

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Status gizi merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur keadaan tubuh akibat mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi 4 kategori, yaitu gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih dan obesitas. Konsumsi seseorang berpengaruh pada status gizi seseorang dimana status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga kemungkinan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum berada pada tingkat yang optimal. Status gizi kurang akan terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial atau zat gizi yang tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh. Status gizi lebih terjadi akibat dari tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan atau asupan zat gizi yang melebihi kebutuhan tubuh perharinya (Almatsier, 2010).

Baik atau buruknya status gizi seseorang sangat bergantung pada pola makan sehari-hari. Status gizi yang baik dapat tercapai apabila seseorang memiliki pola makan yang baik yaitu pola makan yang berdasarkan dengan frekuensi, jenis makanan dan jumlah asupan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan perharinya serta dibarengi dengan aktivitas fisik yang sesuai. Status gizi yang baik merupakan wujud dari keberhasilan pembangunan kesehatan melalui kesadaran gizi. Pembangunan kesehatan individu dapat dipengaruhi oleh lingkungan luar seperti kebijakan pemerintah terhadap kesehatan masyarakat. Maka dari itu Rencana Kesehatan Kementerian Republik Indonesia 2015-2019 dalam

melakukan pembangunan kesehatan ditujukan kepada ibu hamil, bayi, balita, anak usia sekolah, remaja, kelompok usia kerja, dan lansia. (Renstra, 2015)

Remaja merupakan salah satu subjek Rencana Pembangunan Kesehatan mengenai status gizi oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2015-2019. Remaja merupakan individu baik pria atau wanita yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Perubahan fisik pada masa remaja akan berpengaruh terhadap status kesehatan dan gizi pada remaja tersebut (Sulistyoningsih, 2011). Remaja dikategorikan kelompok rentan masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatannya. Pada usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak selain itu, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang suka mencoba-coba makanan sehingga terjadi ketidak sesuaian asupan energi dan zat gizi lainnya (Marmi, 2013).

Permasalahan gizi banyak dijumpai pada usia remaja, diantaranya gizi lebih, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2013) menunjukkan prevalensi gizi kurang pada remaja di Provinsi Bali sebesar 11,1% terdiri atas 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus dan prevalensi gizi lebih sebesar 13,9% yang terdiri dari 9,7% gemuk dan 4,2% sangat gemuk (obesitas). Kabupaten Karangasem sendiri memiliki prevalensi status gizi sangat kurus pada remaja dengan rentang usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun sebesar 3,3% dan 1,8%, status gizi kurus sebesar 7,8% dan 6% , status gizi gemuk sebesar 6,5% dan 3,5% serta remaja dengan status gizi obesitas pada rentang usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun sebesar 0,6% dan 0,3% (Riskesdas, 2013).

Dari data yang telah diambil saat pengambilan data awal, beberapa remaja di Desa Bungaya memiliki berat badan dan tinggi yang belum ideal. Hal ini dapat dilihat dari 20 orang yang dijadikan sampel awal 60% atau 12 orang dari sampel awal memiliki tinggi badan dan berat badan yang belum ideal. Serta 50% atau 10 orang sampel memiliki pola makan yang tidak teratur.

Dari uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pola makan dan status gizi pada remaja di Desa Adat Bungaya untuk melihat bagaimana gambaran pola makan dan status gizi pada remaja di Desa Adat Bungaya serta melihat apakah pola makan akan berpengaruh pada status gizi remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan hal yang telah diuraikan dalam latar belakang diatas, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “bagaimana pola makan dan status gizi remaja di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

- a. Untuk mengetahui pola makan dan status gizi pada remaja di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi frekuensi makan remaja di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem
- b. Mengidentifikasi jenis bahan makanan remaja di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem

- c. Mengidentifikasi jumlah asupan zat gizi makro remaja di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem
- d. Mengidentifikasi pola makan remaja di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem
- e. Menentukan status gizi remaja di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem
- f. Mendeskripsikan kecenderungan frekuensi makan dengan status gizi di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem
- g. Mendeskripsikan kecenderungan jenis bahan makanan dengan status gizi di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem
- h. Mendeskripsikan kecenderungan asupan zat gizi makro dengan status gizi di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem
- i. Mendeskripsikan kecenderungan pola makan dengan status gizi di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran pola makan dan status gizi remaja di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem

##### 2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam ilmu pengetahuan terutama pengetahuan mengenai gambaran pola makan dan status gizi pada remaja serta remaja dapat memperbaiki kebiasaan dan pola makan agar mencapai status gizi yang optimal dan dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya