

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun (WHO, 2014). Menurut Herliani et al. (2025) remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial, serta menjadi periode penting dalam pembentukan perilaku kesehatan dan kesiapan reproduksi.

Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur. Remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya. Diantara kelompok remaja, remaja putri memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap masalah gizi. Hal ini disebabkan oleh kebutuhan zat gizi yang lebih besar, adanya kehilangan zat besi selama menstruasi, serta faktor pola makan yang sering tidak seimbang. Oleh karena itu, Status gizi pada remaja putri merupakan indikator penting dalam menilai kesiapan kesehatan reproduksi di masa mendatang.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status kategori gizi pendek berdasarkan indikator TB/U pada remaja putri usia 16– 18 tahun masih tergolong cukup tinggi, yaitu sebesar 14,5% yang terdiri dari 2,4% kategori sangat pendek dan 12,1% kategori pendek. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah gizi kronis masih dialami oleh sebagian remaja putri.

Selain masalah stunting, berdasarkan indikator IMT/U masih ditemukan remaja putri dengan status gizi kurus, yang mencerminkan ketidakcukupan asupan zat gizi, termasuk zat besi. Berdasarkan indikator IMT/U, prevalensi status gizi kurus pada remaja putri usia 16–18 tahun sebesar 5,1%, yang terdiri dari 0,7% kategori sangat kurus dan 4,4% kategori kurus.

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan indikator status gizi yang penting untuk menilai keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan seseorang. Pada remaja putri, IMT mencerminkan kondisi cadangan energi dan zat gizi yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi. Remaja putri dengan IMT rendah menunjukkan adanya kekurangan asupan energi dan zat gizi dalam jangka waktu tertentu, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya Kekurangan Energi Kronik (KEK).

Apabila kondisi gizi kurang ini tidak ditangani sejak masa remaja, maka risiko terjadinya KEK akan berlanjut hingga kehamilan. Oleh karena itu, status IMT remaja putri menjadi faktor penting dalam upaya pencegahan KEK pada ibu hamil. Dengan demikian, pemantauan dan perbaikan IMT pada remaja putri melalui intervensi gizi, edukasi kesehatan, serta peran tenaga kesehatan sangat diperlukan sebagai langkah preventif untuk menurunkan kejadian KEK pada ibu hamil dan mencegah dampak lanjutan seperti stunting pada anak.

Oleh karena itu, pemantauan IMT pada remaja putri sangat penting sebagai upaya deteksi dini KEK. Intervensi gizi melalui edukasi pola makan seimbang, peningkatan asupan energi dan protein, serta promosi perilaku hidup sehat perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya KEK dan dampak lanjutan terhadap kesehatan reproduksi dan generasi berikutnya. Anemia pada ibu hamil merupakan

salah satu masalah gizi yang masih tinggi di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas (2023), prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai lebih dari 40%. Salah satu penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi akibat asupan gizi yang tidak adekuat, terutama pada ibu hamil dengan kekurangan energi kronis (KEK). Kondisi KEK ditandai dengan lingkaran lengan atas (LILA) $< 23,5$ cm yang menunjukkan bahwa cadangan energi tubuh tidak mencukupi untuk menunjang kebutuhan metabolisme dan kehamilan.

Ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) masih menjadi permasalahan Kesehatan di Indonesia yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian ibu (AKI). Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi KEK pada ibu hamil sebesar 17,3%, dan menurun menjadi 16,9% pada tahun 2023, angka tersebut masih diatas target nasional 10% pada tahun 2024. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi KEK pada perempuan hamil di NTT mencapai 28,0% (95% ci: 22.1-34,7) yang menunjukkan bahwa hampir sepertiga ibu hamil berada dalam kondisi kekurangan energi kronis dan pada Perempuan tidak hamil 35,7%.

Kondisi ini mengindikasikan bahwa banyak Perempuan memasuki masa kehamilan dengan status gizi yang sudah kurang, sehingga meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, persalinan serta kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). Dimana Provinsi Nusa Tenggara Timur proporsi Bayi Baru Lahir Rendah (BBLR < 2500 gram) tercatat sebesar 8,3%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional yang sebesar 6,2% dan menjadikan NTT ranking ketiga setelah Papua Tengah 9,0% dan Sulawesi Tengah 8,3% BBLR terbanyak di Indonesia yang menunjukkan masalah BBLR di NTT masih relative serius. Kemudian hasil capaian

data ibu hamil K1 dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) di Puskesmas Batu Cermin melebihi target nasional yaitu 16% di tahun 2024 dan 21% di tahun 2025.

Dalam beberapa tahun terakhir, anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia pada ibu hamil tercatat sekitar 27,7%, menunjukkan bahwa lebih dari seperempat ibu hamil mengalami anemia pada periode tersebut. Angka ini merupakan penurunan dibanding data Riskesdas tahun 2018 yang melaporkan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 48,9%, namun tetap menunjukkan bahwa anemia masih berdampak luas di kalangan ibu hamil Indonesia

Sebagai upaya pencegahan anemia, pemerintah telah melaksanakan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri. Namun, keberhasilan program ini sangat dipengaruhi oleh tingkat konsumsi dan kepatuhan remaja putri dalam mengonsumsi TTD. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan bahwa proporsi remaja usia 15–24 tahun yang mengalami anemia sebesar $\pm 15,5\%$. Angka ini mencakup remaja putri yang masuk dalam kelompok rentang usia tersebut.

Berdasarkan data capaian indikator Puskesmas batu cermin tahun 2024 di temukan Persentase remaja putri yang mengonsumsi TTD sebanyak 61,3%, hal ini menjelaskan bahwa masih banyak remaja putri yang tidak mengonsumsi TTD sehingga berdampak pada Kesehatan reproduksi kedepannya. Hal ini menjadi penyebab prevalensi anemia pada remaja putri yaitu 15,5%, ibu hamil Kurang Energi kronis (KEK) sebesar 16% yang meningkat menjadi 21% di tahun 2025. Meningkatnya angka kejadian KEK serta prevalensi anemia pada remaja putri

membuat peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas Negeri I Komodo SMA Negeri I Komodo merupakan salah satu sekolah menengah atas yang memiliki jumlah remaja 1211 jiwa.

Studi pendahuluan di Sekolah Menengah Atas Negeri I Komodo pada remaja putri kelas X yang dilakukan skrining Kesehatan remaja pada bulan juni 2025, skrining dilakukan terhadap 244 remaja putri, ditemukan 125 remaja putri terdeteksi kekurangan energi kronis (KEK) dengan besar LILA $<23,5$, Anemia ringan 56 siswa, anemia sedang 2 siswa, anemia berat 2 siswa, total remaja mengalami anemia adalah 98 siswa. Hal ini menandakan prevalensi KEK 51,2% dan prevalensi 40%.

Peran bidan sangat penting dalam memberikan edukasi, pemantauan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas Negeri I Komodo remaja putri sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas kesehatan remaja dan mencegah terjadinya masalah gizi di masa mendatang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Perilaku Gizi Seimbang Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas Negeri I Komodo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas Negeri I Komodo

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan remaja putri terhadap gizi seimbang
- b. Mengetahui sikap remaja putri terhadap gizi seimbang
- c. Mengetahui Tindakan remaja putri terhadap gizi seimbang
- d. Mengidentifikasi Perilaku remaja putri dalam pemenuhan gizi seimbang

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengembangan ilmu kebidanan, khususnya mengenai menjadi sumber informasi dan menjadi bahan studi pendahuluan pada bidang Kesehatan untuk mengetahui Gambaran Perilaku gizi seimbang remaja putri di Sekolah Menengah Atas Negeri I Komodo

2. Praktis

a. Bagi remaja putri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya penerapan perilaku gizi seimbang, sehingga dapat mendorong perubahan sikap dan tindakan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dalam meningkatkan peran promotive dan preventif melalui edukasi gizi seimbang pada remaja putri

c. Bagi institusi Pendidikan dan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah dalam merencanakan dan melaksanakan program promosi kesehatan, khususnya edukasi gizi seimbang bagi remaja putri di lingkungan sekolah.