

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Antara masa kanak-kanak dan dewasa, remaja berfungsi sebagai tahap transisi. Psikolog menggambarkan tahap ini sebagai periode stres dan tekanan ketika anak-anak secara fisik dewasa sementara secara psikologis mereka masih belum dewasa. (Damayanti, 2019). Masa remaja juga merupakan masa potensi besar dan aset bagi generasi berikutnya. Jika remaja mendapatkan nutrisi yang tepat sejak dini, mereka akan berkembang menjadi sumber daya manusia yang unggul dengan sangat baik.

Perserikatan Bangsa-Bangsa mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia antara 10 dan 19 tahun, yang merupakan 1,2 miliar orang di seluruh dunia dan 16% dari total populasi (UNICEF, 2021). Berdasarkan catatan Badan Pusat Statistik, anak laki-laki berusia 10 hingga 19 tahun secara total berkisar 22,8 juta sedangkan untuk remaja perempuan yang berusia 10- 19 tahun berkisar 21,4 juta (BPS, 2021).

Menurut berat dan tinggi badan, status gizi merupakan ukuran kepuasan gizi dalam kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Keadaan kesehatan yang dihasilkan dari keseimbangan antara kebutuhan dan asupan dikenal dengan status gizi. (Rumida, 2021). Pada masa remaja selalu terjadi banyak aktivitas dan juga pertumbuhan yang pesat.

Remaja membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi karena percepatan perkembangan fisik tubuh mereka untuk memenuhi nya (Salsabilla, dkk, 2018). Akan tetapi dalam kebutuhan giziantara remaja putra dengan remaja putri tidak

bisa disamakan. Pria muda membutuhkan lebih banyak energi dari pada wanita muda, menurut RDA untuk nutrisi, kecukupan gizi remaja laki-laki berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah 2400–2800 kkal, dibandingkan dengan 2000–2200 kkal untuk remaja putri. (Eliska, dkk, 2019).

Masalah gizi pada anak terkadang dapat berlanjut menjadi masalah gizi pada remaja, seperti kekurangan zat besi (anemia) atau kelebihan berat badan (obesitas). Untuk mengatasi hal tersebut, remaja melakukan berbagai hal, misalnya ketika dihadapkan pada masalah obesitas, remaja biasanya melakukan diet untuk menurunkan berat badan (Damayanti, 2019). Gizi kurang dan gizi lebih adalah dua masalah gizi yang meningkatkan risiko penyakit, terutama penyakit degeneratif. (Kemenkes, 2020).

Remaja Indonesia masih menghadapi beban gizi ganda yaitu kurus, gemuk dan obesitas. Remaja sangat rentan terhadap masalah ini karena tiga alasan. Pertama, karena laju pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja yang cepat membutuhkan lebih banyak nutrisi dan kekuatan. Praktik makan dan hidup modern memengaruhi persyaratan dan penyerapan nutrisi. Ketiga, sekelompok remaja yang kurang berolahraga, mengalami kehamilan, gangguan makan, pantangan makanan, penggunaan alkohol, kecanduan narkoba. (Salsabilla, dkk, 2018).

Menurut data Riskesdas 2018, kurus dan sangat kurus mempengaruhi 8,7% remaja usia 13 hingga 15 tahun, atau masing-masing sebanyak 6,8% dan 1,9%. 16% remaja antara usia 13 dan 15 tahun kelebihan berat badan atau obesitas yaitu status gizi gemuk 11,2% sedangkan status gizi obesitas 4,8% ,untuk prevalensi status gizi normal 75,3%. Menurut data Riskesdas 2018, 25,7% remaja

usia 13-15 tahun berstatus gizi buruk sangat pendek (Kemenkes, 2020). Menurut Pemantauan Status Gizi, data tahun 2017 dengan menggunakan ukuran IMT/U, persentase remaja sangat kurus dan kurus di Indonesia 5-12 tahun 3,4% dan 7,5%, umur 13-15 tahun 2,6%, dan 6,7 %, Proporsi anak usia 5 sampai 12 tahun di Sumatera Utara sangat rendah dan kurus yaitu 3,8 % dan 6,0%, umur 13- 15 tahun 2,6 % dan 6,7% (Kemenkes, 2018).

Dari Informasi tersebut menunjukkan bagaimana status gizi remaja Indonesia yang perlu ditingkatkan. Dan dari penjelasan diatas juga bahwa setiap orang membutuhkan diet yang baik untuk menjaga tubuh mereka dalam kondisi yang baik. Kesehatan jasmani remaja dapat ditingkatkan dengan pola makan yang sehat dan seimbang karena mempengaruhi status gizi, mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta meningkatkan konsentrasi belajar. Hasilnya, stamina fisik dan mental mereka meningkat, dan mereka lebih mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Peningkatan aktivitas yang giat akan berdampak pada pola makan sehari-hari remaja dan aspek hidup sehat lainnya. (Nugraha, 2019). 25,7% remaja usia 13-15 tahun berstatus gizi buruk sangat pendek (Kemenkes, 2020).

Menurut Pemantauan Status Gizi, data tahun 2017 dengan menggunakan ukuran IMT/U, persentase remaja sangat kurus dan kurus di Indonesia 5-12 tahun 3,4% dan 7,5%, umur 13-15 tahun 2,6%, dan 6,7 %, Proporsi anak usia 5 sampai 12 tahun di Sumatera Utara sangat rendah dan kurus yaitu 3,8 % dan 6,0%, umur 13- 15 tahun 2,6 % dan 6,7% (Kemenkes, 2018).

Dari Informasi tersebut menunjukkan bagaimana status gizi remaja Indonesia yang perlu ditingkatkan. Dan dari penjelasan diatas juga bahwa setiap

orang membutuhkan diet yang baik untuk menjaga tubuh mereka dalam kondisi yang baik. Kesehatan jasmani remaja dapat ditingkatkan dengan pola makan yang sehat dan seimbang karena mempengaruhi status gizi, mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta meningkatkan konsentrasi belajar. Hasilnya, stamina fisik dan mental mereka meningkat, dan mereka lebih mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Peningkatan aktivitas yang giat akan berdampak pada pola makan sehari-hari remaja dan aspek hidup sehat lainnya.(Nugraha, 2019).

Dari survey awal yang dilakukan di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, berdasarkan IMT pada 10 responden yang diambil selain dari kelas VIII yang status gizi nya mengalami kurus sebanyak 5 orang atau 50%, yang status gizi nya mengalami gemuk sebanyak 1 orang atau 10%, dan untuk yang mengalami statusgizi normal hingga 4 orang, atau 40%. Peneliti terdorong untuk menjawab permasalahan tersebut karena latar belakang yang telah diuraikan di atas dan melakukan penelitian tentang “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Kelas VIII”.

1.2. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang yang telah dipaparkan diatas, dapat di rumuskan bahwa permasalahan nya sebagai berikut: Faktor-faktor apakah yang berhubungan dengan status gizi?

1.3.Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui unsur-unsur yang mempengaruhi status gizi siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Persut Sei Tuan.

1.3.2. Tujuan Khusus

- 1.3.2.1. Untuk mengetahui hubungan umur dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Kelas VIII
- 1.3.2.2. Untuk mengetahui hubungan jenis kelamin dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Kelas VIII
- 1.3.2.3. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Kelas VIII.
- 1.3.2.4. Untuk mengetahui hubungan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Kelas VIII
- 1.3.2.5. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan Kelas VIII.
- 1.3.2.6. Untuk mengetahui hubungan Frekuensi Makan dengan status gizi pada remaja di SMP negeri 6 Percut Sei Tuan Kelas VIII.
- 1.3.2.7. Untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja di SMP negeri 6 Percut Sei Tuan Kelas VIII.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan terkait tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja.

1.4.2. Manfaat Praktis

1.4.2.1. Bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera utara

Hasil penelitian ini dapat menambah bahan bacaan, masukan serta informasi kepustakaan yang dapat dijadikan panduan bagi mahasiswa yang sedang melakukan penelitian khususnya pada program Gizi S-1 di Fakultas Kesehatan Masyarakat.

1.4.2.2. Bagi SMP Negeri 6 Percut Sei Tuan, Sampali

Untuk menambah informasi tentang status gizi pada remaja sehingga dapat lebih memperhatikan status gizi nya dan mampu memberikan arahan kepada para siswa-siswi mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gizi pada remaja.

1.4.2.3. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan serta ilmu pengetahuan dan pengalaman yang nyata di lapangan terkait dengan status gizi padaremaja.

1.4.2.4. Bagi Peneliti Lain

Hasil dari peneliti ini di harapkan dapat menambah referensi serta sumber informasi kepustakaan untuk penelitian terkait dengan status gizi pada remaja.