

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Status gizi merupakan unsur penting dalam membentuk kesehatan. Status gizi adalah keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Status gizi sangat dipengaruhi oleh asupan gizi. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan, aktivitas fisik. Ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan gizi mempengaruhi status gizi seseorang (Supariasa *et al.*, 2016).

Keseimbangan antara kebutuhan dan asupan zat gizi pada remaja penting untuk diperhatikan dikarenakan masa remaja merupakan fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Remaja merupakan kelompok golongan usia yang masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pada usia remaja pertumbuhan terjadi sangat cepat (*growt spurt*) yang akan mempengaruhi pada berat badan, masa tulang dan aktifitas fisik, sehingga kebutuhan gizi pada remaja harus tercukupi. Remaja rentan untuk mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang terjadi pada remaja apabila adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan asupan zat gizi makro dan mikro sehingga terjadi malnutrisi yang mempengaruhi kesehatan, kinerja, dan produktivitas remaja (Batubara, 2016). Hal ini tentunya penting untuk diperhatikan agar risiko masalah gizi pada remaja dapat ditekan.

Salah satu masalah gizi remaja yang terdapat di Indonesia yaitu gizi kurang, lebih, dan obesitas (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023 prevalensi status gizi remaja di Indonesia menurut IMT/U pada umur 16-18 tahun terdapat 1,7% sangat kurus, 6,6% kurus, 79,6% normal, 8,8% lebih, dan 3,3% obesitas. Prevalensi status gizi remaja menurut IMT/U pada umur 16-18 tahun di provinsi Sumatera Utara terdapat sangat kurus 0,5%, kurus 4,0%, normal 84,7%, gizi lebih 8,6%, dan 2,2% obesitas. Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat prevalensi status gizi remaja yang tidak normal di Sumatera Utara (Kemenkes, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani *et al.* , 2020) menunjukkan bahwa di SMA Negeri 86 Jakarta sebagian besar remaja memiliki status gizi lebih 35,2% dan obesitas 9,9%.

Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu asupan zat gizi makro. Asupan zat gizi makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah yang besar dan memberi energi bagi tubuh. Asupan zat gizi makro terdiri dari protein, lemak, dan karbohidrat (Alristina *et al.* , 2021). Berdasarkan penelitian (Permatasari *et al.*, 2022) yang dilakukan pada remaja di Kota Medan didapatkan hasil bahwa asupan energi pada remaja di Kota Medan masih belum sesuai dengan anjuran AKG kebutuhan energi remaja sehari, dan untuk asupan karbohidrat juga masih menunjukkan rata-rata yang masih rendah sekitar 50% dari kecukupan AKG, begitu juga dengan asupan lemak per hari jika dibandingkan dengan AKG 2019 masih termasuk dalam kategori kurang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani, Dewanti L, *et al.*, 2020)

menunjukkan bahwa di SMA Negeri 86 Jakarta sebagian besar remaja memiliki asupan energi lebih 38,5%, asupan protein lebih 44,0%, asupan lemak lebih 45,0%, dan memiliki asupan karbohidrat lebih 24,2%. Menurut (Yuliana *et al.* , 2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja putri. Semakin tinggi asupan protein yang didapatkan maka status gizi remaja putri semakin lebih. Hasil penelitian yang dilakukan (Qamariyah *et al.* , 2018) juga menunjukkan hasil yang sama yaitu asupan energi dan zat gizi makro karbohidrat, protein, lemak berhubungan dengan status gizi, didapatkan hasil bahwa siswa yang memiliki status gizi obesitas memiliki rata-rata asupan zat gizi makro yang lebih tinggi dibandingkan dengan status gizi normal.

Selain asupan zat gizi makro terdapat beberapa hal yang mempengaruhi status gizi diantaranya durasi tidur. Rekomendasi waktu tidur menurut National Sleep Foundation (2015) dianjurkan dengan durasi tidur 8-10 jam/hari. Durasi tidur yang cukup menjadikan kinerja di siang hari menjadi lebih optimal, memberikan dampak pada kesehatan fisik, mental, kebugaran, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Apabila durasi tidur kurang dari waktu rekomendasi dapat mempengaruhi peningkatan rasa lapar dan rasa lelah yang memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan seperti penambahan berat badan dan obesitas (Chattu *et al.*, 2019).

Berdasarkan penelitian (Rahmi *et al.*, 2023), terdapat hubungan antara durasi tidur dan pola makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Dari 16 remaja putri dengan durasi tidur yang tidak baik mengalami status gizi tidak normal sebanyak 9 orang. Hal ini menunjukkan

bahwa durasi tidur berhubungan dengan status gizi dimana durasi tidur memiliki peran dalam mengatur metabolisme hormon seperti hormon leptin dan ghrelin. Apabila remaja tidak mendapatkan durasi tidur yang cukup maka hormon ghrelin (hormon yang menimbulkan rasa lapar) akan meningkat, dan hormon leptin (menahan rasa lapar) akan menurun. Hal ini lah yang memicu status gizi tidak normal pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian (Lailiyah, Munir Miftahul, *et al.*, 2024) terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi remaja putri, dimana durasi tidur yang cukup dan teratur berhubungan positif dengan status gizi remaja lebih baik, sedangkan remaja yang memiliki durasi tidur buruk akan mengalami masalah kesehatan seperti gangguan metabolisme, gangguan hormon yang dapat mempengaruhi status gizi remaja.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada Mei 2024 di SMAS Methodist Tanjung Morawa melalui penimbangan berat badan, dan tinggi badan siswa/i yang berjumlah 30 orang dan dihitung berdasarkan *z-score* IMT/U diketahui sebanyak 20% remaja mengalami gizi lebih, 16,6% remaja mengalami obesitas, dan 63,3% gizi baik. Berdasarkan hasil *food recall 2x24 jam* pada siswa/i terdapat asupan protein sangat kurang sebanyak 45%, kurang 22,5%, dan normal 32,2%, asupan karbohidrat kurang sebanyak 33,3%, cukup 50%, dan lebih 16,6%, asupan lemak kurang 16%, 43,3% cukup, dan 40% lebih. Durasi tidur remaja terdapat 43,3% kurang, 30% cukup, dan 26,6% lebih. Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah yang muncul dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Tingginya status gizi lebih dan obesitas pada remaja.
2. Asupan zat gizi makro pada remaja sebagian besar masih kurang.
3. Durasi tidur pada remaja masih banyak yang tidak normal.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah Asupan Zat Gizi Makro dan Durasi Tidur dengan Status Gizi yaitu:

1. Asupan zat gizi makro dibatasi pada asupan karbohidrat, protein, dan lemak.
2. Durasi tidur dibatasi pada total waktu jam tidur pada malam hari.
3. Status gizi dibatasi pada kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, obesitas, dengan indikator IMT/U (indeks massa tubuh menurut umur).
4. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas XI SMAS Methodist Tanjung Morawa yang berusia 16-18 Tahun.
5. Lokasi penelitian dibatasi pada SMAS Methodist Tanjung Morawa.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah maka rumusan masalah yang akan dibahas adalah:

1. Bagaimana gambaran karakteristik remaja yaitu, usia, jenis kelamin, pendidikan orangtua, pekerjaan orang tua, penghasilan orang tua, uang saku, dan besar keluarga di SMAS Methodist Tanjung Morawa?
2. Bagaimana asupan zat gizi makro remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa?
3. Bagaimana durasi tidur remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa?
4. Bagaimana status gizi remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa?
5. Bagaimana hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa?
6. Bagaimana hubungan antara durasi tidur dengan status gizi remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa?
7. Apakah terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dan durasi tidur dengan status gizi remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui karakteristik responden yaitu usia, dan jenis kelamin pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan keluarga, uang saku, dan besar keluarga.
2. Mengetahui asupan zat gizi makro remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa.
3. Mengetahui durasi tidur remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa.
4. Mengetahui status gizi remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa.

5. Mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa.
6. Mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan status gizi remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa.
7. Mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dan durasi tidur dengan status gizi remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan dan menjadi pembelajaran untuk memperhatikan asupan zat gizi makro dan durasi tidur.

2. Bagi Institusi

Untuk memperhatikan asupan zat gizi makro terkhususnya untuk makanan yang diperjual belikan di lingkungan sekolah agar meningkatkan kesehatan siswa/I, dan memberikan informasi dan sebagai gambaran terkait status gizi pada siswa/i di SMAS Methodist Tanjung Morawa.

3. Bagi Responden

Untuk memotivasi agar lebih memperhatikan asupan zat gizi makro dan durasi tidur yang baik untuk memperoleh status gizi yang baik untuk kesehatan dan untuk memberikan acuan untuk melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan status gizi pada remaja.