

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan periode peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan dan perkembangan fisik, kognitif dan psikososial secara cepat sehingga rentan mengalami masalah gizi (Faridi *et al.*, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO) usia remaja berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2024). Masalah gizi pada kelompok usia remaja masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia yang hingga saat ini belum terselesaikan dengan tuntas. Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) saat ini individu kelompok usia remaja di Indonesia menghadapi masalah *Triple Burden of Malnutrition* yaitu masalah gizi kurang, masalah gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro (UNICEF, 2021).

Menurut *Global Nutrition Report* secara global prevalensi gizi lebih termasuk obesitas pada remaja telah meningkat di seluruh dunia, dari 14,4% di antara remaja laki-laki dan 13,8% di antara anak perempuan berusia 10-19 tahun pada tahun 2010 menjadi 20,2% (laki-laki) dan 18,4% (perempuan) di antara remaja pada tahun 2019. Data tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang pada remaja telah sedikit menurun dibandingkan tahun 2010, dari 13,4% menjadi 12,3% di antara remaja laki-laki dan dari 8,1% menjadi 7,9% di antara remaja perempuan (*Development Initiatives*, 2021).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, secara nasional prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U di Indonesia

untuk kategori gizi kurang mengalami peningkatan dari 8,1 % pada tahun 2018 menjadi 8,3% dan penurunan gizi lebih dari 13,5% menjadi 12,1%. Sementara itu di Sumatera Utara untuk kategori gizi kurang mengalami penurunan dari 5,1% tahun 2018 menjadi 4,5% dan penurunan gizi lebih dari 14,9% menjadi 10,8% (Kemenkes, 2023). Menurut data Riskesdas Sumatera Utara prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Deli Serdang untuk kategori gizi kurang sebesar 8,6% dan gizi lebih sebesar 12,2% (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan hasil pengukuran status gizi pada observasi awal (Mei, 2024) yang dilakukan terhadap 30 siswa di SMAS Methodist Tanjung Morawa didapatkan bahwa 20% siswa mengalami gizi lebih, 16,7% siswa mengalami obesitas dan 63,3% siswa memiliki status gizi baik. Berdasarkan data yang diperoleh, baik dalam skala global, nasional, provinsi, kabupaten maupun lokasi penelitian masih ditemukan masalah gizi kurang dan gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun. Masalah gizi pada remaja perlu mendapat perhatian khusus meskipun terjadi penurunan dari tahun sebelumnya

Masalah gizi pada masa remaja yang terus berkelanjutan akan berisiko terhadap kesehatan di masa dewasa. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk kelompok usia remaja yang lebih rentan terhadap masalah gizi karena pada masa ini, remaja mengalami peningkatan kebutuhan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara fisik maupun psikis sehingga pemenuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan (Faridi *et al.*, 2022). Masalah Gizi kurang disebabkan asupan energi melalui makanan lebih kecil daripada energi yang dikeluarkan sehingga remaja lebih rentan untuk menderita penyakit infeksi,

mengalami gangguan konsentrasi, mudah lelah, hingga aktivitas berkurang dan tidak berenergi (Fikawati, 2017). Sementara itu, ketika asupan energi seseorang lebih besar daripada energi yang dikeluarkan maka akan mengalami gizi lebih dan mengakibatkan remaja berisiko besar mengalami penyakit jantung koroner, diabetes melitus, kanker, kantong empedu, dan hipertensi (Akbar *et al.*, 2021).

Banyak faktor yang mempengaruhi remaja rentan mengalami masalah gizi antara lain asupan makanan, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, lingkungan, genetik, faktor kesehatan dan status sosial ekonomi (Purba *et al.*, 2024). Asupan makanan merupakan faktor yang secara langsung dan paling besar mempengaruhi status gizi remaja karena dari jumlah makanan yang dikonsumsi, seseorang memperoleh zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan yang tepat (Purba *et al.*, 2024). Keadaan tidak seimbang antara konsumsi makanan dengan kebutuhan zat gizi yang dianjurkan menyebabkan masalah gizi (Almatsier, 2011).

Konsumsi makanan tidak hanya terkait dengan kecukupan gizi (kuantitas), tetapi juga mencerminkan keragaman makanan yang dikonsumsi (kualitas). Berdasarkan hasil Survei Pola Pangan Harapan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2021 maka diperoleh gambaran kuantitas konsumsi pangan masyarakat sudah mendekati dari energi ideal yang diharapkan. Sementara itu kualitas konsumsi pangan masyarakat belum beragam, ditandai dengan skor PPH sebesar 84,5, belum mencapai skor PPH ideal 100 (DPKp, 2021). Mengonsumsi makanan bervariasi dan seimbang yang memenuhi kebutuhan gizi dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan remaja (Putri *et al.*, 2021). Pada penelitian sebelumnya menyatakan sebagian besar (49%) remaja mengonsumsi makanan tidak beragam hal ini

menunjukkan bahwa keragaman konsumsi pangan pada remaja masih rendah (Ronitawati *et al.*, 2021). Penelitian lain menyatakan mayoritas remaja 63,3 % mengonsumsi makanan tidak beragam dan 95,6% mengonsumsi makanan kurang dari anjuran Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) (Adinda *et al.*, 2019). Kecukupan gizi dan variasi makanan merupakan komponen penilaian kualitas diet (Kim *et al.*, 2003).

Kualitas diet merupakan penilaian konsumsi makanan berdasarkan pedoman gizi yang sudah ditetapkan. Adanya pedoman gizi bermanfaat bagi setiap orang untuk memilih jumlah dan jenis makanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan (Dieny, 2014). Salah satu instrumen untuk mengukur kualitas diet remaja adalah *Diet Quality Index-International* (DQI-I). Instrumen ini membagi indeks kualitas diet menjadi empat aspek utama dari diet berkualitas tinggi dan sehat, terdiri dari variasi (*variation*), komponen kecukupan (*adequacy*), moderasi (*moderation*), dan keseimbangan keseluruhan (*overall balance*) (Kim *et al.*, 2003). Rendahnya jumlah dan kualitas konsumsi makanan dapat memicu permasalahan gizi pada remaja (Özcan *et al.*, 2020). Berdasarkan penelitian pada siswa di SMAN 1 Kampar menemukan bahwa 95,2% remaja memiliki kualitas diet rendah. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas diet dengan kejadian gizi kurang (*thinness*) (Azzahra *et al.*, 2023).

Kualitas konsumsi makanan pada remaja rendah dikarenakan kebiasaan makan remaja yang tidak sehat seperti, melewati waktu makan, mengurangi atau berlebihan konsumsi makan, konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan *snack* (Rahmawati, 2015). Berdasarkan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa asupan

zat gizi makro dan zat gizi mikro yang tidak sesuai dengan kebutuhan mengakibatkan rendahnya kualitas diet pada remaja (Retnaningrum & Dieny, 2015). Berdasarkan penelitian lainnya menyatakan bahwa konsumsi energi, lemak dan gula yang tinggi namun asupan buah, sayur dan padi-padian rendah pada remaja dapat menjadi penyebab kualitas diet rendah dan berakibat pada peningkatan IMT (Dewi & Dieny, 2013).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan (Mei, 2024) terhadap 15 siswa kelas XI di SMAS Methodist Tanjung Morawa, didapatkan bahwa 80% siswa memiliki kualitas diet rendah. Berdasarkan komponen variasi menggambarkan asupan makanan siswa (91%) cukup beragam. Komponen kecukupan menggambarkan asupan makanan dan zat gizi siswa (80%) masih kurang dari rekomendasi. Komponen moderasi menggambarkan asupan makanan siswa (80%) masih tinggi lemak, lemak jenuh dan *empty calorie*. Komponen keseimbangan keseluruhan menggambarkan asupan makanan siswa (93%) yang tidak seimbang antara zat gizi karbohidrat, protein dan lemak serta asupan lemak jenuh dan tidak jenuh tidak seimbang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap siswa didapatkan bahwa (80%) siswa makan hanya 2x/hari. Siswa juga mengonsumsi jajanan seperti batagor, hamburger, gorengan, martabak serta mengonsumsi makanan dan minuman kemasan. Kualitas diet remaja rendah akan mempengaruhi zat gizi yang diterima remaja tidak seimbang dan tidak sesuai dengan kebutuhan. Jika hal ini dibiarkan secara terus menerus akan berdampak pada status gizi remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian ini perlu dilakukan dengan judul “**Hubungan Kualitas Diet dengan Status Gizi Siswa SMAS Methodist Tanjung Morawa**”

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Tingginya prevalensi status gizi kurang dan gizi lebih pada remaja.
2. Variasi makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh remaja masih kurang beragam.
3. Asupan makanan tidak sesuai dengan rekomendasi kebutuhan gizi remaja.
4. Rendahnya kualitas diet remaja.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Penilaian kualitas diet dibatasi pada *Dietary Quality Index-International* (DQI-I) dengan kategori kualitas diet rendah dan kualitas diet tinggi.
2. Penilaian status gizi dibatasi pada pengukuran berdasarkan hasil pengukuran antropometri Z-Score IMT/U berdasarkan jenis kelamin dengan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas.
3. Subjek penelitian dibatasi pada siswa/i kelas XI di SMAS Methodist Tanjung Morawa.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, pekerjaan ayah dan ibu, pendidikan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, besar uang saku dan besar keluarga) siswa/i kelas XI SMAS Methodist Tanjung Morawa?
2. Bagaimana kualitas diet siswa/i kelas XI SMAS Methodist Tanjung Morawa?

3. Bagaimana status gizi siswa/i kelas XI SMAS Methodist Tanjung Morawa?
4. Bagaimana hubungan kualitas diet dengan status gizi siswa/i kelas XI SMAS Methodist Tanjung Morawa?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk :

1. Mengetahui gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, pekerjaan ayah dan ibu, pendidikan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, besar uang saku dan besar keluarga) siswa/i kelas XI SMAS Methodist Tanjung Morawa.
2. Mengetahui kualitas diet siswa/i kelas XI SMAS Methodist Tanjung Morawa.
3. Mengetahui status gizi siswa/i kelas XI SMAS Methodist Tanjung Morawa.
4. Menganalisis hubungan kualitas diet dengan status gizi siswa/i kelas XI SMAS Methodist Tanjung Morawa.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi dalam perkembangan ilmu kesehatan terutama dalam bidang gizi. Penelitian ini juga mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam analisis hubungan kualitas diet dengan status gizi remaja serta acuan dalam pengkajian masalah sejenis. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam menjaga kualitas diet atau makanan yang dikonsumsi sehingga berpengaruh baik terhadap status gizi siswa.