

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Di Indonesia saat ini memiliki angka *stunting* masih dalam kategori tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO, 2020) *stunting* adalah perawakan pendek atau sangat pendek berdasarkan panjang dan tinggi badan menurut usia yang kurang dari -2 standar deviasi (SD) pada kurva pertumbuhan yang terjadi dikarenakan kondisi *irreversibel* akibat asupan nutrisi yang tidak adekuat dan mengalami infeksi berulang atau kronis yang terjadi 1000 hari pertama kelahiran (HPK). Hal ini disebabkan oleh kekurangan gizi yang kronis atau berulang, biasanya berhubungan dengan kemiskinan, kesehatan dan gizi ibu yang buruk, seringnya sakit dan atau pemberian makanan dan perawatan yang tidak tepat pada awal kehidupan. *Stunting* menghambat anak mencapai potensi fisik dan kognitifnya (Susanti, 2022).

Angka prevalensi *stunting* di dunia menurut WHO (2021) mencapai sebesar 22% atau sebanyak 149,2 juta anak. Data prevalensi *stunting* di Indonesia menurut WHO (2020) Negara Indonesia berada pada tingkat ke- 2 di Asia Tenggara yang memiliki angka *stunting* tinggi yaitu mencapai 31,8%. Berdasarkan data Rikesdas (2018) mengatakan bahwa remaja yang berumur 13- 15 tahun memiliki status gizi yang pendek yaitu sebesar 25,7% dan pada usia 16- 18 tahun sebesar 26,9%. Menurut survei status gizi Indonesia (SSGI, 2022) angka prevalensi *stunting* di Indonesia memiliki penurunan dari 24,4% menjadi 21,6%. Angka prevalensi *stunting* di DKI Jakarta yaitu kota Jakarta Utara berada pada urutan ke 2 sebesar 18,5% (Kemenkes, 2020).

Penyebab dapat meningkatnya kenaikan angka *stunting* di karenakan minimnya pengetahuan pada remaja yang akan menjadi calon ibu kedepannya mengenai asupan nutrisi yang baik, disebabkan karena perekonomian yang dimiliki kurang baik sehingga sulit bagi masyarakat untuk mendapatkan makanan yang bergizi untuk memenuhi nutrisi anak pada masa tumbuh kembangnya. Untuk itu pencegahan *stunting* dapat dilakukan sejak remaja, karena masa remaja akan memasuki masa prakonsepsi karena status gizi remaja sangat berpengaruh besar dalam penentuan kesehatan, keselamatan kehamilan sampai proses kelahirannya. Kurangnya asupan nutrisi yang baik pada remaja akan menyebabkan Kekurangan Energi Kronik (KEK) (Nurmaines *et al*, 2023).

Pencegahan *stunting* ini juga dapat dilakukan pada setiap fase dalam siklus kehidupan. Hal ini dimulai dari saat janin dalam kandungan, bayi yang baru lahir, balita, usia anak, remaja, menikah, hamil, hingga dewasa. Siklus kehidupan ini terkait dengan proses tumbuh kembang dalam kehidupan manusia. Keluarga memiliki peran yang sangat krusial dalam penanganan *stunting*. Keluarga sangat berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak. Dalam Undang-Undang Nomor 52 Tahun 2009 tentang perkembangan kependudukan dan pembangunan keluarga, keluarga didefinisikan sebagai unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari suami istri, atau suami, istri dan anaknya, atau ayah dan anaknya, atau ibu dan anaknya (Asrori, 2022).

Masa remaja adalah fase peralihan pertumbuhan dan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. WHO mendefinisikan remaja sebagai setiap orang yang berusia antara 10 dan 19 tahun. Masa ketika terjadi perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Selama periode perkembangan ini, remaja

memperoleh pola berpikir dan penalaran yang lebih maju, berupaya membentuk identitas mereka sendiri, membentuk hubungan dan keterikatan sosial baru, serta mengembangkan rasa tanggung jawab dan kemandirian yang semakin meningkat. Pada masa remaja merupakan cikal bakal untuk keluarga di masa depan dan menjadi calon ibu di masa mendatang. Intervensi pada remaja putri merupakan salah satu langkah terpenting dalam pencegahan *stunting*. Remaja putri harus diupayakan tidak mengalami anemia yaitu dengan memberikan suplementasi tablet tambah darah pada remaja putri dan dapat mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang (Jerome, 2020).

Masalah gizi dikalangan remaja dapat timbul akibat dari pola makan yang salah sehingga menyebabkan kekurangan gizi. Menurut WHO rekomendasi pola makan untuk individu harus memberikan keseimbangan energi yang memadai untuk berat badan yang sehat. Diet seperti itu harus mencakup asupan yang terbatas lemak, sekaligus mengalihkan konsumsi lemak dari lemak jenuh ke lemak tak jenuh dan menghilangkan asam lemak trans. Hal ini juga harus mencakup peningkatan konsumsi buah-buahan dan sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian dan kacang-kacangan, sambil membatasi asupan gula dan garam gratis (natrium) konsumsi. Kebiasaan makan yang buruk digambarkan sebagai semua perilaku diet yang meniadakan jenis-jenis makanan. Penelitian di negara maju dan berkembang telah mengidentifikasi beberapa kebiasaan makan yang buruk yaitu; melewatkan sarapan, memperbanyak asupan tinggi camilan kalori, makan di luar rumah, konsumsi minuman ringan di kalangan remaja dan rendahnya konsumsi buah-buahan, sayuran dan penggunaan suplemen (Otuneye *et al.*, 2017).

Pada saat ini *stunting* juga dapat dipengaruhi oleh *dietary habits*/kebiasaan diet yang tidak sehat khususnya pada masa remaja. Pola diet merupakan cara mengatur jumlah makan dan minum yang masuk kedalam tubuh untuk mencapai berat badan yang ideal. Dalam menjalankan pola diet atau pola makan banyak orang yang memiliki pandangan yang berbeda dalam melakukan pola diet dikarenakan memiliki tujuan yang ingin dicapai ketika melakukan program diet. Ketika individu melakukan pola diet yang salah secara berulang akan menyebabkan kurangnya asupan gizi yang akan memicu terjadinya *stunting* dimasa depan, oleh karena itu pentingnya edukasi kepada remaja untuk dapat melakukan pola diet yang baik. Sesuai dengan program pemerintahan di Indonesia saat ini menerapkan pola makan isi piringku untuk dapat mencegah terjadinya peningkatan angka *stunting* atau mengalami kekurangan gizi pada anak dan penerapan program ini juga untuk mencukupi kebutuhan nutrisi hariannya (Syam, 2019).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan di SMA Kota Medan pada siswi dengan jumlah 110 responden dengan hasil persepsi *stunting* responden yang tidak baik 77 responden (70%) dan persepsi *stunting* yang baik 33 responden (30,9%). Hasil responden pada pola diet yang tidak baik 76 responden dan pola diet yang baik 34 responden (30,9%) (Yolanda, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti dibulan Desember 2023, peneliti mewawancarai 10 siswi remaja di SMA Nurul Falah Jakarta Utara, setelah dilakukan wawancara didapati bahwa siswi hanya mengetahui pengertian *stunting* secara umum yaitu anak dengan tubuh pendek. Dan memiliki pemahaman *dietary habits* yang kurang baik mengenai durasi dan

frekuensi makan yang baik dan rata-rata remaja sering melewatkan sarapan dalam seminggu.

Oleh karena itu pada penelitian ini sangat penting dapat ditunjukkan kepada remaja, karena pada masa remaja ini memiliki peranan yang penting dalam penurunan angka *stunting* untuk dapat mematahkan rantai *stunting* sejak dini didalam siklus kehidupan sehingga menurunkan angka *stunting* untuk kedepannya. Penelitian ini juga mengangkat hubungan persepsi dengan *dietary habits* untuk memperbaiki persepsi yang baik dari remaja mengenai *stunting* sehingga dapat mencegah peningkatan angka *stunting* dan dengan pengetahuan yang baik mengenai *stunting* maka remaja pun dapat memiliki *dietary habits* yang baik dimasa remajanya. Oleh karena itu diharapkan pada penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran persepsi mengenai *stunting* pada remaja saat ini.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan Persepsi *Stunting* dengan *Dietary Habits* Remaja Putri di SMA Nurul Falah Jakarta Utara”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan maka rumusan masalah yang akan dibahas yakni “Bagaimana hubungan persepsi *stunting* dengan *dietary habits* pada remaja putri di SMA Nurul Falah Jakarta Utara?”

### 1.3 Tujuan

Adapun tujuan penelitian ini dibagi menjadi 2 yaitu:

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan persepsi *stunting* dengan *dietary habits* remaja putri di SMA Nurul Falah Jakarta Utara.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Diketahui persepsi *stunting* pada remaja putri di SMA Nurul Falah Jakarta Utara
- 2) Diketahui *dietary habits* remaja putri di SMA Nurul Falah 23 Jakarta Utara
- 3) Diketahui hubungan persepsi dengan *dietary habits* pada remaja putri di Nurul Falah Jakarta Utara

### 1.4 Manfaat

#### 1.4.1 Bagi Remaja

Diharapkan para remaja dapat meningkatkan pengetahuannya mengenai penyebab *stunting* dan cara pencegahan agar tidak terjadinya peningkatan angka *stunting* dimasa depan dan dapat melakukan pola *dietary habits* yang baik agar tidak terjadinya kekurangan gizi dimasa remaja.

#### 1.4.2 Bagi Institusi SMA Nurul Falah Jakarta Utara

Diharapkan pada hasil penelitian ini sekolah dapat memperhatikan pemahaman siswi mengenai *stunting* dan *dietary habits*/ kebiasaan diet yang baik kepada para remaja untuk mencegah terjadinya peningkatan *stunting* di Indonesia.

#### 1.4.3 Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat bahwa dengan melakukan pola *dietary habits* yang salah sejak masa remaja dapat berpengaruh kepada peningkatan angka *stunting* di Indonesia.

#### 1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk dapat melihat hubungan persepsi *stunting* dengan *dietary habits* remaja putri di SMA Nurul Falah Jakarta Utara dan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

