

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja seseorang merupakan periode krusial dalam kehidupannya di mana terjadi perubahan besar pada aspek fisik, emosional, dan sosial. Menurut definisi dari WHO pada tahun 2020, remaja adalah siapa pun yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Remaja mengalami transformasi yang signifikan karena tubuh mereka perlu mempersiapkan diri untuk memasuki usia reproduksi, termasuk mengalami menstruasi dan kemungkinan kehamilan, yang menyebabkan perkembangan fisik dan emosional yang lebih cepat pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Di samping itu, remaja cenderung sangat penasaran dan rentan terhadap pengaruh dari ide-ide baru yang muncul di sekitar mereka. Remaja termasuk pada kelompok rentan gizi, terutama remaja putri yang dimana remaja sering kali dihadapkan pada berbagai tantangan, termasuk masalah gizi. Tiga masalah gizi utama yang dihadapi generasi muda Indonesia saat ini adalah obesitas, wasting, dan stunting, serta defisit mikronutrien termasuk anemia⁽¹⁾

Menurut data UNICEF tahun 2023 menunjukkan bahwa 17% remaja mengalami kekurangan berat badan 10% dan 14% dari seluruh remaja mengalami kelebihan berat badan.⁽¹⁾ Sementara itu, data dari UNICEF Indonesia tahun 2022, 9% dari remaja berusia 13–15 tahun mengalami kekurangan berat badan, dan 14% dari tujuh remaja mengalami kelebihan berat badan. Sebaliknya, 5,7% remaja di Indonesia yang berusia antara 13 dan 15 tahun bertubuh kurus, 12,1% overweight, dan 4,1% mengalami obesitas, menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023.⁽²⁾ Sementara itu, berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, status gizi

remaja yang berusia 13-15 tahun di Sumatera Barat yaitu, 1,6% sangat kurus, 6,5% kurus, 10,6% gemuk, dan 4,1% obesitas.⁽³⁾ Kemudian prevalensi status gizi remaja di Kota Padang usia 13-15 tahun adalah 3,59% sangat kurus, 3,63% kurus, 10,10% gemuk, dan 4,83% obesitas.⁽³⁾

Status gizi merujuk pada keadaan kesehatan yang muncul dari keseimbangan antara kebutuhan makanan dan konsumsi. Evaluasi terhadap status gizi remaja menjadi penting karena membantu dalam pemantauan dan pencegahan masalah gizi di masa depan. Menurut UNICEF Indonesia tahun 2017, status gizi remaja dipengaruhi oleh tiga faktor utama: pengaruh individu, keluarga, dan lingkungan komunitas. Faktor-faktor individu yang memengaruhi status gizi remaja meliputi usia, jenis kelamin, perkembangan seksual, keturunan, tingkat pendidikan, pemahaman tentang gizi, kualitas tidur, perilaku, gaya hidup, dan kondisi fisiologis mereka.⁽⁴⁾ Analisis terhadap faktor-faktor ini membantu dalam merancang intervensi yang tepat untuk meningkatkan status gizi remaja dan mempromosikan kesehatan mereka secara menyeluruh. Faktor rumah tangga yaitu sosial ekonomi, lingkungan perkotaan dan pedesaan, tingkat pendidikan orang tua. Faktor masyarakat meliputi dukungan teman sebaya, serta faktor predisposing maupun akses informasi.⁽⁴⁾

Status gizi seseorang atau suatu kelompok dapat dipastikan secara langsung melalui pengukuran seperti penilaian antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik, atau secara tidak langsung melalui pengukuran seperti asupan makanan, statistik vital, dan variabel ekologi. UNICEF menyatakan bahwa evaluasi kondisi gizi remaja sangatlah penting karena kesehatan, kelangsungan hidup, dan hasil kehamilan semuanya berkorelasi langsung dengan status gizi remaja, khususnya remaja perempuan.⁽⁵⁾

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor individu, di antaranya adalah pola tidur.⁽⁷⁾ Remaja berusia 12 hingga 17 tahun membutuhkan antara 8 hingga 10 jam tidur

setiap harinya, menurut laporan National Sleep Foundation.⁽⁸⁾ Penelitian Herry Susanto menunjukkan bahwa remaja di Indonesia rata-rata tidur 7,35 jam per hari.⁽⁹⁾ Transisi gaya hidup merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur remaja. Salah satunya adalah penggunaan gadget yang dapat mempengaruhi produksi hormon melatonin dan kualitas tidur seseorang. Paparan cahaya dari perangkat elektronik dapat mengganggu sintesis melatonin, yaitu hormon yang membantu mengontrol jumlah dan kualitas tidur seseorang.⁽¹⁰⁾

Faktor lainnya yang dapat dikaitkan dengan kualitas tidur remaja ialah kebisingan lingkungan, dan tuntutan terkait sekolah.⁽⁶⁾ Berdasarkan penelitian diketahui prevalensi gangguan tidur pada remaja yang tinggal di daerah perkotaan sebanyak 38%, sedangkan remaja yang tinggal di daerah pinggiran kota sebanyak 37,7%.⁽⁷⁾

Cauter EV dan Knutson KL menyatakan bahwa kurang tidur dapat mengganggu keseimbangan hormon pengatur rasa lapar, ghrelin dan leptin.⁽¹³⁾ Hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh, karena leptin berperan sebagai peredam nafsu makan, sementara ghrelin sebagai perangsang nafsu makan. Selain meningkatkan nafsu makan, kurang tidur dan tidur terlambat dapat mengakibatkan penurunan aktivitas fisik akibat kelelahan.⁽¹⁴⁾ Perubahan status gizi mungkin berhubungan dengan durasi tidur yang lebih pendek (kurang dari 7 jam) atau durasi tidur yang lama tanpa aktivitas fisik.⁽¹⁵⁾

Remaja sering dihadapi dengan masalah yang berkaitan dengan sikap dan perilaku karena mereka sedang mengalami pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, emosional dan sosial yang pesat. Masalah sikap dan perilaku pada remaja mengenai gizi seimbang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk pola makan yang ketat,

tekanan untuk memiliki penilaian diri yang sesuai, kurangnya pengetahuan tentang gizi, dan kurangnya kesadaran terhadap pentingnya gizi seimbang.⁽⁸⁾

Pemahaman dan proses kognitif seseorang dapat mempengaruhi sikapnya terhadap suatu masalah atau isu, sehingga dapat berdampak pada kondisi gizinya. Sikap ini sangat berpengaruh terhadap tindakan yang dilakukan dan juga terkait dengan mental dan kepercayaan seseorang. Misalnya, karena tubuh mereka bereaksi positif terhadap gizi seimbang, mereka yang memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang sering kali memiliki status gizi yang baik.⁽⁹⁾ Di sisi lain, penelitian Agustin mengungkapkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan sikap gizi seimbang.⁽¹⁰⁾

Pengetahuan, pengalaman, dan keyakinan seseorang membentuk perilakunya, yang diwujudkan dalam bentuk tindakan atau gerak dalam domain tertentu.⁽¹¹⁾ Mereka yang memiliki perilaku positif terhadap gizi seimbang juga cenderung memiliki pengetahuan dan sikap positif dalam memenuhi kebutuhan gizi setiap orang.⁽¹²⁾ Penelitian Fajriani menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang berdampak pada keadaan gizinya.⁽¹³⁾ Namun, hasil penelitian Fatharanni menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara status gizi dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait gizi seimbang.⁽¹⁴⁾

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Padang terkait hasil penjarangan kesehatan peserta didik SMP TA 2023/2024, dari sejumlah Puskesmas yang berada di Kota Padang, diperoleh 2 wilayah kerja Puskesmas dengan angka kejadian masalah gizi terbanyak. Pada urutan pertama yaitu wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan, kemudian dilanjutkan oleh wilayah kerja Puskesmas Lubuk Begalung. Adapun prevalensi permasalahan gizi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan meliputi gizi buruk 6,36%, gizi kurang 16,12%, gizi lebih 9,11%, dan obesitas 4,5%.

Selanjutnya, untuk wilayah kerja Puskesmas Lubuk Begalung yaitu gizi buruk 0,2%, gizi kurang 13,14%, gizi lebih 4,58, dan obesitas 1,92%.

SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang terpilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan hasil skrining kesehatan oleh puskesmas, dua sekolah tersebut memiliki prevalensi masalah gizi remaja terbanyak. Adapun prevalensi permasalahan gizi di SMPN 21 Padang yaitu gizi buruk 7,23%, gizi kurang 18,8%, gizi lebih 5,86%, dan obesitas 4%. Selanjutnya, di MTsN 4 Padang yaitu gizi buruk 8,11%, gizi kurang 9,9%, gizi lebih 5,25%, obesitas 2,62%.

Letak SMPN 21 Padang berada di lingkungan yang cukup jauh dari pusat kota, sedangkan MTsN 4 lebih dekat dengan pusat kota Padang. Perbedaan letak geografis sekolah ini dapat mempengaruhi pola hidup dan kualitas tidur. Berdasarkan wawancara kepada kepala sekolah didapatkan bahwa siswa yang bersekolah di SMPN 21 mayoritas merupakan warga yang tinggal di daerah Lubuk Kilangan, begitu pula pada MTsN 4, adapun siswa yang bersekolah di MTsN 4 mayoritas merupakan warga yang tinggal di daerah Lubuk Begalung.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 36 remaja putri SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang didapatkan hasil pada penilaian kualitas tidur di ketahui durasi tidur 11 (30,5%) remaja putri <7 jam, 24 (66,6%) remaja putri mengalami gangguan tidur seperti terbangun di tengah malam, terbangun karena mimpi buruk, terbangun untuk ke kamar mandi, serta merasa haus dan lapar. Sikap gizi seimbang remaja putri masih tergolong kurang baik, hal ini dibuktikan dengan 11 (30,5%) remaja putri tidak setuju untuk mengonsumsi makanan yang beragam setiap harinya. Gambaran perilaku gizi seimbang pada remaja putri juga masih tergolong kurang baik, yaitu diketahui 13 (36%) remaja putri tidak makan secara teratur 3 kali sehari, dan sering melewatkan waktu sarapan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait ”Hubungan Kualitas Tidur, Sikap dan Perilaku mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMPN 21 Padang dan MTsN 4 Kota Padang”

1.2 Perumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara Kualitas Tidur, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kualitas Tidur, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui gambaran status gizi pada remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024
2. Diketahui gambaran kualitas tidur pada remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024
3. Diketahui gambaran sikap gizi seimbang pada remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024
4. Diketahui gambaran perilaku gizi seimbang pada remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024
5. Diketahui hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024



6. Diketahui hubungan antara sikap gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024
7. Diketahui hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi rujukan dan masukan untuk digunakan peneliti yang berkaitan dengan hubungan antara Kualitas Tidur, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hal ini dimaksudkan untuk memperluas pemahaman dan menjadi pedoman bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengetahui hubungan status gizi siswa di SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang dengan kualitas tidur, sikap, dan perilaku terkait gizi seimbang.

1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mengenai keterkaitan status gizi siswa di SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang dengan kualitas tidur, sikap dan perilaku terkait gizi seimbang.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian sepayung dengan judul “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024”. Khusus pada penelitian ini yaitu melihat “Hubungan Kualitas Tidur, Sikap, dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri SMPN 21 dan MTsN 4 Kota Padang Tahun 2024” Penelitian jenis ini bersifat cross-

sectional dan bersifat kuantitatif. Variabel independen penelitian ini meliputi kualitas tidur, serta sikap dan perilaku terkait pola makan seimbang. Variabel dependen pada penelitian ini adalah status gizi. Data sikap dan perilaku terhadap pola makan seimbang dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang telah diadaptasi dari penelitian terdahulu yang sudah diuji validitas dan realibilitasnya, data kualitas tidur dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner PSQI. Sedangkan data status gizi didapatkan dengan pengukuran langsung berat badan dan tinggi badan, dan menggunakan indikasi IMT/U untuk menilai status gizi.

