

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi menjadi salah satu masalah utama pada remaja, karena masa remaja merupakan periode terjadinya proses anabolik yang intens, saat dimana semua kebutuhan zat gizi meningkat (Millatashofi dan Adi, 2023). Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, pada masa ini terjadi pertumbuhan yang cepat sehingga membutuhkan asupan gizi yang tepat jumlah, jenis makanan dan frekuensinya (Margawati dan Iriantika, 2017). Kesehatan di usia remaja merupakan salah satu aspek penting dalam siklus kehidupan individu, masalah kesehatan di usia dewasa berkaitan dengan perilaku kesehatan dan gaya hidup seseorang di usia remaja (Kemenkes RI, 2015).

Remaja Indonesia saat ini sedang menghadapi tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition* (Rahayu *et.al.*, 2020). Ketiga masalah gizi tersebut adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan gizi, oleh karena itu, jika tidak ditangani dengan baik permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi terhadap berbagai penyakit kronis di kemudian hari (Ocviyanti, 2021).

Hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 sebanyak 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun menunjukkan status gizi pendek dan sangat pendek, selain itu terdapat 8,7%

remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2019).

Gambaran Konsumsi Pangan 2018 menunjukkan prevalensi remaja obesitas umur 16-18 tahun di Jawa Barat mencapai 4,51% dengan Kota Tasikmalaya mencapai 2,49%, tidak hanya obesitas masalah gizi pada masa remaja adalah kurang gizi. Hasil Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018) menunjukkan bahwa beban kurang gizi di Indonesia cukup besar, lebih dari seperempat populasi remaja berusia 13-15 tahun mengalami pendek atau *stunting* (26%) dan 9% berat badan kurang. Diantara remaja usia 16-18 tahun, 27% mengalami *stunting* dan 8% gizi kurang, sedangkan data 2013 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja berusia 13-18 tahun adalah 12,4% untuk remaja putra dan 22,7% untuk remaja putri (United Nation Children's Fund, 2021).

United Nation Children's Fund (UNICEF) telah merumuskan bahwa faktor langsung status gizi seseorang dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan tingkat kesehatan (UNICEF, 1992). Faktor lainnya seperti produksi makanan, ekonomi, pengetahuan gizi, lingkungan dan gaya hidup merupakan faktor-faktor yang memengaruhi status gizi secara tidak langsung (Hasibuan, 2021). Gaya hidup sebagai salah satu faktor tidak langsung memiliki peranan penting dalam memengaruhi status gizi remaja. Gaya hidup remaja saat ini sering melewatkan sarapan, lebih suka mengonsumsi *fast food* sehingga

berisiko menderita obesitas. Permasalahan pada remaja putri sering mengurangi makan karena takut gemuk, sehingga sering berakibat kurang gizi padahal remaja putri mengalami haid (Faradilah *et.al.*, 2020).

Konsumsi makan pada remaja dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, apabila konsumsi makan pada remaja tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi kesalahan akibat gizi yaitu kelebihan gizi atau obesitas dan kekurangan gizi (Ismiati dan Suri, 2018). Gaya hidup remaja saat ini sering melewatkan sarapan dan lebih suka mengonsumsi *fast food* serta cenderung *sedentary life style* menyebabkan remaja berisiko menderita obesitas (Kosnayani dan Aisyah, 2016). Gizi tidak seimbang dan asupan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan remaja dapat menyebabkan remaja menderita gizi kurang (Wahyuni dan Nugroho, 2021).

Kebiasaan makan pada remaja sangat memengaruhi kesehatan, termasuk status gizi. Status gizi sebaiknya berada dalam kondisi yang adekuat untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan remaja menuju tahapan selanjutnya. Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah asupan zat gizi. Tercapainya gizi seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dan gizi (Indrasari dan Sutikno, 2020).

Frekuensi makan dan asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan akan membantu remaja untuk mencapai status gizi normal (Rahman, *et al.*, 2016). Asupan makanan yang berlebih akan memengaruhi pertumbuhan dan mengakibatkan status gizi berlebih dan apabila

berkelanjutan maka akan memiliki risiko tinggi penyakit degeneratif (Rahmatullah dan Hartono, 2017)

Penelitian Ismiati dan Suri (2017) menunjukkan proporsi responden yang mempunyai status gizi kurang sebesar 30,7% dengan penyebaran 23,9% dengan status kekurangan gizi tingkat ringan dan 6,8% kekurangan gizi tingkat berat. Sebagian besar responden mempunyai tingkat konsumsi zat gizi kurang (74,4% tingkat konsumsi energi kurang, 56,0% tingkat konsumsi protein kurang, 68,6% tingkat konsumsi lemak kurang dan 58,4% tingkat konsumsi karbohidrat kurang).

Penilaian status gizi berdasarkan IMT/U yang dilakukan terhadap 30 santri SMA IT Ibadurrohman diperoleh hasil 3,3% santri gizi kurang, 50% santri gizi baik atau normal, 40% santri gizi lebih dan 6,7% santri obesitas. Hasil wawancara yang dilakukan terkait dengan pola dan kebiasaan makan, santri SMA IT Ibadurrohman biasa mengonsumsi makanan tinggi kalori setiap hari. Santri lebih sering mengonsumsi jajanan kantin berupa mie instan, makanan ringan, gorengan dan minuman dingin dibandingkan dengan mengonsumsi makanan yang sudah disediakan oleh pihak dapur pondok pesantren. Alasan santri sering tidak mengonsumsi makanan yang disediakan oleh pondok pesantren yaitu ada beberapa jadwal menu yang tidak mereka suka dan cenderung malas untuk sarapan dan makan sore. Uraian latar belakang di atas, memotivasi penulis untuk melakukan penelitian mengenai hubungan frekuensi makan dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja di SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Apakah ada hubungan antara frekuensi makan, asupan zat gizi makro dan energi dengan status gizi remaja santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* Tasikmalaya tahun 2022?

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah ada hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* Tasikmalaya tahun 2022?
- b. Apakah ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* Tasikmalaya tahun 2022?
- c. Apakah ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* Tasikmalaya tahun 2022?
- d. Apakah ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* Tasikmalaya tahun 2022?
- e. Apakah ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* Tasikmalaya tahun 2022?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Penelitian Umum

Mengetahui hubungan antara frekuensi makan, asupan zat gizi makro dan energi dengan status gizi remaja santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* Tasikmalaya tahun 2022.

2. Tujuan Penelitian Khusus

- a. Menganalisis hubungan frekuensi makan dengan status gizi santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* tahun 2022.
- b. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* tahun 2022.
- c. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan status gizi santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* tahun 2022.
- d. Menganalisis hubungan asupan protein dengan status gizi santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* tahun 2022.
- e. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* tahun 2022.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah yang ada dalam penelitian adalah hubungan frekuensi makan, asupan zat gizi makro dan energi dengan status gizi remaja di SMA IT Ibadurrohman *Boarding School*.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi *cross-sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini yaitu ilmu gizi masyarakat, ilmu gizi dasar, penilaian status gizi dan lain-lain.

4. Lingkup Sasaran

Subjek dalam penelitian ini adalah santri SMA IT Ibadurrohman *Boarding School*.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMA IT Ibadurrohman *Boarding School* yang beralamat di Jalan Cisumur, RT 06 RW 02, Kelurahan Kersamenak, Kecamatan Kawalu, Kota Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan dari bulan Januari 2023 - Juli 2023.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian

- a. Penelitian ini sebagai bahan informasi tentang hubungan frekuensi makan, asupan zat gizi makro dan energi dengan status gizi remaja pada santri SMAIT Ibadurrohman *Boarding School* Tasikmalaya.
- b. Penelitian ini sebagai sebagai bahan masukan dan informasi bagi pengelola Pondok Pesantren untuk memperhatikan pihak dapur dan kantin dalam menyediakan makanan yang sehat.

2. Bagi Program Studi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan frekuensi makan, asupan zat gizi makro dan energi dengan status gizi remaja.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan tentang hubungan frekuensi makan, asupan zat gizi makro dan energi dengan status gizi remaja.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai penambah wawasan dan informasi terkait frekuensi makan, asupan energi dan zat gizi yang baik bagi remaja serta hubungan frekuensi makan, asupan zat gizi makro dan energi dengan status gizi remaja.