

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Status gizi adalah salah satu kondisi kesehatan yang dilihat dari keseimbangan antara asupan zat gizi yang didapatkan oleh makanan dengan kebutuhan energi yang digunakan tubuh untuk melakukan fungsi biologis, dan dapat menggambarkan apakah seseorang mengalami gizi baik, kurang, atau lebih yang dinilai melalui berbagai pendekatan penilaian status gizi yang dibandingkan dengan standar.<sup>(1)(2)</sup> Status gizi menjadi salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan seseorang, terutama pada masa remaja.<sup>(3)</sup> Status gizi dibagi menjadi 3 kategori yaitu gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih.<sup>(4)</sup> Seseorang dikatakan memiliki status gizi baik apabila kebutuhan gizinya terpenuhi secara seimbang melalui asupan makanan, dan sebaliknya.<sup>(5)</sup>

Data UNICEF tahun 2016 memperlihatkan prevalensi status gizi anak usia sekolah (5-19 tahun) di dunia sebesar 10% gizi kurang, 15% gizi lebih, dan 8% *wasting*.<sup>(6)</sup> Data WHO tahun 2017 memperlihatkan prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun di dunia sebesar 11,1% gizi kurang dan 16,8% gizi lebih.<sup>(7)</sup> Prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) tahun 2018 yaitu 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% gemuk, dan 4% obesitas. Angka obesitas ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 yang hanya sebesar 1,6%.<sup>(8)</sup> Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 memperlihatkan prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Sumatera Barat yang menunjukkan prevalensi 2,9% sangat kurus, 6,9% kurus, 7,1% gemuk, dan 2,4% sangat gemuk, dimana angka tersebut jauh lebih tinggi dibandingkan

Provinsi Jambi dengan prevalensi 0,6% sangat kurus, 5,9% kurus, 4,5% gemuk, dan 0,7% obesitas.<sup>(9)</sup> Prevalensi status gizi di Kota Padang yaitu sebanyak 2,87% sangat kurus, 8,42% kurus, 4,94% obesitas, dan 9,92% gemuk, dimana angka tersebut jauh di atas rata-rata status gizi kategori gemuk di Provinsi Sumatera Barat (7,78%).<sup>(10)</sup>

Data Dinas Kesehatan Kota Padang (2023) memperlihatkan bahwa Puskesmas Andalas memiliki jumlah populasi remaja usia sekolah tertinggi dibandingkan dengan puskesmas lainnya. Selain itu, permasalahan status gizi remaja usia 16-18 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas juga tergolong tinggi. Prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di wilayah kerja Puskesmas Andalas tahun 2023, terdapat 2% gizi buruk, 8% gizi kurang, 13% gizi lebih, dan 7% obesitas. Wilayah kerja Puskesmas Andalas memiliki 11 sekolah tingkat menengah atas. Berdasarkan data skrining Puskesmas Andalas (2024), SMAN 10 Kota Padang dipilih sebagai lokasi penelitian karena tingginya permasalahan status gizi di kalangan siswa nya. Prevalensi permasalahan status gizi usia remaja di SMAN 10 Kota Padang yaitu 1% gizi buruk, 2.46% gizi kurang, 16% gizi lebih, dan 12% obesitas. Prevalensi obesitas mengalami peningkatan dari angka 9% pada tahun sebelumnya menjadi 12%. Hal ini didasari dengan data status gizi remaja tingkat SMA dari Puskesmas Andalas.

Pada masa remaja, status gizi sangat dipengaruhi oleh jumlah asupan zat gizi berdasarkan kecukupan AKG. Kebutuhan asupan gizi remaja usia 16-18 tahun menurut AKG yaitu sebesar 400 gr karbohidrat, 85 gram lemak, dan 75 gram protein untuk laki-laki, sedangkan untuk perempuan sebesar 300 gram karbohidrat, 70 gram lemak, dan 65 gram protein. Remaja merupakan fase penting dalam siklus kehidupan yang memerlukan gizi optimal untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan kognitif, dan kesehatan secara umum.<sup>(3)</sup> Selain itu, pola makan, perilaku konsumsi, dan tekanan dari lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi status gizi pada remaja.

Sebagai contoh, kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan gula dapat meningkatkan resiko terjadinya obesitas maupun gangguan metabolik.<sup>(4)</sup> Stress psikososial juga memiliki pengaruh terhadap kebiasaan makan remaja, dimana mereka cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi gula, dan kurang memperhatikan keseimbangan gizi.<sup>(11)</sup> Selain itu, kecukupan asupan zat gizi, khususnya zat gizi makro sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan kesehatan jangka panjang.<sup>(12)</sup> Namun demikian, banyak remaja yang kesulitan dalam mempertahankan pola makan seimbang karena tekanan terhadap penampilan fisik atau karena kesibukan aktivitas harian.<sup>(13)</sup> *Emotional eating* juga ikut serta memperburuk kondisi status gizi. Dalam situasi ini, remaja makan sebagai respon terhadap emosi, bukan karena rasa lapar.<sup>(14)</sup> Seseorang dengan *emotional eating* cenderung memilih makanan rendah zat gizi yang dapat berdampak pada perubahan berat badan tidak teratur, ketidakpuasan terhadap tubuh, serta gangguan kesehatan mental.<sup>(15)</sup>

Beberapa penelitian menunjukkan temuan yang beragam terkait faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Penelitian Bitty, dkk menemukan adanya hubungan antara stress psikososial dan status gizi, dimana stress dapat mempengaruhi nafsu makan dan berdampak pada peningkatan indikator status gizi,<sup>(16)</sup> sementara penelitian Syahrainy, dkk menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara stress psikososial dengan status gizi, karena stress bisa disalurkan dalam bentuk lain.<sup>(17)</sup> Penelitian Rorimpandei, dkk menyatakan bahwa asupan gizi makro memiliki hubungan dengan status gizi remaja dan berperan penting dalam status gizi remaja,<sup>(18)</sup> tetapi penelitian Parewasi, dkk menemukan hasil sebaliknya, dengan alasan bahwa status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain selain asupan gizi makro.<sup>(19)</sup> Penelitian Mursidah, dkk menyatakan bahwa *emotional eating* berhubungan dengan status gizi karena tekanan lingkungan, meskipun kecenderungan ini berkurang seiring bertambahnya

usia.<sup>(20)</sup> Namun, penelitian Permana, dkk menolak hubungan tersebut, dengan alasan bahwa stress tidak selalu diekspresikan melalui makanan, melainkan bisa melalui cara lain.<sup>(15)</sup>

Dampak permasalahan status gizi pada remaja diantaranya penurunan daya tahan tubuh sehingga lebih rentan terkena penyakit, menurunnya kemampuan beraktivitas yang berkaitan dengan prestasi belajar dan kemampuan fisik.<sup>(21)</sup> Selain itu, dampak permasalahan gizi juga bergantung pada kondisi status gizi seseorang. Remaja dengan status gizi kurang cenderung mengalami gangguan reproduksi, sedangkan remaja dengan status gizi lebih memiliki resiko lebih tinggi terhadap penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan lainnya.<sup>(22)</sup> Ketidaksesuaian asupan makanan dapat memicu kerentanan terhadap penyakit, hal ini sering terjadi di daerah atau negara berkembang.<sup>(23)</sup>

Hasil penelitian Winerungan, dkk menyatakan bahwa asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat memicu permasalahan status gizi yang mengakibatkan tubuh lebih rentan terhadap penyakit. Hal ini sering terjadi di daerah atau negara berkembang.<sup>(23)</sup> Selain itu, remaja dengan permasalahan status gizi memiliki resiko yang lebih tinggi untuk terkena penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang dapat memberikan dampak negatif.<sup>(24)</sup> Tingkat stress juga terbukti berpengaruh terhadap status gizi. Gejala permasalahan status gizi seringkali muncul akibat dari perubahan fisik, psikologis, dan sosial, yang mencakup perubahan nafsu makan hingga timbulnya gangguan pola makan.<sup>(25)</sup>

Solusi untuk mengatasi permasalahan status gizi remaja, salah satunya dengan memberikan edukasi mengenai penerapan gaya hidup sehat, termasuk pola makan yang tepat dan pengendalian stress yang efektif. Peningkatan pengetahuan tentang gizi sangat penting untuk membantu remaja memahami dan menjaga kesehatan dengan

lebih baik.<sup>(21)</sup> Pemberian strategi alternatif kepada remaja untuk mengatasi emosi juga diperlukan sebagai bentuk upaya untuk mencegah terjadinya pelampiasan emosi melalui makanan. Remaja perlu didampingi untuk menemukan cara yang sehat dan efektif untuk mengelola emosi.<sup>(22)</sup> Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan asupan zat gizi makro, *emotional eating*, dan kecenderungan tingkat stress psikososial pada remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025.

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, remaja usia 16-18 tahun rentan mengalami permasalahan status gizi yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti asupan makanan yang tidak cukup dan tidak teratur, tekanan yang menyebabkan stress psikososial, fenomena *emotional eating* di kalangan remaja, dan faktor lainnya. Permasalahan status gizi ini memiliki dampak sesuai dengan kondisi status gizi seseorang. Remaja dengan status gizi kurang beresiko lebih tinggi mengalami permasalahan reproduksi, sedangkan remaja dengan status gizi lebih memiliki resiko lebih tinggi terhadap penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan lainnya. Selain itu, kondisi status gizi yang tidak baik juga dapat berdampak pada prestasi belajar dan kemampuan fisik remaja. Oleh sebab itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan asupan zat gizi makro, *emotional eating*, dan kecenderungan tingkat stress psikososial dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025?

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, *emotional eating*, dan kecenderungan tingkat stress psikososial dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi asupan karbohidrat pada remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025
- b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi asupan lemak pada remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025
- c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi asupan protein pada remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025
- d. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kejadian *emotional eating* pada remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025
- e. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kecenderungan tingkat stress psikososial pada remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025
- f. Untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025
- g. Untuk mengetahui hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025
- h. Untuk mengetahui hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025
- i. Untuk mengetahui hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025

- j. Untuk mengetahui hubungan antara kejadian *emotional eating* dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025
- k. Untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan tingkat stress psikososial dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti adalah untuk memperluas pengetahuan dan pemahaman mengenai hubungan antara asupan zat gizi makro, *emotional eating*, dan kecenderungan tingkat stress psikososial dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025

### 1.4.2 Bagi Responden

Manfaat penelitian bagi responden adalah untuk meningkatkan pengetahuan responden terkait hubungan antara asupan zat gizi makro, *emotional eating*, dan kecenderungan tingkat stress psikososial dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025

### 1.4.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Manfaat penelitian yang dilakukan bagi peneliti selanjutnya adalah untuk menjadi acuan atau sumber referensi penelitian dalam mengkaji hubungan antara asupan zat gizi makro, *emotional eating*, dan kecenderungan tingkat stress psikososial dengan status gizi remaja usia sekolah di SMAN 10 Kota Padang tahun 2025.

## 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berjudul “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, *Emotional Eating*, dan Kecenderungan Tingkat Stress Psikososial dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2025. Dalam penelitian ini, variabel terikat (*dependent*) yang diteliti adalah status gizi, sedangkan variabel bebas (*independent*) yang diteliti adalah asupan zat gizi makro, *emotional eating*, dan kecenderungan tingkat stress psikososial. Metode penelitian yang digunakan adalah desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini siswa yang termasuk remaja usia sekolah menengah atas di SMAN 10 Kota Padang. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan mulai pada bulan Februari tahun 2025. Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder sebagai sumber informasi awal.

