

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sumber daya manusia (SDM) suatu bangsa menentukan tingkat pembangunannya. Sasaran utama pembangunan nasional, yaitu meningkatkan mutu sumber daya manusia secara berkelanjutan, mencerminkan hal tersebut. Untuk mengembangkan sumber daya manusia yang unggul, tubuh manusia memerlukan pasokan zat gizi yang bermutu tinggi agar dapat mencapai kesehatan dan kondisi gizi yang optimal (Hafiza et al., 2021).

Gambaran tentang keadaan tubuh sebagai hasil pemanfaatan zat gizi dari makanan yang dicerna disebut status gizi. Kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas semuanya dipengaruhi oleh keadaan gizi, selain mutu sumber daya manusia. (SDM) (Muchtar et al., 2022)

Setiap anak ingin menjaga tubuh mereka tetap bugar agar dapat melakukan aktivitas fisik. Makanan merupakan sumber pengeluaran energi, dan energi yang diperoleh termasuk energi yang dilepaskan oleh tubuh. Banyak remaja yang tidak memprioritaskan penggunaan energi mereka. Hal ini dapat mengakibatkan kenaikan berat badan dan masalah gizi lainnya, atau kekurangan gizi dapat terjadi akibat pelepasan energi yang berlebihan (Hafiza et al., 2021).

Karena banyaknya perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas dan memengaruhi perubahan fisik, remaja sangat rentan terhadap masalah gizi. Remaja membutuhkan asupan makanan yang lebih banyak daripada anak-anak karena pertumbuhan fisik mereka. Selain itu, remaja semakin terlibat dalam berbagai

kegiatan, termasuk olahraga dan kegiatan yang berhubungan dengan sekolah. Mengonsumsi makanan juga diperlukan untuk mempersiapkan reproduksi, terutama pada remaja putri. (Usdeka Muliani et al., 2023).

Mengingat pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja yang semakin cepat membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi lainnya, remaja putri merupakan populasi yang rentan yang kesehatan gizinya harus diperhatikan. Untuk mempertahankan proses metabolisme tubuh, remaja harus mengonsumsi makanan yang memenuhi kebutuhannya. Meskipun kesehatan gizi seseorang secara langsung dipengaruhi oleh konsumsi makanannya, banyak remaja putri yang terus mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak memadai. Keseimbangan antara asupan dan konsumsi gizi menghasilkan kondisi fisik yang dikenal sebagai status gizi umum. (Humairah et al., 2024). Remaja putri dapat dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap bentuk dan penampilan tubuh mereka, serta ekspektasi terhadap tubuh yang kurus (UNICEF, 2021). Remaja putri sering kali diet dan mengatur pola makan, yang dapat menyebabkan kekurangan nutrisi (Danty et al., 2019).

Kebiasaan makan remaja putri dapat mempengaruhi perilaku makannya dan memberikan dampak negatif bagi tubuh remaja. Nutrisi yang tepat merupakan perhatian khusus bagi remaja putri karena berkaitan dengan persiapan mereka menjadi calon ibu nantinya (Muchtar et al., 2022).

Banyak variabel yang memengaruhi kondisi gizi remaja. Variabel tersebut meliputi variabel lingkungan, gaya hidup, dan genetik. Obesitas pada masa kanak-kanak lebih mungkin terjadi pada orang tua yang kelebihan berat badan karena faktor keturunan, dan sebaliknya. Kedua, faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik

dan citra tubuh berdampak pada konsumsi dan kuantitas makanan. Perilaku remaja serta asupan nutrisi dan makanan juga dipengaruhi oleh pengaruh lingkungan. (Wijaya et al., 2024).

Pada tahun 2020, (FAO) melaporkan bahwa 768 juta orang di seluruh dunia menderita kekurangan gizi, meningkat 18,1% dari 650,3 juta pada tahun sebelumnya. Prevalensi kekurangan gizi diperkirakan akan meningkat sebesar 9,1% pada tahun 2020, dan mayoritas orang di seluruh dunia telah meninggal karena kekurangan gizi selama 30 tahun terakhir, dengan jutaan orang meninggal karenanya dan hampir 16 juta meninggal karena kelaparan (Organisasi Pangan dan Pertanian, 2020). Hal ini konsisten dengan Laporan Gizi Global (2021), yang menyatakan bahwa kekurangan gizi masih menjadi masalah utama dalam skala global. Meskipun beberapa indikator gizi telah membaik, jumlah wanita anemia telah meningkat sebesar 29,9% dari semua wanita berusia 13 hingga 49 tahun di seluruh dunia, yang berarti bahwa kemajuan tersebut tidak cukup untuk memenuhi target gizi global untuk tahun 2025 (Global Nutrition, 2021). Dibandingkan dengan pria, hampir 25% remaja perempuan Indonesia bertubuh pendek dan 4,3% diantaranya menderita kondisi kurus. (UNICEF, 2020).

Provinsi Jawa Barat, “prevalensi sangat kurus pada remaja 16-18 tahun ialah 1,9%, kurus 6,3%, normal 78,7%, gemuk 8,9% dan obesitas 4,2%. Pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki yaitu, prevalensi normal 82,2% dibanding 77,1% (Kemenkes, 2023). Sedangkan prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun menurut Kabupaten Bekasi ialah sebesar 3,80% sangat kurus, 10,45% kurus, 72,58% normal, 9,06% gemuk, dan 4,11% obesitas (Riskesdas, 2018).”

Muliyati dkk. (2019) melakukan penelitian di SMAN 1 Tingangkung dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi remaja putri dengan tingkat kesadarannya. Berdasarkan hasil penelitian, kelompok responden dengan kesadaran gizi baik yang berjumlah 22 orang diperluas menjadi 22 orang dengan status gizi normal. Dari 38 orang responden dengan pengetahuan gizi baik, sebanyak tiga orang berstatus gizi obesitas, sedangkan sisanya sebanyak 35 orang berstatus gizi normal. Dari 34 orang responden dengan pengetahuan gizi kurang, sebanyak 11 orang berstatus gizi obesitas, sedangkan 23 orang berstatus gizi normal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 4 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi”.

1.2 Rumusan Masalah

Pembahasan mengenai status gizi dan kualitas sumber daya manusia (SDM) menunjukkan bahwa status gizi yang baik sangat penting untuk pengembangan SDM yang berkualitas, yang merupakan kunci dalam pembangunan suatu bangsa. Kualitas gizi memiliki dampak langsung pada pertumbuhan fisik, kecerdasan, dan produktivitas individu, terutama di kalangan remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap asupan gizi remaja untuk mendukung proses metabolisme tubuh dan kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, pengetahuan tentang gizi juga berperan penting. Menurut penelitian, remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi biasanya memiliki status gizi yang lebih tinggi. Lingkungan sekitar, kebiasaan makan, gaya hidup, dan tingkat pendidikan seseorang merupakan beberapa faktor yang

memengaruhi kondisi gizi mereka. Remaja, khususnya remaja putri, sangat rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan hormonal dan kebutuhan nutrisi yang meningkat selama masa pubertas. Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, termasuk kekurangan nutrisi, obesitas, dan gangguan perkembangan.

Berdasarkan konteks tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 4 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 4 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri di SMAN 4 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi

1.3.2.2 Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan, pola makan, citra tubuh, aktivitas fisik, dan pendapatan keluarga pada remaja putri di SMAN 4 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi

1.3.2.3 Mengetahui hubungan antara pengetahuan, pola makan, citra tubuh, aktivitas fisik, dan pendapatan keluarga dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 4 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Peneliti

Memberikan informasi dan pemahaman lebih kepada para peneliti di SMAN 4 Tambun Selatan, khususnya mengenai aspek-aspek yang berkaitan dengan kondisi gizi remaja putri, serta memberikan mereka pengalaman dalam melakukan penelitian.

1.4.2 Bagi Remaja

Informasi dan pemahaman lebih lanjut tentang unsur-unsur yang memengaruhi status gizi remaja putri guna meningkatkannya demi masa depan yang lebih baik.

1.4.3 Bagi Penulis Institusi Pendidikan

Sebagai bahan bacaan untuk memperluas pemahaman tentang unsur-unsur yang berkaitan dengan kondisi gizi remaja putri. Selain itu, terdapat referensi yang mencerahkan tentang aspek-aspek status gizi remaja putri.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai acuan untuk melakukan pengembangan penelitian yang bermanfaat bagi kemajuan ilmu kebidanan terutama pada status gizi remaja putri.