

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja yaitu masa peralihan dari anak-anak ke dewasa ditandai dengan perubahan kognitif dan perilaku yang drastis (Das *et al.*, 2017 dalam Krisdiani *et al.*, 2020). Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk proses pertumbuhan dan perkembangannya, karena pada masa ini remaja sangat rentan terhadap permasalahan gizi yang disebabkan oleh adanya pengaruh dari internal maupun eksternal (Fitriani *et al.*, 2020).

Masalah gizi yang dihadapi oleh remaja Indonesia adalah masalah gizi ganda, yaitu *underweight* dan *overweight* (Fitriani *et al.*, 2020). Masalah gizi dapat terjadi akibat ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan. *Underweight* yaitu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja, terutama remaja putri yang selalu menginginkan tubuh ramping (Pantaleon, 2019). Tolak ukur untuk mengetahui status gizi terdapat dua cara yaitu, penilaian langsung dengan melihat status gizi menggunakan antropometri, dan penilaian tidak langsung dengan melihat konsumsi pangan seperti *food recall* 24 jam (Hardiansyah dan Supariasa, 2017). Dalam menentukan suatu individu *underweight* maka perlu melakukan pengukuran status gizi dengan pengukuran antropometri Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) menggunakan IMT/U.

Pada saat melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari terutama remaja yang sekolah, remaja sangat membutuhkan energi, protein, vitamin dan mineral untuk memenuhi kebutuhan nutrisi untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan (Hafiza *et al.*, 2020). Apabila asupan energi dan protein kurang dari kebutuhan secara terus-menerus maka dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi yaitu *underweight*.

Menurut Mutmainnah *et al.* (2021) remaja putri yang terkena *underweight* dalam jangka panjang dapat mengakibatkan terjadinya Kekurangan Energi Kronik (KEK). Apabila tidak segera di atasi, maka ketika remaja putri dengan KEK hamil akan berpotensi untuk melahirkan bayi dengan kondisi Berat Badan Lahir Rendah (Zaki dan Sari, 2019). Ketika bayi dengan kondisi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) tumbuh dewasa, maka dapat berpotensi terkena *underweight* ataupun stunting (Abhiram *et al.*, 2019 dalam Ilmi *et al.*, 2021). Oleh karena itu untuk memutus rantai *underweight*, remaja putri sangat membutuhkan asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral yang cukup guna mencapai status gizi yang normal (Putri *et al.*, 2021).

Terdapat 2 (dua) penyebab terjadinya *underweight* yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung terdiri dari kurangnya asupan makanan yang dikonsumsi seperti energi, zat gizi makro dan mikro serta infeksi, sedangkan penyebab tidak langsung yaitu rendahnya faktor ekonomi dan pendidikan yang dapat mempengaruhi sanitasi lingkungan, pola asuh dan pelayanan kesehatan (Rokhmah *et al.*, 2022). Menurut Hafiza *et al.*

(2020) terjadinya perubahan *lifestyle* serta kebiasaan makan dapat mengakibatkan asupan makanan yang dikonsumsi menjadi tidak seimbang sehingga menimbulkan terjadinya *underweight*.

Pengetahuan gizi yaitu pengetahuan tentang zat gizi, ilmu gizi dan interaksi zat gizi dengan status gizi. Pengetahuan tentang gizi seimbang dinilai mempengaruhi asupan makanan seseorang, sehingga dapat berpengaruh terhadap status gizi *underweight* (Aulia, 2021; Fashika *et al.*, 2022; Muliani *et al.*, 2023). Berdasarkan penelitian Yanuarti *et al.* (2022) pada remaja putri di SMAN 2 Majalaya diperoleh pengetahuan gizi seimbang 28,9% kurang, 34,41% cukup, dan 36,7% baik. Selain itu, penelitian Simanjuntak (2022) pada mahasiswi umur 17-21 tahun Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan diperoleh pengetahuan gizi seimbang 26,5% baik, 50% cukup, dan 23,5% kurang.

Asupan energi menjadi salah satu penyebab terjadinya *underweight* pada remaja akibat tidak sesuainya asupan makanan yang dikonsumsi (Fashika *et al.*, 2022). Asupan energi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan remaja, apabila asupan tidak terpenuhi maka dapat mengganggu fungsional pertumbuhan dan perkembangan remaja (Indrasari *et al.*, 2020). Berdasarkan penelitian Parawesi *et al.* (2021) asupan energi remaja putri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar sebanyak 72,9% kurang. Penelitian Muliani *et al.* (2023) asupan energi pada remaja putri 93% kurang. Selain itu, menurut penelitian Lestari (2020) terdapat hubungan antara status gizi dengan

asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin A, vitamin C, vitamin D, natrium, Fe, dan kalsium dengan nilai *p-value* <0,05.

Protein salah satu zat gizi makro yang mempunyai fungsi sebagai pengatur dan sumber energi. Kebutuhan protein pada remaja masih lumayan tinggi, karena pada masa ini proses pertumbuhan pada remaja masih cepat (Damayanti *et al.*, 2017). Remaja dengan *underweight* cenderung mengalami kekurangan asupan protein. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa remaja yang kurang asupan protein cenderung memiliki status gizi *underweight*. Menurut Fashika *et al.* (2022) remaja dengan status gizi tidak normal memiliki asupan protein yang tidak sesuai yaitu 51,6% dan remaja dengan status gizi normal memiliki asupan protein yang tidak sesuai sebanyak 30%. Selain itu, penelitian Parawesi *et al.* (2021) yang dilakukan pada remaja putri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar memiliki 62,5% asupan protein kurang dengan rata-rata konsumsi 48,75 g. Penelitian Islaamy *et al.* (2021) remaja putri memiliki asupan protein kurang 90% dan asupan protein cukup yaitu 10% serta berpengaruh terhadap status gizinya.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) di Indonesia, remaja putri yang mengalami *underweight* pada umur 13-15 tahun yaitu 4,5%, umur 16-18 tahun yaitu 3,8%. Sedangkan di Kalimantan Tengah, remaja putri yang mengalami *underweight* pada umur 13-15 tahun yaitu sebesar 3,51%, umur 16-18 tahun yaitu sebesar 3,72%. Tingkat Kabupaten Katingan remaja yang mengalami *underweight* pada umur 13-15 tahun yaitu 2,88%, umur 16-18

tahun yaitu sebesar 9,16% dengan urutan pertama tertinggi di Provinsi Kalimantan Tengah pada tahun 2018. Prevalensi tersebut sangat tinggi dan diatas angka prevalensi provinsi Kalimantan Tengah yaitu 5,49% (Risksedas Kalteng, 2018).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti “Gambaran Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Serta Asupan Energi dan Protein Pada Remaja Putri *Underweight* di SMA Katingan Tengah”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan tentang gizi seimbang serta asupan energi dan protein pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan tentang gizi seimbang serta asupan energi dan protein pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja putri *underweight* meliputi umur, berat badan dan tinggi badan.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah.
- c. Mengidentifikasi asupan energi pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah.

- d. Mengidentifikasi asupan protein pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti/Mahasiswa

Peneliti/mahasiswa memperoleh wawasan, pengetahuan dan pengalaman baru dalam melakukan penelitian terutama di bidang gizi masyarakat.

2. Bagi Remaja Putri *Underweight*

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi bagi remaja putri yang *underweight* untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi untuk tetap seimbang sehingga mencapai status gizi yang optimal.

3. Bagi Sekolah/Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta acuan bagi sekolah/institusi pendidikan agar dapat memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang serta membantu dalam menurunkan *underweight* pada remaja terutama remaja putri.