

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Dimana masa remaja adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa peralihan, yang merupakan periode peralihan dari masa anak ke masa dewasa (Aisyaroh, 2010). Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi (Humas FKUI, 2021). Namun, remaja sangat rentan terhadap resiko kekurangan gizi, kelebihan berat badan, kurangnya aktifitas fisik, dan berbagai perilaku yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan.

Remaja putri mengalami percepatan pertumbuhan lebih cepat dibandingkan remaja pria, karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi, seperti menstruasi dan kehamilan. Remaja putri merupakan periode kritis yang harus selalu dipantau kesehatannya. Dikarenakan yang menjadi dasar adalah remaja putri akan menjadi seorang ibu yang melahirkan anak, sehingga diharapkan dapat dilahirkan anak-anak yang berkualitas dari ibu yang sehat (Setyawati & Setyowati, 2015).

Masalah gizi merupakan masalah kompleks yang penanggulangannya perlu dilakukan melalui berbagai pendekatan, mengingat penyebabnya yang bersifat multi faktor. Salah satu kelompok rawan gizi yang menjadi sasaran program penanggulangan masalah gizi yaitu wanita usia subur (WUS) khususnya remaja putri, karena pada kelompok ini sangat menentukan kualitas generasi selanjutnya

(Suarjana, Nursanyoto, & Astika Dewi, 2020). Masalah kesehatan yang masih dialami dan mengancam remaja Indonesia adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan dan kekurangan zat gizi mikro (Humas FKUI, 2021).

Menurut hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2016 persentase remaja putri sangat kurus usia 12-18 tahun di provinsi Bali sebesar 1,9% dan kurus sebesar 2,6% (Direktorat Gizi Masyarakat, 2016). Sedangkan berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar provinsi Bali tahun 2018 di Kabupaten Klungkung prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16 – 18 tahun yaitu kategori sangat kurus sebesar 0,04% dan kurus sebesar 9,12%, normal sebesar 72,20%, gemuk sebesar 10,66% dan obesitas sebesar 7,79%. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa di Kabupaten Klungkung prevalensi masalah gizi pada remaja masih cukup tinggi.

Masalah gizi umumnya timbul dikarenakan terjadi suatu ketidakseimbangan atau gangguan antara asupan yang diterima dengan kebutuhan tubuh. Ketidakseimbangan tersebut bisa berarti kelebihan maupun kekurangan gizi. Seseorang yang kekurangan energi dapat mengalami penurunan berat badan dan memicu rendahnya simpanan energi dalam tubuh yang akan menyebabkan kurang energi kronik (Arista, Widajanti, & Aruben, 2017). Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama (Sudiarti & Utari, 2014).

Selain itu perilaku makan pada remaja yang tidak sehat akan dapat mempengaruhi keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan yang akan menimbulkan masalah gizi, baik itu gizi buruk atau gizi lebih (Waryono, 2010). Perilaku makan merupakan respon seseorang terhadap makanan sebagai

kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010).

Kondisi remaja putri yang mengalami masalah gizi baik gizi kurang atau gizi lebih dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit dan gangguan hormonal yang berdampak buruk dikesehatan (Kemenkes RI, 2018). Kekurangan energi kronis pada remaja putri salah satu dampak gizi kurang akan berakibat dimasa yang akan datang yaitu ketika hamil akan berisiko menjadi ibu hamil KEK dan dapat melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Wuryani, 2008). Selain itu berakibat mengalami stunting. Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 prevalensi Stunting di Kabupaten Klungkung sebesar 19,4%, merupakan prevalensi tertinggi kedua di provinsi Bali.

Sementara itu kelebihan berat badan atau gizi lebih dan obesitas berdampak buruk terhadap kesehatan, meningkatkan risiko penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2018). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2019) di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi siswa.

Berdasarkan permasalahan gizi yang terjadi pada remaja serta akibatnya maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di salah satu SMA yang berada di Kabupaten Klungkung yang berlokasi di SMA Negeri 2 Semarapura, dengan topik pembahasan mengenai perilaku makan, asupan zat gizi makro dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarapura. Dari penelusuran pustaka peneliti, sangat terbatas hasil penelitian terkait topik yang akan diteliti di Kabupaten Klungkung, sehingga perlu dilakukan penelitian ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan perilaku makan, asupan zat gizi makro dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perilaku makan, asupan zat gizi makro dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menentukan tingkat pengetahuan terkait zat gizi makro siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
- b. Menilai sikap terkait zat gizi makro siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
- c. Menilai praktek terkait zat gizi makro siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
- d. Menilai asupan energi siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
- e. Menilai asupan protein siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
- f. Menilai asupan lemak siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
- g. Menilai asupan karbohidrat siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
- h. Menentukan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
- i. Menganalisis hubungan pengetahuan, sikap, praktek terkait zat gizi makro dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.
- j. Menganalisis hubungan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin luas bagi penelitian selanjutnya serta menambah pengalaman penulis dalam meneliti dan mengkaji mengenai perilaku makan, asupan zat gizi makro dan status gizi pada siswi, sehingga dapat digunakan sebagai acuan pengembangan ilmu yang berkaitan.

### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada seluruh masyarakat dan pembaca tentang perilaku makan, asupan zat gizi makro dan status gizi pada siswi di SMA Negeri 2 Semarang.