

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan mencakup perkembangan disegala bidang hingga peralihan menuju masa dewasa. Masa remaja adalah suatu proses tumbuh kembang yang berkelanjutan, dari anak-anak ke dewasa muda. Menurut batasan usia Departemen Kesehatan Republik Indonesia, yaitu remaja awal (12-16 tahun) dan remaja akhir (17-25 tahun). Sedangkan Sebayang, dkk dalam bukunya yang berjudul “Perilaku Seksual Remaja” menjelaskan cara mengelompokkan remaja berdasarkan usia dan karakteristiknya yaitu 1) Masa remaja awal (10-12 tahun), 2) Masa remaja pertengahan (13-16 tahun), 3) Masa remaja akhir (17-21 tahun) (Hapsari, 2019).

Remaja merupakan salah satu kelompok yang paling rentan mengalami masalah gizi. Dapat dikatakan bahwa remaja sangat mungkin mengalami masalah gizi. Ada tiga alasan mengapa remaja tergolong rentan. Pertama, tubuh yang tumbuh dan berkembang dengan cepat membutuhkan energi dan asupan zat gizi dalam jumlah yang lebih besar. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan memerlukan perubahan asupan energi dan zat gizi. Ketiga, berolahraga, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, meningkatkan asupan energi dan zat gizi lainnya, selain itu banyak remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami berat badan berlebih (Arisman, 2014).

Status gizi membantu mengidentifikasi masalah gizi pada berbagai tingkat usia. Untuk mengetahui status gizi remaja menggunakan indikator IMT/U, dikarenakan bagi remaja yang memasuki masa pubertas dan mencapai kematangan seksual akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada usia yang berbeda-beda (Cashin & Oot, 2018).

Berdasarkan data *Global Nutrition Report (2019)* prevalensi gizi kurang pada remaja tahun 2019 pada laki-laki sebanyak 11,6% dan pada remaja perempuan sebanyak 8,1%. Sedangkan prevalensi gizi lebih pada remaja laki-laki sebanyak 21,3% dan pada remaja perempuan tahun 2019 sebanyak 19,0%. Berdasarkan data Riskesdas Tahun 2018, menunjukkan bahwa remaja usia 13-15 tahun di Indonesia dengan kondisi sangat kurus 1,9%, dengan kondisi kurus 6,8%, dengan kondisi gemuk 11,2%, dan kondisi obesitas 4,8%. Sedangkan status gizi di Sumatera Utara menunjukkan bahwa remaja usia 13-15 tahun dengan kondisi sangat kurus 1,6%, dengan kondisi kurus 5,7%, dengan kondisi gemuk 12,9% dan kondisi obesitas 4,8%. Berdasarkan hasil data Balitbangkes bahwa prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun memiliki angka lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata di Sumatera Utara (Balitbangkes RI, 2018).

Zat gizi makro merupakan jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah banyak. Biasanya kebutuhan ini dapat dinyatakan dalam gram dan energi dalam kilokalori. Kelompok zat gizi ini meliputi energi, karbohidrat, lemak, dan protein. Sebagai zat gizi, karbohidrat merupakan sekelompok senyawa organik dengan struktur molekul berbeda, meskipun secara kimia dan fungsional saling berkaitan. Lemak merupakan zat kaya energi yang berfungsi sebagai sumber

energi utama tubuh. Sedangkan protein menyusun seluruh sel dan merupakan komponen tubuh terbesar kedua setelah air (Festy, 2018).

Jika asupan makanan rendah dan berlangsung dalam jangka waktu yang relatif lama, seseorang akan mengalami kekurangan gizi yang akan mengakibatkan penurunan status gizi dan juga berdampak pada terganggunya fungsi tubuh secara permanen sehingga mengakibatkan berkurangnya kemampuan berpikir pada remaja. Sementara itu, terlalu banyak mengonsumsi makanan dalam jangka waktu lama akan menyebabkan obesitas yang pada akhirnya menyebabkan penyakit jantung, tekanan darah tinggi, diabetes, dan stroke. Dampak buruk dari remaja yang mengalami obesitas adalah seringnya mereka di-*bully* atau dikritik oleh teman-temannya sehingga menyebabkan mereka kehilangan rasa percaya diri dan meningkatkan risiko depresi (Arbie *et al.*, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan Yuliana, (2022) menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi pada remaja putri. Semakin tinggi asupan protein maka status gizi remaja putri semakin lebih. Hal ini membuktikan bahwa asupan protein sangat penting untuk remaja putri guna menunjang pertumbuhan. Hasil penelitian yang dilakukan Qamariyah & Nindya, (2018) juga menunjukkan hasil yang sama, yaitu asupan energi dan zat gizi makro berhubungan dengan status gizi. Sehingga disarankan bahwa anak dapat mengurangi konsumsi makanan tinggi energi, protein, lemak dan meningkatkan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan di SMPN 17 Medan pada Oktober Tahun 2023, melalui penimbangan BB dan pengukuran TB

terhadap siswa dan siswi berjumlah 30 yang kemudian dihitung berdasarkan *z-score* IMT/U diketahui bahwa status gizi remaja gizi kurang yaitu 13,3%, status gizi remaja gizi lebih yaitu 13,3% dan status gizi remaja obesitas yaitu 26,7%. Berdasarkan dari hasil *recall*, pada siswa yang kurus bahwa asupan energinya kurang dari kebutuhan. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja SMPN 17 Medan “.

### 1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

1. Terdapat remaja dengan status gizi kurang dan lebih .
2. Tingginya status gizi lebih pada remaja.
3. Ketidakseimbangan asupan zat gizi makro.
4. Ketidakseimbangan asupan zat gizi makro berhubungan dengan status gizi yang bermasalah.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini adalah Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi, yaitu :

1. Kecukupan zat gizi makro dibatasi pada kecukupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat.
2. Status gizi dibatasi pada pengukuran berdasarkan berdasarkan hasil pengukuran antropometri IMT/U (Indeks Massa Tubuh Menurut Umur).
3. Subjek penelitian dibatasi pada remaja SMP kelas VIII dan IX yang berusia 13-15 tahun di SMPN 17 Medan.

#### 1.4 Perumusan Masalah

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran karakteristik remaja yaitu, umur, jenis kelamin, uang saku, suku, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan pendapatan orang tua di SMPN 17 Medan ?
2. Bagaimana asupan zat gizi makro (energi, protein, karbohidrat, lemak) pada remaja di SMPN 17 Medan ?
3. Bagaimana status gizi (IMT/U) remaja di SMPN 17 Medan ?
4. Bagaimana hubungan asupan energi dengan status gizi remaja di SMPN 17 Medan ?
5. Bagaimana hubungan asupan protein dengan status gizi remaja di SMPN 17 Medan ?
6. Bagaimana hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi remaja di SMPN 17 Medan ?
7. Bagaimana hubungan asupan lemak dengan status gizi remaja di SMPN 17 Medan ?

#### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik remaja di SMPN 17 Medan yaitu umur, jenis kelamin, uang saku, suku, pendidikan orang tua dan pendapatan orang tua.
2. Asupan zat gizi makro (energi, protein, karbohidrat, lemak) remaja di SMPN 17 Medan.
3. Status gizi (IMT/U) remaja di SMPN 17 Medan

4. Hubungan asupan energi dengan status gizi remaja di SMPN 17 Medan.
5. Hubungan asupan protein dengan status gizi remaja di SMPN 17 Medan.
6. Hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi remaja di SMPN 17 Medan.
7. Hubungan asupan lemak dengan status gizi remaja di SMPN 17 Medan.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **a. Bagi Peneliti**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan informasi baru kepada remaja mengenai asupan zat gizi makro dengan status gizi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi sekolah untuk memperhatikan dan melaksanakan kegiatan edukasi terkait pentingnya status gizi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi dan sumber pemikiran mengenai kelebihan dan kekurangan metode penelitian seperti ini, sehingga bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mempelajari topik ini dapat diteliti lebih lanjut namun di tempat yang berbeda. Tentunya dengan penelitian yang lebih detail dan lebih baik.

### **b. Bagi Institusi Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam melakukan intervensi dan memantau status gizi dan asupan gizi siswa untuk mencegah penurunan kesehatan yang akan berhubungan dengan penurunan prestasi siswa