

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sumber daya manusia memegang peranan yang sangat penting dalam pembangunan Indonesia. Peningkatan sumber daya manusia perlu dilakukan sejak dini agar sumber daya manusia menjadi lebih unggul. Remaja sebagai sumber daya manusia merupakan salah satu bagian penting dalam pembangunan nasional karena remaja yang akan meneruskan pembangunan bangsa kita. Kualitas remaja salah satunya dipengaruhi oleh status gizi yang baik. Gizi yang baik merupakan pondasi bagi kesehatan remaja (Rahmatika, 2018).

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang. Masa remaja atau *adolescent* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani dan Wirjatmadi, 2013).

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan terhadap masalah gizi, sehingga perlu diperhatikan status gizinya, mengingat percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja memerlukan energi dan zat gizi lain yang lebih banyak. Remaja putri akan menjadi calon ibu di kemudian hari. Keadaan gizi pada remaja putri dapat berpengaruh terhadap kehamilannya kelak, juga terhadap bayi yang akan dilahirkannya (Jayanti dan Nidya, 2017). Remaja putri yang diharapkan menjadi ibu yang sehat agar dapat melahirkan bayi yang sehat sehingga dapat tumbuh dan berkembang

menjadi sumber daya manusia (SDM) yang tangguh dan berkualitas (Rahayu, 2018).

Status gizi merupakan gambaran ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang diperoleh dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh (Susetyowati, 2016). Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal (Supariasa, Bakri dan Fajar, 2014).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar pada tahun 2013 tentang status gizi remaja Indonesia menyebutkan, prevalensi obesitas untuk remaja umur 13-15 tahun adalah 2,5%, prevalensi sangat kurus (*underweight*) untuk remaja umur 13-15 tahun adalah 3,3%, dan prevalensi kurus untuk remaja umur 13-15 tahun adalah 7,8%. Prevalensi obesitas untuk anak remaja umur 16-18 tahun adalah 1,6%, prevalensi sangat kurus untuk remaja umur 16-18 tahun adalah 1,9%, dan prevalensi kurus untuk remaja umur 16-18 tahun adalah 7,5%. (Riskesdas, 2013).

Menurut data Riskesdas tahun 2018 prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun terdapat 8,7% remaja dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun. Remaja 16-18 tahun diketahui bahwa prevalensi remaja kurus sebesar 1,4%, dan 6,7% prevalensi sangat kurus. Prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 9,5% dan 4,0% prevalensi obesitas. (Riskesdas, 2018).

Prevalensi remaja kurus mengalami penurunan sebesar 0,5% dan remaja sangat kurus juga mengalami penurunan 0,8% di tahun 2018. Sebaliknya prevalensi gemuk naik 3,8%. Prevalensi remaja obesitas juga mengalami kenaikan sebesar 2,4% di tahun 2018. Menurut data Riskesdas tahun 2018 di Provinsi Bali menunjukkan bahwa prevalensi kurus pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 0,9 % dan prevalensi sangat kurus sebesar 5,1 %. Prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 11,9 % serta remaja obesitas sebesar 5,6 %. (Riskesdas, 2018). Dari data diatas diketahui bahwa di Provinsi Bali prevalensi remaja usia 16-18 tahun menunjukkan bahwa prevalensi remaja gemuk dan obesitas lebih tinggi dari prevalensi nasional.

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang dapat mempengaruhi konsumsi seseorang. Dimana tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Hal tersebut menunjukkan pengetahuan gizi seseorang dimana seseorang akan menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari (Florence, 2017).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi ntuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zink dan vitamin untuk memenuhi

aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang (Winarsih, 2018).

Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluarakan mengakibatkan kekurangan gizi (Mardalena, 2017).

Masalah gizi remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan BBLR ataupun penurunan kesegaran jasmani yang akhirnya akan mempengaruhi kinerja dan produktivitas suatu bangsa (Dewi, 2014).

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelusuran pustaka terkait dengan pengetahuan gizi seimbang dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang dapat diambil yaitu, “Apakah ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri berdasarkan studi literatur dalam lima tahun terakhir ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum :**

Untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri.

### **2. Tujuan khusus :**

- a. Menguraikan gambaran tentang pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri.
- b. Menguraikan gambaran tentang tingkat konsumsi zat gizi makro meliputi protein, lemak dan karbohidrat pada remaja putri.
- c. Menguraikan gambaran status gizi pada remaja putri.
- d. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri.
- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro pada remaja putri.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat praktis**

Hasil pengkajian pustaka ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk bahan penelitian lanjut terutama yang berhubungan dengan penelitian ini.

### **2. Manfaat teoritis**

Hasil pengkajian pustaka ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap masyarakat terutama remaja putri mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri.