

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak menuju dewasa dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2015). Usia remaja termasuk dalam kategori rentan gizi, karena difase ini terjadi perubahan fisik yaitu pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi, aktifitas seksual, perkembangan otak, perubahan bersosialisasi dan kepribadian termasuk emosi. Pertumbuhan fisik yang pesat membutuhkan asupan gizi yang lebih dari sebelumnya (WHO, 2022). Asupan gizi kurang dapat mempengaruhi perubahan status gizi.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Tercapainya status gizi yang optimal harus memenuhi kebutuhan asupan energi dan zat gizi makro terutama protein yang sangat dibutuhkan pada masa pertumbuhan. Asupan makan yang buruk dapat mempengaruhi perkembangan kognitif, menyebabkan penurunan kemampuan belajar, konsentrasi yang rendah, dan prestasi sekolah yang kurang baik. Pentingnya asupan zat gizi makro bagi remaja memegang peranan yang sangat penting karena mempengaruhi status fisik, mental dan kesehatan (Muchtar *et al.*, 2022).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi status gizi pada remaja kelompok usia 13-15 tahun di Indonesia tahun 2023 dengan klasifikasi 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 76,1% normal, 12,1% gemuk, dan 4,1% obesitas. Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13 - 15 tahun pada tingkat Provinsi Jawa Barat tahun 2023 dengan klasifikasi 2,3% sangat kurus, 6,1% kurus, 74,6% normal, 11,8% gemuk, obesitas 5,2% . Salah satu daerah di Jawa Barat dengan prevalensi masalah gizi tergolong tinggi adalah Kota Tasikmalaya dengan klasifikasi sangat kurus 0,78%, kurus 7,21%, gemuk 14,39% dan obesitas 6,26%.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya pada tahun 2023, wilayah kerja Puskesmas Tawang memiliki kejadian status gizi tertinggi ke 5 di Kota Tasikmalaya dengan klasifikasi status gizi kurang sebesar 55 orang siswa, gemuk 70 orang dan obesitas 77 orang. Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah di wilayah kerja Puskesmas Tawang yang memiliki status gizi tertinggi. Berdasarkan kondisi tersebut angka permasalahan gizi remaja pada usia 13-15 tahun masih terdapat masalah gizi obesitas sebesar 67.2%.

Status gizi remaja Indonesia saat ini menghadapi *triple burden malnutrition* yaitu undernutrisi, overnutrisi dan kekurangan zat gizi makro. Masalah gizi sering terjadi pada remaja karena perkembangan dan pertumbuhan yang memerlukan asupan energi dan zat gizi yang sesuai. Kebutuhan dan asupan gizi dipengaruhi oleh perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup (Restuastuti *et al.*, 2016). Ketidakseimbangan antara

makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah malnutrisi. Malnutrisi pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang dicirikan oleh perubahan transisi masa anak-anak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan cepat.

Kekurangan gizi pada remaja berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. Terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi pada wanita mengakibatkan terlambat haid pertama (menarche) dan haid tidak lancar (Rahayu *et al.*, 2020). Kelebihan gizi pada remaja akan berdampak pada kejadian penyakit degeneratif seperti jantung, obesitas, diabetes, hipertensi, hepatitis, dan penyakit empedu.

Asupan zat gizi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu. Masa remaja merupakan masa rawan gizi karena kebutuhan akan zat gizi sedang tinggi. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), remaja usia 13–15 tahun membutuhkan energi sebesar 2125 kkal, protein 69 g, lemak 71 g, dan karbohidrat 292 g. Tubuh memerlukan suplai semua zat gizi yang memadai untuk dapat tumbuh dengan baik. Remaja membutuhkan makanan yang adekuat baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Semakin bervariasi atau beraneka ragam makanan yang

dikonsumsi maka semakin terpenuhi pula kecukupan zat gizinya yang selanjutnya dapat berdampak pada status gizi yang ideal dan kesehatannya (Azrimaidaliza *et al*, 2011).

Penyebab masalah gizi adalah multifaktor, pendekatan penanggulangannya harus melibatkan berbagai sektor yang terkait dan tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis serta pelayanan kesehatan saja. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja dibedakan menjadi dua kategori yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal meliputi penyakit, usia, jenis kelamin, infeksi, pola makan, asupan energi, asupan zat gizi makro dan mikro. Faktor eksternal meliputi uang saku, budaya, dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah (Hardiansyah *et al*, 2016).

Zat gizi makro memiliki peran penting dalam membentuk energi dan mengatur seluruh metabolisme tubuh. Zat gizi makro memiliki manfaat dalam menjaga fungsi tubuh, mendukung pertumbuhan, dan mencegah penyakit. Zat gizi makro menjadi bahan dasar yang digunakan oleh tubuh untuk menghasilkan energi. Penghasil energi utama tubuh yaitu karbohidrat, protein dan lemak. Kebutuhan energi akan sulit terpenuhi jika rata-rata asupan zat gizi makro yang dikonsumsi dibawah rata-rata AKG (Almatsier, 2006).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk realitas kehidupan manusia dengan melaksanakan prinsip proses pembelajaran,

sehingga PHBS akan terwujud karena proses pembelajaran yang setiap hari didapatkan di lingkungan sekolah (Fathonah dan Minsih, 2021). Kurangnya pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat akan menimbulkan dampak buruk di lingkungan sekitar. Lingkungan sekolah yang kumuh juga akan menimbulkan berbagai macam penyakit menular seperti diare, demam berdarah, tipoid, muntaber dan sebagainya. Lingkungan sekolah yang tidak sehat dapat terjadi karena perilaku hidup kurang bersih dan tidak sehat yang disebabkan oleh sekolah karena kurangnya pengetahuan tentang PHBS di sekolah.

Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah merupakan langkah untuk mempersiapkan siswa, guru, dan masyarakat di lingkungan sekolah untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta mendirikan sekolah sehat. Berdasarkan hasil observasi melalui wawancara terhadap siswa kegiatan PHBS di lingkungan sekolah masih belum sebelum terpenuhi oleh siswa seperti mengonsumsi jajanan sehat, berolahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, kebersihan yang merusak kesehatan, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, perilaku terhadap makan dan minum, dan menggunakan jamban yang sehat.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang berada di Kota Tasikmalaya dengan jumlah 1.106 siswa dari kelas VII sampai IX. Pada observasi awal sebanyak 34 orang siswa/siswi diketahui 35,2% dengan status gizi kurang, 61,7%, status gizi normal dan 3,1% gemuk. Penilaian terhadap

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menunjukkan 66% baik dan 34% kurang baik. Permasalahan gizi yang terjadi karena asupan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh remaja serta pola jajan di sekolah yang kurang diperhatikan, hal ini dikaji dari hasil wawancara siswa. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait asupan energi dan zat gizi makro serta PHBS dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro serta PHBS dengan status gizi remaja siswa SMP Negeri 2 Kota Tasikmalaya tahun 2024.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro serta PHBS dengan status gizi remaja siswa SMP Negeri 2 Tasikmalaya tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi pada remaja siswa SMP Negeri 2 Tasikmalaya tahun 2025.
- b. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja siswa SMP Negeri 2 Tasikmalaya tahun 2025.
- c. Menganalisis hubungan asupan protein dengan status gizi pada

remaja siswa SMP Negeri 2 Tasikmalaya tahun 2025.

- d. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan status gizi pada remaja siswa SMP Negeri 2 Tasikmalaya tahun 2025.
- e. Menganalisis hubungan PHBS dengan status gizi pada remaja siswa SMP Negeri 2 Tasikmalaya tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah penelitian yang diambil adalah hubungan asupan energi dan zat gizi makro serta perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan status gizi pada remaja siswa SMP Negeri 2 Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan studi observasional dengan pendekatan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah epidemiologi gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Kota Tasikmalaya dengan rentang usia 13 – 15 tahun yang berjumlah 97 orang.

5. Lingkup Tempat

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian dilakukan dengan rentan waktu Maret 2024 – November 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan saran kepada instansi sekolah dalam melakukan intervensi dan pemantauan terhadap PHBS lingkungan sekolah dan asupan gizi remaja di sekolah.

2. Bagi Prodi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber ilmiah serta referensi untuk penelitian selanjutnya dan menambah kepustakaan di Universitas Siliwangi.

3. Bagi Keilmuan gizi

Menambah referensi keilmuan tentang hubungan asupan energi dan zat gizi makro serta perilaku hidup bersih dan sehat dengan status gizi pada remaja sekolah menengah pertama.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui pentingnya asupan makanan yang bergizi serta perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan sebagai pengalaman dalam merealisasikan teori yang telah didapatkan dalam perkuliahan.

