

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja (*adolescence*) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, psikologis dan kognitif yang sangat cepat. Secara fisik, terdapat proses pematangan seksual dan pertumbuhan postur tubuh yang menyebabkan remaja mulai memperhatikan penampilan fisiknya. Perubahan aspek psikologis pada remaja menyebabkan mulai timbulnya keinginan untuk diakui dan menjadi yang terbaik di antara teman-temannya. Perubahan aspek kognitif pada remaja ditandai dengan timbulnya dominasi pemikiran konkrit, egosentrisme, dan perilaku impulsif. Psikolog berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa ketika seseorang mulai mengenal dan memahami dirinya sendiri dan menemukan cara untuk bisa berhubungan dengan dunia orang dewasa (Fikawati *et al.*, 2017)

Status gizi adalah keadaan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia orang tersebut, jenis kelamin, aktivitas tubuh sehari, berat badan, dan lainnya (Par'i *et al.*, 2017). Remaja perempuan merupakan kelompok yang rawan, dan perlu diperhatikan status gizinya, mengingat percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja memerlukan energi dan zat gizi lain yang lebih banyak. Dengan demikian, remaja harus memiliki asupan gizi yang

proporsional dengan kebutuhannya untuk mendukung proses metabolisme dalam tubuh. Asupan makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi status gizi seseorang, namun pada remaja putri ditemukan asupan makanan yang dikonsumsi masih belum sesuai dengan kebutuhannya (Suhartini & Ahmad, 2018). Kebutuhan gizi pada remaja saat ini masih mengacu pada angka kecukupan gizi (AKG) yang didasarkan pada tingkat pertumbuhan berdasarkan usia kronologis. Untuk energi dan zat gizi, seperti Vit. B1 (tiamin), Vit. B2 (riboflavin), Vit. B3 (niasin), Vit. B6 dan mineral Seng (Zn), kebutuhannya lebih tinggi pada remaja laki-laki dibandingkan remaja perempuan. Dalam AKG, kebutuhan zat besi (Fe) lebih tinggi pada perempuan, hal ini terkait kebutuhan di awal menstruasi (Rezkiyanti, 2018)

Masalah gizi pada dasarnya merupakan cerminan dari konsumsi zat gizi yang tidak cukup untuk kebutuhan tubuh. Seseorang dikatakan memiliki status gizi yang baik, jika asupan makanannya sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan makanan yang tidak mencukupi dapat menyebabkan malnutrisi, sebaliknya orang yang asupan makanannya berlebih akan menyebabkan gizi lebih. Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri saat ini adalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Menurut Tutik *et al.* (2019) *undernutrition* (kekurangan gizi) merupakan keadaan kurang gizi akibat penurunan konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari yang tidak memenuhi angka kecukupan gizi. Sementara *overnutrition* (kelebihan gizi) ialah suatu kondisi yang diakibatkan oleh konsumsi zat gizi tertentu yang melebihi kebutuhan tubuh dalam waktu yang relatif lama.

*World Health Organization* (WHO) pada tahun 2018, sekitar 24-47% remaja putri mengalami gizi kurang dan 2-24% mengalami gizi lebih. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) di Indonesia, prevalensi status gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun meningkat sebesar 6,2% sedangkan pada tahun 2013 prevalensinya sebesar 7,3% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 13,5%. Prevalensi status gizi kurang pada remaja di Indonesia usia 16-18 tahun pada tahun 2013 yaitu 9,4% dan pada tahun 2018 yaitu 8,1%. Prevalensi status gizi kurang pada remaja cenderung menurun 1,3% pada tahun 2018 dibandingkan tahun 2013. Di Provinsi DKI Jakarta prevalensi status gizi kurang pada remaja umur 16-18 sebanyak 1,89% sangat kurus dan 7,3% kurus. Prevalensi status gizi lebih sebanyak 12,76% gemuk dan 8,29% mengalami obesitas. Di Kota Jakarta Selatan prevalensi status gizi kurang sebanyak 1,97% sangat kurus dan 9,33% kurus. Prevalensi gizi lebih sebanyak 8,3% gemuk dan 7,32% mengalami obesitas (Riskesdas, 2018).

Kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap infeksi penyakit, pada remaja putri, dapat mempengaruhi siklus menstruasi, mencegah pembentukan otot selama masa pubertas pertumbuhan, kurangnya kecerdasan (*intelligence*) dan menurunnya produktivitas akan mempengaruhi kualitas hidup di masa dewasa. Sebaliknya kelebihan zat gizi pada seseorang akan membuat seseorang mengalami kelebihan berat badan kegemukan atau obesitas. Kelebihan energi yang dikonsumsi akan disimpan sebagai cadangan energi tubuh berupa lemak yang disimpan dibawah kulit. Obesitas merupakan faktor risiko berbagai penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi,

diabetes, jantung koroner, liver, kandung empedu, kanker dan lain-lain (Par'I *et al.*, 2017).

Penyebab kekurangan gizi pada remaja ialah karena pola makan yang tidak teratur, perubahan faktor psikososial yang ditandai dengan perubahan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dan kebutuhan nutrisi yang lebih tinggi untuk pertumbuhan yang cepat. Sedangkan penyebab gizi lebih yaitu ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama sehingga akan menyebabkan timbunan sebagai lemak yang berlebihan. Asupan energi yang berlebihan berasal dari konsumsi makanan tinggi energi akan disimpan sebagai lemak tubuh (Ermona & Wirjatmadi, 2018)

Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah *et al.* (2019) terkait dengan hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 1 Jatirogo, Kabupaten Tuban. Didapatkan persepsi *body image* positif lebih banyak dimiliki oleh remaja dengan status gizi normal yaitu sebanyak 62 orang (37%), dibandingkan remaja dengan status gizi kurang (3,6%) dan status gizi lebih (1,7%). Namun, masih banyak remaja dengan status gizi normal yang memiliki persepsi *body image* negatif yaitu sebanyak 47 orang (28%). Remaja dengan status gizi kurang dan gizi lebih, lebih banyak yang memiliki persepsi *body image* negatif yaitu sebanyak 44 orang status gizi kurang (26%) dan 6 orang status gizi lebih (3,6%) dibandingkan yang memiliki persepsi *body image* positif.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Fitriana (2018) terkait dengan hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja putri

di SMAN 1 Bambanglipuro. Didapatkan bahwa persentase responden yang memiliki pola makan baik lebih banyak (70,9%) daripada responden yang memiliki pola makan buruk (29,1%). Sebagian besar responden memiliki berat badan ideal yaitu sejumlah 86 orang (57%) dan paling sedikit responden yang gemuk yaitu 6 orang (4%). Terdapat 16 orang dengan berat kurang yang memiliki pola makan baik, 25 orang dengan berat kurang yang memiliki pola makan buruk. Responden memiliki berat badan ideal, 83 orang memiliki pola makan baik dan 3 orang memiliki pola makan buruk. Sedangkan responden dengan kelebihan berat badan, 7 orang memiliki pola makan baik dan 11 orang memiliki pola makan buruk.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Muliyati *et al.* (2019) terkait dengan hubungan pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 1 Tingangkung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 22 responden yang memiliki pengetahuan gizi baik, terdapat 22 responden (100%) dengan status gizi normal. Dari 38 responden yang memiliki pengetahuan gizi cukup, terdapat 35 responden (92,1%) dengan status gizi normal dan 3 responden (7,9%) dengan status gizi gemuk. Dari 34 responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang, terdapat 23 responden (67,6%) dengan status gizi normal dan 11 responden (32,4%) dengan status gizi gemuk.

Selain penelitian di atas, penelitian lain juga dilakukan oleh Netty *et al.* (2020) terkait dengan hubungan perilaku jajan dengan status gizi pada siswa di Madrasah Aliyah Raudhatusyukubban Kab.Banjar. Pada penelitian ini didapatkan bahwa kebiasaan jajan sering sebanyak 40 responden

(70,2%) dan tidak sering sebanyak 17 responden (29,8%). Sebagian besar dari 40 responden kebiasaan jajan sering, 38 (95%) gizi baik dan 2 (5%) gizi buruk.

SMAN 28 Jakarta merupakan salah satu SMA yang berlokasi di Pasar Minggu, Jakarta Selatan. Sekolah ini berakreditasi A dan berstatus sebagai sekolah unggulan DKI Jakarta, jumlah siswa sebesar 773 siswa. Peminatan atau jurusannya adalah MIPA dan IPS. Sekolah ini juga memiliki program UKS dan termasuk dalam wilayah binaan puskesmas kelurahan Pasar Minggu 1. UKS pernah melakukan penyuluhan tentang gizi. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan 7 remaja putri di SMAN 28 Jakarta, didapatkan 3 dari 7 mengatakan bahwa mereka sering lupa sarapan saat berangkat ke sekolah, 5 dari 7 mengatakan bahwa kurus merupakan tujuan *body image* mereka dan 4 dari 7 mengatakan bahwa tidak masalah jika kurus yang penting cantik. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk membahas tentang “Analisis faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta.”

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan permasalahan pada penelitian ini ialah faktor apa saja yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Menganalisis distribusi frekuensi status gizi, *body image*, pola makan, pengetahuan dan perilaku jajan pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta.

1.3.2.2 Menganalisis distribusi frekuensi hubungan antara *body image*, pola makan, pengetahuan dan perilaku jajan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 28 Jakarta.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan tentang keperawatan bagian kesehatan masyarakat yang didapat di perkuliahan, serta sebagai media pembelajaran bagi peneliti dalam melakukan penelitian secara sistematis dan ilmiah. Selain itu sebagai tambahan pengalaman, pengetahuan serta wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1.4.2.1 Bagi Remaja

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan terkait dengan faktor yang berhubungan dengan status pada remaja putri sehingga bisa meningkatkan status gizi yang lebih baik.

#### 1.4.2.2 Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan terkait faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri.

#### 1.4.2.3 Bagi Instansi (Fakultas Ilmu Kesehatan)

Sebagai dokumen untuk menambah bahan bacaan dan acuan, referensi dan masukkan atau sumber pengetahuan dalam pembuatan karya ilmiah untuk melakukan penelitian lebih luas mengenai faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri.

#### 1.4.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai proses pengaplikasian beberapa teori keperawatan yang dipelajari selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana serta bisa dijadikan sebagai bahan penelitian berikutnya.

