

BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja adalah suatu individu yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang berada pada usia 10-19 tahun. Pada masa ini remaja akan mengalami pertumbuhan yang sangat pesat termasuk perkembangan fungsi reproduksi yang dapat mempengaruhi perubahan fisik, mental maupun sosial. ⁽¹⁾ Remaja adalah seseorang yang mengalami perubahan atau mengalami transisi dalam hidupnya yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, dan sosio-emosional. Jumlah remaja di Indonesia yang berusia 10-24 tahun sekitar 64 juta atau 27,6 persen dari total penduduk Indonesia. ⁽²⁾ Dalam hal ukuran tubuh, remaja pada usia yang sama sering mengalami perbedaan yang signifikan dalam hal ukuran tubuh. Jumlah energi yang dikonsumsi oleh remaja dapat memengaruhi pertumbuhan tubuh mereka, dan kurangnya asupan energi dapat mengganggu fungsi tubuh secara keseluruhan. ⁽³⁾

Masalah gizi yang umum terjadi pada remaja antara lain obesitas dan kekurangan zat gizi. Isu gizi sering terkait dengan asupan makanan olahan yang rendah gizi tetapi tinggi kalori, yang bisa menyebabkan obesitas pada remaja. Status gizi dapat dipengaruhi oleh ketersediaan pangan yang berasal dari keluarga, dan kondisi fisik remaja yang tidak sakit, dan dipengaruhi oleh asupan zat gizi seperti: karbohidrat, protein, dan lemak. ⁽⁴⁾ Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 Indonesia memiliki prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun sangat kurus 1,4 % dan kurus 6,7 %, normal 78,3% , gemuk 9,5 % dan obesitas 4,0 %. ⁽⁵⁾

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada wilayah Sumatera Barat memiliki prevalensi sangat kurus 2,9%, kurus 6,9%, normal 80,6%, gemuk 7,1%, dan obesitas sebesar 2,4%.⁽⁶⁾ Menurut data Riskesdas Sumatera Barat 2018 di Kota Padang terdapat sangat kurus 1,8 % dan kurus 7,6%), normal 79,1 % , gemuk 7,8 % dan obesitas 3,7 %.⁽⁷⁾

Makanan yang sering dikonsumsi oleh remaja memiliki dampak yang cukup besar yang dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi yang cukup harus dipertahankan agar tumbuh kembang remaja dapat optimal. Pada usia ini remaja akan mengalami puncak masa pertumbuhannya yang harus menjalani aktivitas dengan maksimal tanpa mengganggu proses pertumbuhannya.⁽⁸⁾ Masa remaja adalah masa yang sangat penting diperhatikan, karena saat periode ini remaja akan mengalami kekurangan gizi yang disebabkan perubahan gaya hidup serta pola makan yang memerlukan penyesuaian asupan makanan untuk mencukupi kebutuhan gizi remaja. Remaja perlu didorong untuk melakukan kebiasaan makan yang baik yang dapat dilakukan dengan menekankan pentingnya makanan sehat seperti, adanya variasi dalam makanan, dan memperhatikan waktu makan yang tepat.⁽⁹⁾

Remaja lebih rentan mengalami masalah gizi karena kebutuhan energi dan makanan mereka yang meningkat, yang tidak selalu mereka pertimbangkan dengan matang. Masalah gizi ganda, yang mencakup gizi kurang dan gizi lebih, merupakan masalah utama bagi status gizi remaja yang tinggal di kota-kota besar di Indonesia. Setiap pagi sebelum memulai hari, sudah menjadi kebiasaan untuk sarapan. Sarapan bertujuan untuk membantu mengisi perut yang telah kosong selama 8 hingga 10 jam, yang tujuannya meningkatkan konsentrasi, energi, dan performa remaja di

sekolah.⁽¹⁰⁾ Dalam situasi seperti ini, gizi yang dikonsumsi saat sarapan dapat mencapai sekitar 25% dari kebutuhan harian yang direkomendasikan. Selain sarapan, waktu makan lainnya dalam sehari-makan siang, makan malam, dan makanan ringan di antaranya-adalah sumber gizi yang baik. Sekitar seperempat dari gizi yang dibutuhkan untuk hari itu disediakan oleh sarapan. Tiga waktu makan lainnya dalam sehari-makan siang, makan malam, dan makanan ringan di antaranya-juga penting untuk mendapatkan semua gizi yang dibutuhkan tubuh. Apabila ingin meningkatkan fokus dan tingkat energi untuk sekolah, makan sarapan yang sehat adalah suatu keharusan.⁽¹¹⁾

Aktivitas fisik adalah suatu elemen yang dapat mempengaruhi kondisi gizi seseorang. Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya obesitas akibat dari kurangnya melakukan aktivitas fisik. Kelebihan asupan energi dan tidak disertai dengan aktivitas fisik yang cukup dapat mengakibatkan peningkatan berat badan. Masalah gizi lebih lanjut bisa muncul sebagai akibat dari adanya perubahan gaya hidup yang melibatkan konsumsi makanan berlemak, kolesterol, dan kalori yang tinggi tanpa aktivitas fisik.⁽¹²⁾

Kekurangan gizi juga bisa terjadi karena kurangnya waktu tidur atau memiliki kualitas tidur yang buruk. Kepuasan tidur seseorang dapat ditentukan oleh kualitas tidurnya yang menjaga agar tidak terlihat lelah. Tidur penting bagi setiap orang, termasuk remaja yang sedang tumbuh dan berkembang, untuk menjaga segala proses fisik dan mental (konsentrasi dan emosi). Permasalahan umum yang sering dihadapi oleh remaja adalah masalah tidur. Masalah tidur pada remaja disebabkan oleh faktor waktu tidur dan kebiasaan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.⁽¹³⁾

Kemampuan memilih makanan yang mengandung zat gizi penting dan kemampuan memilih jajanan sehat merupakan definisi dari pengetahuan gizi. Pengetahuan tentang gizi juga dapat membantu untuk memutuskan makanan mana yang boleh dimakan dan makanan mana yang harus dihindari. Tingkat pengetahuan gizi suatu individu dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi pemilihan makanan, asupan makanan dengan bahan yang tepat, beragam, dan memiliki gizi yang seimbang. ⁽¹⁴⁾

Pengetahuan gizi seseorang menentukan apa yang baik dan buruk untuk dikonsumsi. Masyarakat yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup akan lebih mempertimbangkan makanan yang menarik untuk dilihat, dibandingkan memilih makanan dengan mempertimbangkan zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Sebaliknya, orang yang berpengetahuan luas di bidang gizi mereka akan lebih banyak mempertimbangkan nilai gizi suatu makanan berdasarkan pengetahuannya. ⁽⁹⁾ Pengetahuan gizi adalah salah satu penyebab dari permasalahan gizi remaja. Kurangnya pengetahuan gizi dapat menimbulkan masalah gizi pada masa remaja dan perubahan perilaku makan serta pola asupan makanan bergizi. ⁽¹⁵⁾

Faktor sosial ekonomi suatu keluarga adalah salah satu faktor yang dapat menentukan banyaknya ketersediaan pangan suatu keluarga, dan oleh karena itu status gizi keluarga tersebut, yang selanjutnya mempengaruhi tumbuh kembang anak. Tingkatan sosial ekonomi suatu keluarga dapat dilihat dari pekerjaan, pendapatan, dan pendidikan, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap permasalahan gizi. ⁽¹⁶⁾ Berdasarkan penelitian Kaunang, Malonda, dan Kawengian (2016), adanya hubungan antara tingkat pendapatan dengan status gizi. Gizi dan kesehatan erat kaitannya dengan pendapatan rumah tangga. ⁽¹⁷⁾

Keluarga maupun teman sebaya adalah salah satu sumber dukungan sosial yang dapat mempengaruhi perilaku remaja. Perilaku remaja yang dapat menyimpang dan membahayakan kesehatannya adalah perilaku makan. Status gizi yang tidak normal pada remaja adalah hasil dari kebiasaan makan tidak sehat.⁽¹⁸⁾

Penelitian ini melibatkan dua tempat yaitu, pusat kota dan pinggir kota. Pusat kota merupakan pusat kegiatan masyarakat yang cukup mudah untuk mengakses segala hal. Sedangkan di pinggir kota belum tentu masyarakat memiliki akses yang sama seperti yang didapatkan oleh masyarakat di pusat kota seperti mendapatkan sumber atau suplai makanan beragam dan mudah untuk didapatkan, sosial ekonomi masyarakat juga beragam dan banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Padang juga menunjukkan bahwa wilayah Alai dan Belimbing merupakan wilayah yang tergolong rentan dalam permasalahan gizi remaja. Serta berdasarkan data yang telah diperoleh dari Puskesmas Alai dan Belimbing SMAN 3 Padang dan SMAN 16 Padang merupakan sekolah yang cukup tinggi mengalami permasalahan status gizi remaja. Dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang bisa memengaruhi status gizi remaja, peneliti merasa tertarik untuk meneliti faktor-faktor yang menentukan status gizi remaja di SMA di pusat kota dan pinggir kota.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini adalah apa saja faktor determinan status gizi pada remaja di SMA pusat dan pinggir kota.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk melihat apa saja faktor determinan status gizi pada remaja pusat kota dan pinggir kota.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.
2. Mengetahui distribusi frekuensi berdasarkan pola makan remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.
3. Mengetahui distribusi frekuensi berdasarkan kebiasaan sarapan remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.
4. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.
5. Mengetahui distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.
6. Mengetahui distribusi frekuensi berdasarkan dukungan orang tua remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.
7. Mengetahui distribusi frekuensi berdasarkan sosial ekonomi terhadap remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.
8. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi remaja dengan status gizi remaja SMAN di pusat dan pinggir kota.
9. Mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.
10. Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.

11. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.
12. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan status gizi remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.
13. Mengetahui hubungan dukungan orang tua dengan status gizi remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.
14. Mengetahui hubungan sosial ekonomi dengan status gizi remaja di SMAN pusat dan pinggir kota.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan serta menggali ilmu lebih lagi mengenai faktor determinan status gizi pada remaja di SMA pusat kota dan SMA pinggir kota. Dan mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan dari bangku perkuliahan di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

1.4.2 Bagi Institusi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan ataupun sumber informasi sebagai referensi kepustakaan terkait faktor determinan status gizi pada remaja di SMA pusat kota dan SMA pinggir kota.

1.4.3 Bagi SMA

Penelitian ini dapat menjadi masukan serta bahan evaluasi bagi pihak sekolah mengenai faktor determinan status gizi pada remaja di SMA pusat kota dan SMA pinggir kota.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat yang bertujuan untuk mengetahui faktor determinan status gizi pada remaja di SMA pusat kota dan SMA pinggir kota.

