

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permasalahan gizi pada remaja saat ini telah menjadi tantangan kesehatan global yang bersifat multifaktorial, di mana manifestasi klinisnya tidak lagi tunggal melainkan berupa *triple burden of malnutrition* (Pratama & Mardiyati, 2024). Fenomena ini mencakup persistensi gizi kurang (*underweight*), defisiensi mikronutrien tersembunyi (*hidden hunger*), serta peningkatan gizi lebih (*overweight*) dan obesitas yang pesat. Pada fase remaja maturasi organ reproduksi yang menuntut keseimbangan asupan zat gizi yang presisi (Purba *et al.*, 2024). Ketidakseimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan biologis pada masa transisi remaja menuju dewasa mengakibatkan fluktuasi status gizi yang signifikan, yang sering kali diperburuk oleh pola perilaku makan, pengaruh lingkungan sosial, dan kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur (Nasution *et al.*, 2023).

Hasil data laporan kesehatan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) (2023), pada remaja, prevalensi kurus di seluruh dunia, dari 8,2% pada anak perempuan dan 10,8% pada anak laki-laki. Jumlah obesitas usia anak sekolah dan remaja di seluruh dunia, 6,9% pada tahun 2022 pada anak perempuan, dan 9,3% pada anak laki-laki. Laporan Kementerian Kesehatan RI (2023), proporsi status gizi berdasarkan (*Z-score* IMT/U) remaja umur 16-18 tahun Indonesia meliputi sangat kurus 1,7%, kurus 6,6%, gemuk 8,8%, dan obesitas 3,3%. Pada provinsi, Jawa Barat (*Z-score* IMT/U)

remaja umur 16-18 tahun meliputi sangat kurus 1,9%, kurus 6,3%, gemuk 8,9%, dan obesitas 4,2%.

Kegagalan dalam mencapai status gizi optimal pada masa remaja baik itu gizi kurang maupun gizi lebih memiliki dampak jangka panjang yang berisiko mulai dari penurunan kapasitas kognitif dan imunitas, hingga peningkatan risiko penyakit tidak menular di usia produktif (Bouchebra *et al.*, 2024). Kegemukan banyak terjadi pada remaja Indonesia, merupakan dampak dari masalah gizi lainnya. Obesitas yang dialami remaja tidak ditangani dengan benar, dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka pada masa depan ketika mereka dewasa. Dibandingkan dengan kekurangan berat badan, karena obesitas dapat meningkatkan beban kerja jantung dan persendian secara langsung sehingga menyebabkan lebih banyak kematian (Ashari *et al.*, 2019). Obesitas dianggap sebagai faktor risiko atau pintu masuk untuk berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, kanker, *stroke*, jantung, hipertensi, dan *sleep apnue* (kematian mendadak saat tidur) (Nasution *et al.*, 2023).

Purba *et al.* (2024), menyatakan bahwa yang mempengaruhi status gizi pada remaja meliputi usia, jenis kelamin, tingkat kecukupan zat gizi, penyakit infeksi, dan aktivitas fisik. Kurniawati (2023), menyebutkan bahwa faktor penyebab tidak langsung termasuk pengetahuan gizi, status sosial ekonomi, ketersediaan pangan rumah tangga, berlebihan terhadap makanan peningkatan obesitas, dan pengaruh globalisasi makanan mengenai *fast food*. Pengetahuan gizi seimbang menjadi faktor yang dapat

memengaruhi status gizi remaja, di mana status gizi normal dinilai ideal jika kebutuhan gizi harian terpenuhi (Ashari *et al.*, 2019). Status gizi sangat penting untuk menentukan kualitas hidup. Ini karena remaja adalah masa pertumbuhan yang cepat, yang memerlukan gizi yang cukup. Remaja juga harus memahami cara memilih makanan yang sehat dan bahwa makanan memiliki hubungan dengan gizi dan kesehatan (Ramadhani & Khofifah, 2021). Selain tingkat pengetahuan gizi, aktivitas fisik juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. kurangnya aktivitas fisik remaja adalah fakta bahwa remaja saat ini lebih banyak menghabiskan waktu di depan komputer, membaca buku, duduk lama, dan melakukan kegiatan santai. Orang-orang yang menjalani pola hidup pasif juga sering melakukan aktivitas yang kurang energi dan sering mengabaikan latihan fisik (Rochmah & Nadhiroh, 2024).

Selaras dengan beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi remaja bahwa pengetahuan gizi merupakan faktor yang mendasari keputusan pemilihan konsumsi makanan, sedangkan aktivitas fisik merupakan komponen kunci dalam metabolisme energi bagi tubuh (Nasution *et al.*, 2023). Interaksi antara tingkat pengetahuan gizi dan aktivitas fisik ini cukup krusial dalam menentukan capaian status gizi remaja, ketidakseimbangan pada salah satu faktor tersebut dapat memicu terjadinya masalah gizi, baik berupa defisiensi zat gizi maupun akumulasi lemak tubuh (obesitas).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Azzahra & Suryaalamsah (2024), menemukan hasil *p-value* 0,000 ($p = <0,05$) hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja di MAN 2 Jakarta Timur. Kesalahpahaman dan perilaku yang salah tentang gizi juga dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan gizi, yang dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja. Ketidaktahuan tentang gizi dapat menyebabkan perilaku makan yang salah, yang dapat berdampak pada asupan makanan dan status gizi seseorang. Pengetahuan dapat memengaruhi perilaku dan sikap seseorang saat memilih makanan. Semakin banyak pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin baik status gizinya (Azzahra & Suryaalamsah, 2024). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan A.N. (2020), di SMA 17 Agustus 1945 Surabaya menemukan bahwa remaja yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik sedang cenderung memiliki status gizi yang normal, tetapi remaja yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik ringan lebih rentan mengalami kelebihan berat badan. Data saat ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan status gizi remaja.

Hasil data laporan Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya (2024), menunjukkan proporsi status gizi berdasarkan (*Z-score* IMT/U) remaja umur 16-18 tahun mencapai sangat kurus 4 kasus (0,01%), kurus 1.744 kasus (4,39%), gemuk 956 kasus (2,41%), dan obesitas 818 kasus (2,06%). Serta laporan data status gizi di UPTD Puskesmas Tamansari (2024), menunjukkan status gizi kurus 941 kasus (23,94%) dan gemuk 213 kasus

(5,4%) dengan prevalensi masalah status gizi pada remaja ke-3 setelah Puskesmas Tawang dan Puskesmas Kahuripan. Pemilihan Puskesmas Tamansari menjadi penelitian lebih lanjut berdasarkan letak geografis di kota Tasikmalaya yang cukup jauh dari daerah pusat kota namun dengan prevalensi status gizi mencapai 3 terbesar di kota Tasikmalaya.

Hasil skrining Puskesmas Tamansari tahun 2024 yang menunjukkan prevalensi status gizi di SMK Negeri 3 Tasikmalaya dengan gizi kurang 25,22% (503 kasus) dengan prevalensi kurus ke-3 setelah SMK Perjuangan dan MA Nurulfiqiyah, kemudian gizi lebih 3,86% (77 kasus) dengan prevalensi gemuk ke-6 setelah SMK SPP, MA Miftahulrahman, SMAN 8 Tasikmalaya, MA As-saadah, dan SMK Al-itihad. Pemilihan SMK Negeri 3 Tasikmalaya sebagai tempat penelitian didasari dengan jumlah populasi terbanyak dengan prevalensi cukup tinggi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Tamansari (UPTD Puskesmas Tamansari, 2024). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 8 September 2025, peneliti menyebarkan kuesioner dan melakukan pengukuran antropometri pada 30 responden di SMK Negeri 3 Tasikmalaya didapatkan data bahwa status gizi kurang atau kurus sebanyak 4 responden (13,3%), gizi normal sebanyak 23 responden (76,7%) dan gizi obesitas atau gemuk sebanyak 3 responden (10%). Selain itu data pengetahuan gizi kurang sebanyak 26 responden (86,7%) dan pengetahuan gizi baik sebanyak 4 responden (13,3%). Data aktivitas fisik sebanyak 30 responden hanya melakukan aktivitas ringan (100%).

B. Rumusan Masalah

1. Masalah Umum

Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026?

2. Masalah Khusus

- a. Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026?
- b. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026?
- c. Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026?
- d. Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026?
- e. Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan lemak remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026?

- f. Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan karbohidrat remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026?
- g. Apakah terdapat hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026?
- h. Apakah terdapat hubungan tingkat kecukupan protein dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026?
- i. Apakah terdapat hubungan tingkat kecukupan lemak dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026?
- j. Apakah terdapat hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026?
- k. Apakah terdapat hubungan jenis kelamin dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026
- b. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026
- c. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan energi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026
- d. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan protein remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026
- e. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan lemak remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026
- f. Menganalisis hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan tingkat kecukupan karbohidrat remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026
- g. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan energi dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026

- h. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan protein dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026
- i. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan lemak dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026
- j. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi remaja kelas usia 16-18 tahun XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026
- k. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan status gizi remaja usia 16-18 tahun kelas XI di SMK Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2026

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah hubungan tingkat pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini survei analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Lingkup sasaran dalam penelitian ini adalah remaja usia 16-18 tahun kelas XI SMK Negeri 3 Tasikmalaya angkatan 2025.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di lingkungan SMKN 3 Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2025 - Mei 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan informasi tambahan untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi Program Studi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi dan ilmu pengetahuan terkait hubungan antara tingkat pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi remaja.

3. Bagi Keilmuan Gizi

penelitian ini diharapkan memperkaya literatur ilmu gizi mengenai tingkat pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini bertujuan mengembangkan kemampuan riset, menerapkan teori perkuliahan, serta memperluas wawasan mengenai pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan status gizi.