

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja adalah masa peralihan yang dialami manusia dari anak-anak menuju dewasa, rentang usia dari 12 tahun hingga 20 tahun. Pada usia ini banyak yang mengalami perubahan hormonal, kognitif, mental dan emosional. Selain itu terjadi perubahan fisik yang terjadi karena matangnya sistem hormonal dalam tubuh, sehingga mempengaruhi bentuk tubuh. Perubahan-perubahan yang dialami berlangsung secara cepat baik dari perubahan fisiologi maupun psikologisnya. Hal ini sering dinamakan pubertas dan kondisi ini sangat berpengaruh pada kebutuhan gizi remaja tersebut (Jayanti & Novananda, 2017).

Permasalahan gizi di kalangan remaja pada dasarnya timbul karena pola konsumsi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dengan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Status gizi merupakan kondisi dimana tubuh akibat dari konsumsi makanan yang dampaknya dapat diukur dan dikategorikan sebagai gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas (Kemenkes RI, 2020). Ketidakseimbangan antara penyerapan zat gizi makanan dengan asupan yang dikonsumsi akan menimbulkan masalah gizi seperti gizi kurang (*overweigh*) maupun gizi lebih (obesitas).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 status gizi sangat kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 3,3%, kurus 7,8%, berat badan lebih 8,3% dan obesitas 2,5%. Pada remaja usia 16-18 tahun memiliki berat badan sangat kurus sebesar 1,9%, kurus 7,5%, berat badan lebih 5,7%, dan obesitas 1,6% (Kemenkes RI, 2013). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun yang memiliki berat badan sangat kurus sebesar 1,9%, kurus sebesar 3,3%, berat badan lebih 11,2% dan 4,8% dengan status gizi obesitas. Pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 1,4% dengan status gizi sangat kurus dan 6,7% status gizi kurus serta terdapat 9,5% remaja usia 16-18 tahun yang memiliki berat badan lebih dan 4% obesitas (Kemenkes RI, 2018). Dari data

tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi status gizi sangat kurus pada remaja usia 13-15 tahun mengalami penurunan pada tahun 2018 sebesar 1,4% begitu pula dengan status gizi kurus sebesar 1%, sedangkan pada remaja dengan berat badan lebih mengalami peningkatan prevalensi dari tahun 2013 sampai 2018 sebesar 2,9% dan begitu pula dengan obesitas sebesar 2,3 %. Sedangkan prevalensi pada kelompok remaja usia 16-18 tahun yang memiliki status gizi sangat kurus dan kurus mengalami penurunan sebesar 0,5% dan 0,8%, namun prevalensi remaja berat badan lebih dan obesitas mengalami kenaikan sebesar 3,8% dan 2,4%.

Prevalensi status gizi di Jawa Timur pada remaja usia 13-15 tahun adalah sangat kurus 2,6%, kurus 7,9%, berat badan lebih 8,9%, obesitas 3% dan menurut kelompok usia 16-18 tahun remaja yang sangat kurus 1,9%, kurus 8,2%, berat badan lebih 6,2%, dan obesitas 2% (Kemenkes RI, 2013). Sedangkan pada tahun 2018 prevalensi status gizi sangat kurus dan kurus pada remaja usia 13-15 tahun mengalami penurunan menjadi 1,5% dan 5,7%, dan status gizi berat badan lebih mengalami kenaikan menjadi 13,3% kemudian dengan status gizi obesitas menjadi 6%. Dan begitu juga dengan prevalensi pada kelompok remaja usia 16-18 tahun mengalami penurunan menjadi 1,1% sangat kurus dan 6,8% kurus. Selain itu prevalensi remaja dengan berat badan lebih mengalami peningkatan menjadi 11,3% begitu pula dengan prevalensi obesitas menjadi 5,1% (Kemenkes RI, 2018).

Permasalahan status gizi di Kabupaten Jember pada tahun 2018/2019 sebanyak 4.116 remaja yang terdiri dari 266 orang sangat kurus, 2633 orang kurus, 1.217 orang dengan berat badan lebih, dan 177 orang dengan obesitas. Dan pada tahun 2019/2020 prevalensi ini mengalami kenaikan pada status gizi sangat kurus menjadi 394 remaja, kurus 3.315 remaja, dan berat badan lebih 1.222 remaja, akan tetapi pada prevalensi status gizi obesitas mengalami penurunan sebesar 147 remaja (Dinas Kesehatan Jember, 2020)

Pengetahuan remaja mengenai gizi merupakan pemahaman remaja tentang ilmu gizi, zat gizi dalam makanan dan hubungan antara zat gizi terhadap status gizi. Pengetahuan gizi adalah suatu proses yang berkaitan dengan menambah ilmu

tentang gizi, menerapkan perilaku hidup sehat dengan mengatur pola makan sehari-hari dan dapat meningkatkan derajat status gizi dan kesehatan seseorang (Sefaya et al., 2017). Rendahnya pengetahuan gizi seseorang akan menimbulkan masalah gizi, perubahan pola makan, serta perubahan pola konsumsi pada remaja.

Pola makan adalah suatu proses dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan tertentu, seperti untuk memelihara kesehatan, mempertahankan status gizi, serta membantu dan mencegah kesembuhan suatu penyakit. Pola makan remaja akan ditentukan oleh jumlah asupan zat gizi yang diserap untuk kepentingan pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah konsumsi makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan tersimpan zat-zat gizi yang cukup di dalam tubuh yang dapat digunakan untuk beraktivitas fisik (Noviyanti et al., 2017).

Selain pengetahuan dan pola makan, yang dapat mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan rendahnya energi yang dikeluarkan dibandingkan dengan energi yang masuk sehingga energi yang tertimbun di tubuh akan semakin banyak kemudian akan tersimpan menjadi lemak. Aktivitas fisik yang kurang pada remaja akan menimbulkan gaya hidup sedentary seperti remaja saat ini yang gemar beraktivitas di depan layar, membaca, duduk, dan bersantai (Putra, 2017). Hal ini akan mengakibatkan kejadian berat badan lebih hingga berlanjut menjadi obesitas.

Berat badan lebih maupun obesitas pada remaja akan berdampak negatif saat dewasa dan menjadi sumber masalah kesehatan. Dimana akan menimbulkan masalah gizi seperti gizi lebih ataupun gizi kurang, hal ini akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif. Biasanya pada remaja putri, jika masalah ini berlanjut hingga dewasa akan berdampak pada kesehatan janin yang dikandungnya, seperti berat badan lahir rendah (BBLR) dan kekurangan energi kronis (KEK) yang dapat ditemui pada wanita usia subur (WUS). Selain itu remaja yang memiliki berat badan lebih akan berisiko menderita diabetes, penyakit kardiovaskular, dan penyakit paru-paru (Rebello et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Jayanti & Novananda (2017) didapatkan hasil 22,0% responden memiliki pengetahuan cukup dengan status gizi gemuk dan 20% responden memiliki pengetahuan kurang dengan status gizi. Pada penelitian dari Ayu Afrilia (2018) yang dilakukan di SMP Al-Azhar Pontianak didapatkan hasil 19,4% remaja mempunyai pola makan cukup dengan status gizi gemuk dan 20,8% remaja mempunyai pola makan kurang dengan status gizi kurus. Sedangkan hasil penelitian pada aktivitas fisik remaja didapatkan hasil 67% remaja dengan aktivitas fisik rendah memiliki status gizi obesitas dan 88% remaja dengan aktivitas fisik rendah memiliki status gizi gemuk. (Katmawanti, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di MTS Bustanul Ulum Jember menunjukkan bahwa dari 9 siswa, terdapat 2 orang gemuk, 2 orang kurus, 1 orang mengalami *overweight*, dan 4 orang memiliki status gizi normal. Menurut hasil kuesioner yang telah disebar ke beberapa siswa, didapatkan hasil bahwa pengetahuan tentang makanan bergizi dan gizi seimbang masih kurang baik. Selain itu aktivitas yang mereka lakukan saat di sekolah yaitu hanya duduk-duduk di dalam kelas dan rata-rata siswa melakukan olahraga hanya seminggu sekali selama 15-30 menit saat pelajaran olahraga sehingga akan mempengaruhi siswa memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan pengetahuan gizi, pola makan, dan aktifitas fisik terhadap status gizi remaja” untuk mencegah dan mengatasi permasalahan gizi yang semakin meningkat.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, pola makan, dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di MTS Bustanul Ulum Jember?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan pengetahuan gizi, pola makan, dan aktifitas fisik terhadap status gizi remaja di MTS Bustanul Ulum Jember

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi status gizi remaja di MTS Bustanul Ulum Jember
2. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi di MTS Bustanul Ulum Jember
3. Mengidentifikasi pola makan remaja di MTS Bustanul Ulum Jember
4. Mengidentifikasi aktivitas fisik remaja di MTS Bustanul Ulum Jember
5. Menganalisis hubungan pengetahuan remaja dengan status gizi di MTS Bustanul Ulum Jember
6. Menganalisis hubungan pola makan remaja dengan status gizi di MTS Bustanul Ulum Jember
7. Menganalisis hubungan aktivitas fisik remaja dengan status gizi di MTS Bustanul Ulum Jember

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti yaitu menambah pengalaman penelitian terutama mengenai pengetahuan gizi, pola makan, dan aktivitas fisik yang berhubungan dengan status gizi remaja.

### 1.4.2 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengetahuan gizi dan pola makan yang seimbang serta aktivitas fisik yang baik sehingga dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki status gizi.

### 1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai bahan informasi untuk mengambil kebijakan di masa yang akan datang dalam rangka meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi agar bisa menerapkan pola makan yang baik dan beraktivitas fisik yang rutin sehingga akan memiliki status gizi yang baik.