

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi pada remaja merupakan hal yang sangat penting dan perlu di perhatikan. Masalah gizi sangat berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023, status gizi remaja di seluruh dunia menghadapi berbagai tantangan, terutama terkait dengan masalah gizi ganda, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi (obesitas). Sekitar 20-30% remaja di negara-negara berkembang menderita anemia, sementara 18% remaja di seluruh dunia mengalami obesitas atau kelebihan berat badan, dan sekitar 22% remaja masih menghadapi masalah gizi buruk di negara dengan pendapatan rendah dan menengah (WHO, 2023). Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 terkait prevalensi status gizi remaja Indonesia menunjukkan bahwa sebesar 17.5% mengalami *stunting* dan 6.6% mengalami *stunting* parah 1.9% sangat kurus, 5.7% kurus, 12.1% gemuk, dan 4.1% obesitas. Prevalensi status gizi remaja di Provinsi Sumatera Utara menunjukkan 8.1% *stunting* parah, 25.1% *stunting*, 1.6% sangat kurus, 3% kurus, 11.6% gemuk dan 2,8% obesitas (Kemenkes, 2023).

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa yaitu adanya perubahan fisik, fisiologis, dan psikologi. Masa ini sering disebut juga masa pubertas yang biasa ditandai dengan organ reproduksi telah mengalami tingkat kematangan. Selama masa remaja, tubuh mengalami banyak perubahan besar, seperti peningkatan tinggi badan, perubahan pada komposisi tubuh, dan

perkembangan organ-organ utama. Asupan gizi yang mencukupi dan seimbang sangat diperlukan untuk mendukung proses-proses tersebut (Norris et al., 2022). Indonesia menghadapi *triple burden of malnutrition*, yaitu masalah gizi kurang, gizi lebih, dan defisiensi zat gizi mikro, yang berdampak pada berbagai kelompok masyarakat termasuk remaja (Rah et al., 2021).

Adapun beberapa faktor yang berpengaruh terhadap status gizi dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yaitu pola makan, kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi, dan minimnya aktivitas fisik, sedangkan faktor tidak langsung adalah pengetahuan terkait gizi, kondisi ekonomi dan lingkungan, ketersediaan dan pola konsumsi dalam rumah tangga, pelayanan kesehatan, dan tingkat pendidikan orang tua. Kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi memiliki pengaruh langsung terhadap status gizi, di mana asupan energi menjadi faktor kunci dari berbagai zat gizi tersebut (Rah et al., 2024). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia, angka kecukupan energi remaja laki-laki dari berusia 13-15 tahun sebesar 2.400 Kkal per orang per hari dan untuk remaja perempuan berusia 13-15 tahun sebesar 2050 Kkal per orang per hari (Kemenkes, 2019).

Data survei konsumsi nasional yang terakhir dilakukan tahun 2014 menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi remaja usia 13-18 tahun di Indonesia sebagian besar yaitu sebesar 82,8% termasuk kategori kurang dari AKG (Kemenkes 2014). Beberapa penelitian dalam empat tahun terakhir menunjukkan

hasil yang serupa terkait tingkat kecukupan asupan energi pada remaja. Irwanda et al. (2022) melaporkan bahwa 84% remaja di SMPN 14 Kota Bengkulu memiliki asupan energi kurang dari AKG. Selanjutnya, Tritayna et al. (2023) menemukan 87% remaja di SMP Muhammadiyah 5 Samarinda dengan asupan energi di bawah AKG. Silaban et al. (2024) melaporkan 73,6% remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan mengalami kekurangan asupan energi. Selain itu, Navila dan Firmansyah (2025) mencatat bahwa 71% remaja di SMPN 3 Surakarta memiliki asupan energi kurang dari AKG.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan tanggal 2 September 2024 pada 30 orang siswa di SMP Negeri 2 Simpang Empat Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara diperoleh siswa yang berstatus gizi kurang sebesar 10%, gizi lebih sebesar 3,3%, dan status gizi obesitas sebesar 6,7% sedangkan status gizi baik sebesar 80%. Sebanyak 60% siswa di SMPN 2 Simpang Empat sering melewati sarapan yang berpotensi menyebabkan asupan energi pagi hari menjadi tidak tercukupi dan dapat memengaruhi asupan energi sepanjang hari. Asupan energi yang kurang dapat mempengaruhi status gizi siswa tersebut jika dibiarkan berlangsung secara terus menerus. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian ini dilakukan dengan judul “Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 2 Simpang Empat Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara”.

Berdasarkan penilaian status gizi pada 30 siswa SMP Negeri 2 Simpang Empat Kabupaten Karo dengan rentang usia 14 hingga 16 tahun, terlihat variasi status gizi yang cukup beragam. Sebanyak 13 siswa (43,3%) tergolong kurus

(*underweight*), 14 siswa (46,7%) berstatus gizi normal, 1 siswa (3,3%) mengalami kelebihan berat badan (*overweight*), dan 2 siswa (6,7%) mengalami obesitas. Kondisi ini mencerminkan ketidakseimbangan asupan energi di kalangan siswa, di mana sebagian besar memiliki asupan energi yang belum mencapai angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara asupan energi dan status gizi remaja di sekolah tersebut, dengan tujuan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam serta rekomendasi untuk meningkatkan status gizi siswa.

Untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang latar belakang sosial ekonomi siswa, karakteristik responden dalam penelitian ini juga dianalisis yang meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, jumlah anggota keluarga, serta besaran uang saku yang diterima. Analisis karakteristik ini penting untuk memahami faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi pola asupan energi dan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Simpang Empat.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan tersebut, maka identifikasi masalahnya sebagai berikut :

1. Prevalensi remaja yang memiliki status gizi kurang dan gizi lebih masih tinggi
2. Asupan energi remaja sebagian besar masih belum memenuhi rekomendasi asupan energi yang disarankan.

3. Masih banyak siswa melewati sarapan yang berpotensi terhadap kurangnya asupan energi dalam sehari.

1.3 Pembatasan Masalah

1. Asupan energi dibatasi pada persentase dari rata-rata asupan energi dalam dua hari yang dibandingkan dengan angka kecukupan energi per hari menggunakan *food recall*.
2. Status gizi dibatasi pada status gizi yang ditentukan berdasarkan indikator IMT/U.
3. Subjek penelitian dibatasi pada hanya siswa-siswi kelas 8 usia 13-15 tahun di SMP Negeri 2 Simpang Empat

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini diantaranya:

1. Bagaimana karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, besaran keluarga dan uang saku)?
2. Bagaimana asupan energi pada remaja di SMP Negeri 2 Simpang Empat, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara?
3. Bagaimana status gizi remaja di SMP Negeri 2 Simpang Empat, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara?
4. Bagaimana hubungan asupan energi dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Simpang Empat, Kabupaten Karo?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini diantaranya:

1. Mengetahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin, pekerjaan orang tua, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, besaran keluarga, dan uang saku)
2. Mengetahui asupan energi remaja di SMP Negeri 2 Simpang Empat, Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara
3. Mengetahui status gizi remaja di SMP Negeri 2 Simpang Empat Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara
4. Mengetahui hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Simpang Empat Kabupaten Karo, Provinsi Sumatera Utara

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi bagi pembaca mengenai asupan energi dengan status gizi anak Remaja di SMP Negeri 2 Simpang Empat. Diharapkan pada kebijakan pemerintah penelitian ini bermanfaat menjadi pendorong program pemerintah untuk meningkatkan asupan energi pada anak remaja. Bagi pihak lain diharapkan hasil penelitian dapat disajikan informasi dengan referensi bacaan sebagai data untuk pengembangan penelitian selanjutnya.