. Kebutuhan protein bagi remaja cukup tinggi karena pada usia remaja terjadi proses pertumbuhan yang sangat cepat (Damayanti dkk., 2017). Kekurangan protein dapat menyebabkan kurangnya asupan zat gizi yang bisa berdampak pada berat badan kurang, anemia, dan rentan terkena penyakit infeksi, dikarenakan protein memiliki peran penting dalam fungsi sistem kekebalan tubuh. Kekurangan protein dapat melemahkan sistem kekebalan, membuat remaja lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit (Nurmala dan Faridi, 2024). Asupan protein yang tinggi melebihi kebutuhan menyebabkan protein akan disimpan di jaringan adiposit. Lemak didalam tubuh diserap dalam bentuk asam lemak bebas dan disimpan dalam bentuk trigliserida di jaringan adiposit. Obesitas pada dasarnya disebabkan oleh kelebihan jaringan adiposity (I. Telisa dkk., 2020). Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Millatashofi dan Adi (2023) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi remaja (Millatashofi dan Adi, 2023)

Lemak merupakan sumber energi yang dapat di simpan sebagai cadangan energi dalam tubuh (Damayanti dkk., 2017). Konsumsi lemak yang berlebihan pada usia remaja dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh. Lemak mengandung lebih banyak kalori dibandingkan dengan protein dan karbohidrat. Konsumsi lemak berlebih dapat menyebabkan asupan kalori yang tinggi, jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, dapat menyebabkan penambahan berat badan dan menyebabkan status gizi lebih atau obesitas (Yanti Rahmita dkk., 2021). Konsumsi lemak yang kurang dari kebutuhannya juga akan mengakibatkan asupan tidak adekuat (Afni dan Faiqoh, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi remaja (Permatasari dkk., 2022).

Asupan makanan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, karena akan berdampak terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, sehingga berpengaruh terhadap keadaan status gizi. Pengetahuan gizi seimbang yang baik, membantu seseorang untuk memahami jenis makanan yang mengandung zat gizi penting untuk tubuh seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Khoerunisa dan Istianah, 2021). Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2020) bahwa ada hubungan yang

signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. (Fitriani dkk., 2020).

Berdasarkan data dari Puskesmas Parakannyasag tahun 2023, SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah yang memiliki masalah status gizi kurang sebesar 18% dan gizi lebih sebanyak 4%. Observasi awal pada 20 orang siswa dan siswi SMA Negeri 9 Tasikmalaya menunjukkan sebanyak 20% siswa mengalami gizi kurang, dan 15% gizi lebih. Data tingkat kecukupan zat gizi makro, sebanyak 75% siswa memiliki tingkat kecukupan karbohidrat <80% Angka Kecukupan Gizi (AKG). Tingkat kecukupan protein, 50% siswa memiliki tingkat kecukupan protein <80% AKG, dan 20% siswa memiliki tingkat kecukupan protein >110% AKG. Tingkat kecukupan lemak, 60% siswa memiliki tingkat kecukupan lemak <80% AKG, dan 25% siswa memiliki tingkat kecukupan lemak >110% AKG. Data tingkat pengetahuan gizi seimbang sebanyak 80% siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang.

Berdasarkan data hasil observasi tersebut, maka diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dan tingkat kecukupan asupan zat gizi makro dengan status gizi siswa di SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya tahun 2024?
2. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya tahun 2024?

3. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya tahun 2024?
4. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya tahun 2024.
2. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya tahun 2024.
3. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya tahun 2024.
4. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya tahun 2024.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah penelitian yang di ambil adalah hubungan Tingkat pengetahuan gizi seimbang dan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya tahun 2024 (Studi Observasional Pada Siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya).

2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan metode pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi remaja, dan kuesioner pengetahuan gizi seimbang serta

metode *food recall* 24 jam untuk mengetahui tingkat kecukupan makanan yang dikonsumsi siswa.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah epidemiologi gizi masyarakat

4. Lingkup Sasaran

Sasaran untuk penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya

5. Lingkup Tempat

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya beralamat di Jl. Leuwidahu No. 61 Kelurahan Parakannyasag Kecamatan Indihiang Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian dari Desember 2023 sampai Juli 2024.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi atau bahan pustaka dalam bidang asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang serta hubungannya dengan status gizi siswa SMA.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran sejauh mana pengetahuan gizi seimbang dan asupan zat gizi sehingga siswa dapat

memperbaiki kualitas gizi melalui asupan makan agar mencapai status gizi normal serta meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya asupan gizi yang seimbang.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui pentingnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan asupan makanan yang bergizi dalam kehidupan, karena dapat mempengaruhi status gizi seseorang

c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan kepustakaan karya tulis ilmiah yang bermanfaat.