

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa perubahan dan perkembangan dari masa kanak-kanak, menuju masa dewasa yang mencakup berbagai perubahan diantaranya perkembangan fisik, psikologis, dan intelektual. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI no. 25 tahun 2014, remaja ialah warga negara dengan rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Fase remaja dibagi menjadi dua yaitu fase remaja awal (usia 13-17 tahun), dan fase remaja akhir (usia 17-18 tahun) (Hurlock, 1990). Menurut Hurlock pada fase remaja akhir, individu telah mencapai transisi perkembangan yang mendekati dewasa. Remaja merupakan masa pertumbuhan yang penting, dan memerlukan peningkatan kebutuhan zat gizi. Pada fase remaja kebutuhan akan zat gizi paling tinggi dibandingkan dengan fase kehidupan lainnya (Fikawati, *et al.*, 2017).

Pada masa remaja terjadi perubahan gaya hidup maupun kebiasaan khususnya pada penentuan konsumsi makanan sehari-hari. Diperlukan perhatian lebih pada pemenuhan di fase remaja, khususnya remaja yang aktif melakukan aktivitas fisik atau olahraga sehingga membutuhkan gizi khusus (Almatsier, *et al.*, 2011). Pada dasarnya masalah gizi di kalangan remaja diakibatkan dari perilaku gizi yang salah. Masih banyak remaja yang tidak mementingkan antara asupan yang masuk dengan energi yang dikeluarkan akan berpengaruh pada status gizi. Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh yang dihasilkan dari asupan gizi dalam jangka waktu panjang (Jayanti, *and* Novananda, 2017). Ketidakseimbangan energi mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau

sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi (Mardalena, 2017).

Secara nasional di Indonesia pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi permasalahan status gizi (IMT/U) diantaranya sangat kurus (1,4%), kurus (6,7%), gemuk (9,5%), dan sangat gemuk (4%). Bila dikategorikan menurut jenis kelamin, gizi kurang (kurus dan sangat kurus) sebesar 11,8% pada laki-laki, dan 4,3% pada perempuan. Sedangkan prevalensi gizi lebih (gemuk dan sangat gemuk) sebesar 11,3% pada laki-laki, dan 15,9% pada perempuan (Riskesdas, 2018). Sementara dari hasil data di provinsi Kalimantan Timur remaja usia 16-18 tahun prevalensi permasalahan status gizi (IMT/U) diantaranya sangat kurus (2,57%), kurus (7,19%), gemuk (12,91%), dan sangat gemuk (5,84%). Bila dikategorikan menurut jenis kelamin, gizi kurang (kurus dan sangat kurus) sebesar 15,2% pada laki-laki, dan 5,1% pada perempuan. Sedangkan prevalensi gizi berlebih (gemuk dan sangat gemuk) sebesar 17,5% pada laki-laki, dan 23,2% pada perempuan (Riskesdas Kaltim, 2018). Permasalahan gizi berlebih pada usia remaja akhir cenderung lebih besar pada perempuan. Hal ini dapat disebabkan oleh salah faktor yaitu rata-rata perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria dengan perbandingan normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. (Hendra, *et al.*, 2016).

Masalah gizi remaja di Indonesia masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian. Pada hakikatnya banyak faktor yang mempengaruhi seperti keadaan sosial ekonomi, tingkat literasi kesehatan dan gizi, kepercayaan/*belief*, sosial & budaya, perkembangan teknologi, dan tingkat

aktivitas fisik yang dilakukan. Tingkat literasi kesehatan dan gizi yang dimiliki remaja akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan dan perilaku makan. Apabila perilaku didasarkan pengetahuan yang baik maka akan berpengaruh positif dan dapat berlangsung lama (Jayanti, *and* Novananda, 2017). Jika tingkat literasi tentang gizi rendah atau kurangnya akses memperoleh, dan memahami informasi tentang gizi akan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan dan pemahaman sebagai salah satu faktor resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan (VanGeest, *et al.*, 2014). Literasi yang rendah dapat berdampak pada pola makan yang buruk dan kejadian penyakit tidak menular yang berkaitan dengan gizi (Sadikin, *et al.*, 2021). Hal ini didukung dengan penelitian pada kalangan remaja di Kota Orum, Turki terdapat hubungan antara tingkat literasi tentang gizi dengan status gizi remaja dengan nilai yang signifikan (Yilmazel, *and* Serpil, 2021). Selain itu, pada pemuda Jemaat GMIM Kanaan Pinabetengan sebesar 43,3 % pemuda masih memiliki tingkat literasi tentang gizi yang rendah dengan 56,7% pemuda dengan status gizi tidak normal. Sehingga terdapat hubungan yang erat antara tingkat literasi tentang gizi dengan status gizi pada pemuda (Roring, Posangi, and Ellen, 2020). Penelitian pada siswa dan siswi di SMKN 2 Tangerang Selatan memiliki nilai yang signifikan pada hubungan tingkat literasi gizi dan status gizi ($r=0,576$), dan asupan energi ($r=0,560$) (Syafei, *and* Lulu'ul, 2019).

Faktor resiko lain yang mempengaruhi status gizi remaja adalah tingkat aktivitas fisik. Hal ini didukung dengan penelitian antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja sekolah menengah pertama di Semarang dengan hasil chi-square diperoleh nilai $p=0,044$ sehingga terdapat hubungan bermakna

(Dewi, and Kartini, 2017). Untuk mendapatkan hasil yang optimal aktivitas fisik dapat dilakukan secara berulang dan diiringi peningkatan beban atau intensitas sesuai dengan kemampuan masing masing individu (Palar, *et al.*, 2015). Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan akan menyebabkan penumpukan cadangan makanan sehingga dapat mengakibatkan permasalahan gizi.

1.2 Identifikasi Masalah

Fase remaja akhir struktur dan pertumbuhan reproduktif hampir komplit dan remaja telah matang secara fisik (Wulandari, 2014). Pada remaja akhir terjadi lonjakan hormon sehingga berpengaruh terhadap percepatan perkembangan fisik (Badriah, 2011). Khususnya pada perempuan kejadian gangguan hormon seperti estrogen dan progesteron dapat memengaruhi sistem metabolisme sehingga sangat berperan dalam meningkatkan risiko obesitas. Hormon progesteron dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon nafsu makan sehingga cenderung individu merasa lapar. Dibandingkan dengan fase remaja lainnya, pada remaja akhir mengalami pertumbuhan yang melambat dikarenakan telah mencapai transisi perkembangan fase dewasa. Berdasarkan data prevalensi status gizi (IMT/U) pada usia 16-18 tahun di Kabupaten Paser terdapat data sangat kurus (1,23%), kurus (0,97%), gemuk (2,92%), dan sangat gemuk (10,25%). Kabupaten Paser menjadi daerah yang memiliki angka obesitas tertinggi di wilayah Kalimantan Timur (Riskesdas Kaltim, 2018). Kondisi ini jika berlangsung dalam jangka panjang akan berdampak pada kurangnya jumlah masyarakat yang produktif di masa selanjutnya. Hal ini didukung dengan kebiasaan masyarakat yang dominan membeli makanan atau minuman jadi. Dari data rata-rata

pengeluaran per kapita, terdapat 31% pengeluaran masyarakat untuk makanan dan minuman (Badan Pusat Statistika Kaltim, 2018)

SMKN 4 Tanah Grogot merupakan sekolah kejuruan bernauangan pariwisata yang baru berdiri sejak tahun 2009 dengan terdiri dari 5 jurusan yaitu tata boga, tata busana, kecantikan kulit dan rambut, perhotelan, dan multimedia. Untuk saat ini sekolah SMKN 4 Tanah Grogot belum ada penerapan atau kegiatan program gizi untuk prestasi, yang dapat mendukung mencetak wisausaha dengan berstatus gizi baik. Dari hasil penimbangan dan pengukuran antropometri terakhir didapatkan data dari 243 siswa-siswi kelas X dan XI ada 69,1% memiliki status gizi normal, dan 75 pelajar atau 30,9% memiliki nilai status gizi tidak normal. Pada pelajar siswi memiliki prevalensi status gizi diantaranya status gizi kurang 30,8%, status gizi normal 51,4%, dan status gizi berlebih 17,8% dari keseluruhan jumlah siswi sebanyak 169 pelajar yang masuk dalam kriteria inklusi.

Berdasarkan uraian data-data yang sudah dipaparkan dalam latar belakang, adanya pengaruh antara faktor tingkat literasi tentang gizi dan aktivitas olahraga dengan terjadinya masalah gizi pada kalangan remaja. Selain itu, permasalahan gizi remaja di kabupaten Paser masing tergolong tinggi khususnya pada perempuan. Maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai tingkat literasi tentang gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pelajar di SMKN 4 Tanah Grogot Kalimantan Timur.

1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah, tercipta rumusan masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut : “Apakah terdapat hubungan

tingkat literasi tentang gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pelajar di SMKN 4 Tanah Grogot Kalimantan Timur ?”

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat literasi tentang gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pelajar di SMKN 4 Tanah Grogot Kalimantan Timur.

1.4.2 Tujuan Khusus

Terdapat tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi gambaran dan karakteristik pelajar SMKN 4 Tanah Grogot Kalimantan Timur.
2. Mengidentifikasi tingkat literasi tentang kesehatan dan gizi pada remaja di SMKN 4 Tanah Grogot Kalimantan Timur.
3. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMKN 4 Tanah Grogot Kalimantan Timur.
4. Menganalisis hubungan tingkat literasi tentang kesehatan dan gizi dengan status gizi pelajar SMKN 4 Tanah Grogot Kalimantan Timur.
5. Menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMKN 4 Tanah Grogot Kalimantan Timur.

1.4.3 Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak yang terkait, yaitu :

1. Bagi Responden

- a. Meningkatkan pemahaman terkait hubungan tingkat literasi tentang kesehatan dan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi kepada pelajar SMKN 4 Tanah Grogot Kalimantan Timur.
 - b. Mengetahui status gizi tiap individu dengan pengukuran yang dilakukan pihak sekolah.
2. Bagi Peneliti
 - a. Penelitian ilmiah yang dilakukan memberikan pengalaman baru dalam penerapan pengetahuan gizi dan dapat sebagai wadah pengembangan ilmu khususnya di bidang gizi masyarakat.
 - b. Menambah wawasan baru terkait hubungan tingkat literasi tentang kesehatan dan gizi dan Aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.
 - c. Sebagai wadah mengembangkan dan penerapan softskill
3. Bagi Prodi Gizi
 - a. Penelitian ilmiah yang dilakukan sebagai bentuk pengembangan ilmu pengetahuan dan bahan pembelajaran baru terkait gizi masyarakat.
 - b. Penelitian ilmiah yang dilakukan sebagai pengembangan ilmu gizi dikalangan pelajar SMK.
4. Bagi Sekolah
 - a. Menjadi bahan evaluasi dan masukan kepada sekolah untuk bisa menerapkan program pendidikan gizi kepada pelajar terkait literasi tentang kesehatan dan gizi dan pentingnya melakukan aktivitas olahraga agar status gizi pelajar dalam status normal dan sehat.