

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana terjadi pertumbuhan linear yang pesat, seperti perubahan komposisi tubuh, pematangan alat reproduksi, dan perkembangan psikososial. Pertumbuhan dan perkembangan ini menyebabkan terjadinya peningkatan kebutuhan zat gizi selama proses tumbuh kembangnya.<sup>(1)</sup> Peningkatan kebutuhan zat gizi yang terjadi menyebabkan remaja termasuk pada kategori gizi rentan, selain disebabkan oleh kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi, juga dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik.<sup>(2)</sup> WHO membatasi usia remaja pada rentang 10-19 tahun.<sup>(3)</sup>

Status gizi memiliki peran penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan karena hormon yang dibutuhkan selama proses tumbuh kembang diatur oleh nutrisi.<sup>(1)</sup> Status gizi adalah kondisi tubuh manusia yang dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi dan zat gizi yang digunakan oleh tubuh. Derajat kesehatan tubuh atau infeksi juga memiliki pengaruh penting terhadap status gizi. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori yaitu gizi lebih, gizi baik, dan gizi kurang.<sup>(4)</sup>

Gizi kurang pada remaja putri merupakan masalah kesehatan masyarakat yang mengarah kepada keterlambatan pertumbuhan dan anemia. Remaja putri dengan gizi kurang berisiko melahirkan anak dengan gizi kurang pula, yang akan berdampak pada masalah gizi kurang pada generasi berikutnya.<sup>(5, 6)</sup>

Menurut WHO tahun 2016 sekitar 24-47% remaja putri mengalami gizi kurang dan 2-24% remaja putri mengalami gizi lebih.<sup>(7)</sup> Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018,

prevalensi nasional remaja kurus pada kelompok umur 16-18 tahun mengalami penurunan dari tahun 2013 yaitu 9,4% menjadi 8,1% pada tahun 2018 yang terdiri dari 6,7% kurus dan 1,4% sangat kurus. Prevalensi nasional remaja gemuk pada kelompok umur 16-18 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2013 yaitu 7,3% menjadi 13,5% pada tahun 2018. Provinsi Sumatera Barat memiliki prevalensi kekurusan pada remaja kelompok umur 16-18 tahun berada diatas rata-rata nasional yaitu 9,4%, sedangkan prevalensi kegemukan pada remaja kelompok umur 16-18 tahun di provinsi Sumatera Barat sebesar 11,5%.<sup>(8),(9)</sup>

Status gizi secara langsung dipengaruhi oleh praktik makan yang mengarah kepada pemenuhan asupan zat gizi dan pemanfaatan zat gizi tersebut oleh tubuh, asupan zat gizi yang adekuat akan mengarah kepada status gizi normal. Status gizi kurang disebabkan oleh kurangnya asupan zat gizi, sehingga kebutuhan gizi tubuh tidak terpenuhi, dan sebaliknya status gizi lebih disebabkan oleh asupan zat gizi yang melebihi kebutuhan tubuh.<sup>(2)</sup>

Praktik makan yang tidak baik dapat memberikan pengaruh yang tidak baik pula terhadap status gizi. Kebanyakan remaja tidak sadar bahwa praktik makan mereka mereka akan memberikan pengaruh besar terhadap kesehatannya. Banyak remaja, terutama remaja putri yang melakukan diet ketat tanpa memperhatikan kaidah gizi dengan tujuan untuk menurunkan berat badan.<sup>(10)</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Sutrio (2017) di Bandar Lampung menunjukkan bahwa 31,1% remaja memiliki asupan energi kurang, 37% memiliki asupan energi cukup, dan 31,9% memiliki asupan energi lebih.<sup>(11)</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Dina (2019) di Semarang menunjukkan bahwa 90,8% remaja memiliki praktik makan kurang dan 9,2% memiliki praktik makan baik.<sup>(10)</sup>

Pengetahuan gizi juga akan menentukan jumlah asupan zat gizi. Persepsi yang salah mengenai zat gizi dan penilaian zat gizi serta kurangnya pengetahuan terkait gizi merupakan penyebab terjadinya gangguan gizi, karena dengan pengetahuan gizi yang dimilikinya seseorang akan mempertimbangkan kebutuhan gizinya. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik mempunyai kemampuan untuk menerapkan pengetahuan gizinya dalam pemilihan dan pengolahan makanan.<sup>(6)</sup>

Pengetahuan gizi yang baik merupakan bekal bagi remaja untuk dapat memilih makanan yang baik dan sesuai dengan kebutuhannya, hal ini dikarenakan dengan pengetahuan gizi yang baik, kesadaran bahwa makanan yang dikonsumsi erat kaitannya dengan gizi dan kesehatan akan lebih baik. Pengetahuan gizi yang kurang pada remaja putri tercermin dari penyimpangan praktik makan dan kebiasaan memilih makanan.<sup>(12)</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Retno (2017) di Surakarta, menunjukkan bahwa 55% remaja memiliki pengetahuan gizi baik, 40% memiliki pengetahuan gizi cukup, dan 5% memiliki pengetahuan gizi kurang.<sup>(13)</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi Putri (2019) di Surabaya menunjukkan bahwa 13,3% remaja putri memiliki pengetahuan gizi baik, 48,9% memiliki pengetahuan gizi cukup dan 37,8% memiliki pengetahuan gizi kurang.<sup>(14)</sup>

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah uang saku, besaran uang saku akan mempengaruhi konsumsi remaja, uang saku yang besar akan lebih meningkatkan daya belinya, sehingga ia bebas untuk memilih makanan apa yang ingin ia konsumsi baik dengan atau tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Semakin besar anak dan semakin mempunyai uang yang lebih banyak, anak akan semakin sering mengkonsumsi makanan diluar rumah, hal ini akan mempengaruhi asupan makanannya yang pada akhirnya akan berpengaruh pada status gizinya.<sup>(15)</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Moh Wahid (2017) di Malang menunjukkan bahwa 7% remaja memiliki uang saku kecil, 93% memiliki uang saku besar.<sup>(16)</sup>

Berdasarkan skrining yang dilakukan terhadap data dari Dinas Kesehatan Kota Padang terkait status gizi siswa SMA/SMK/MA sederajat yang berada pada 23 wilayah kerja Puskesmas, diperoleh hasil bahwa prevalensi status gizi gemuk dan kurus paling tinggi pada tahun 2018-2019 berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas yaitu 14,4% dan 23,8%. SMA Kartika 1-5 Padang termasuk salah satu sekolah yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Andalas. Prevalensi status gizi gemuk di SMA Kartika 1-5 Padang pada tahun 2019 adalah sebesar 23%, sedangkan prevalensi status gizi kurus di SMA Kartika 1-5 Padang pada tahun 2019 adalah sebesar 3%.

Pemerintah sudah berupaya meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat, termasuk remaja putri yang memiliki pengaruh besar terhadap status gizi generasi berikutnya, dengan harapan akan berdampak kepada perbaikan perilaku makan dengan mengencarkan kampanye Isi Piringku yang menggantikan konsep empat sehat lima sempurna, dengan memaparkan konsep pentingnya makan sehat dengan gizi seimbang.<sup>(17)</sup> Sayangnya, tidak semua remaja peduli dan mau tau, sehingga pengetahuannya tentang gizi tidak meningkat.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui korelasi antara pengetahuan gizi, praktik makan dan uang saku dengan status gizi pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui “Bagaimana korelasi antara pengetahuan gizi, praktik makan dan uang saku dengan status gizi pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui bagaimana korelasi antara pengetahuan gizi, praktik makan dan uang saku dengan status gizi pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui distribusi rata-rata status gizi pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.
2. Mengetahui distribusi rata-rata pengetahuan gizi pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.
3. Mengetahui distribusi rata-rata praktik makan pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.
4. Mengetahui distribusi rata-rata uang saku pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.
5. Mengetahui korelasi antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri. di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.
6. Mengetahui korelasi antara praktik makan dengan status gizi pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.



7. Mengetahui korelasi antara uang saku dengan status gizi pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pikiran sebagai masukan pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai rujukan literatur ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang korelasi pengetahuan gizi, praktik makan dan uang saku terhadap status gizi remaja putri.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **1) Bagi Peneliti**

Dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan serta menggali ilmu lebih dalam mengenai status gizi remaja putri, dan mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama mengikuti perkuliahan di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

###### **2) Bagi Remaja Putri**

Dapat dijadikan masukan dan menambah pengetahuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya memperhatikan status gizi.

###### **3) Bagi Instansi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, terutama bagi mahasiswa yang melakukan penelitian mengenai status gizi remaja putri.



## 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara pengetahuan gizi dan praktik makan dengan status gizi pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Juli 2020 di SMA Kartika 1-5 Padang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* serta mengumpulkan data dengan menggunakan kuisisioner pengetahuan gizi, kuisisioner uang saku dan *food recall*.

