

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja termasuk periode yang cukup rentan mengalami gangguan gizi. Hal tersebut berkaitan dengan berlangsungnya perkembangan hormonal, perubahan kemampuan berpikir, serta kondisi emosional yang menyebabkan kebutuhan tubuh terhadap zat gizi semakin meningkat (Rumida dan Doloksaribu, 2021). Dalam memenuhi kebutuhan tersebut, pola makan menjadi salah satu aspek yang berperan penting karena mencerminkan jenis, keragaman, serta kuantitas makanan yang dikonsumsi seseorang setiap hari. Apabila pola konsumsi tidak dilakukan secara seimbang, kecukupan zat gizi yang diperoleh tubuh pun dapat terganggu dan pada akhirnya memengaruhi kondisi status gizi individu (Tobelo dkk., 2021).

World Health Organization (WHO), persoalan gizi pada kelompok remaja masih menjadi isu kesehatan yang dihadapi berbagai negara. Pada 2016, jumlah anak dan remaja berusia 5–19 tahun yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas telah mencapai lebih dari 340 juta orang. Sementara itu, pada kelompok usia di atas 18 tahun, sekitar 39% tercatat mengalami kelebihan berat badan dan 13% mengalami obesitas (WHO, 2021). Permasalahan gizi tidak hanya berkaitan dengan kelebihan berat badan, tetapi juga mencakup kekurangan gizi, yang ditunjukkan oleh sekitar 190 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun yang mengalami berat badan rendah (*thinness*) (WHO, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan adanya beban ganda malnutrisi

(*double burden of malnutrition*) yang perlu mendapatkan perhatian secara lebih serius.

Data Riskesdas 2018, proporsi remaja Indonesia berusia 13–15 tahun dengan status gizi obesitas berdasarkan IMT/U tercatat sebesar 4,8%, sedangkan remaja yang termasuk dalam kategori sangat kurus mencapai 1,9%. Angka obesitas tersebut menunjukkan adanya peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013, yang mencatat prevalensi obesitas pada kelompok usia yang sama sebesar 2,5%. Sebaliknya, prevalensi remaja dengan status gizi sangat kurus mengalami penurunan dari 7,8% pada tahun 2013 menjadi 1,9% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2013).

Kondisi masalah gizi pada kelompok remaja di Provinsi Bengkulu masih perlu mendapat perhatian. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi obesitas berdasarkan IMT/U pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia tercatat sebesar 3,9%, sedangkan proporsi remaja dengan status gizi sangat kurus berada pada angka 1,0%. Data tersebut memperlihatkan bahwa kelompok remaja, termasuk yang berada di wilayah Bengkulu, masih memiliki potensi mengalami berbagai permasalahan gizi yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan dalam jangka panjang (Kemenkes RI, 2018).

Data Dinas Kesehatan (Dinkes) Kota Bengkulu Tahun 2024, penjangkauan kesehatan anak sekolah telah dilakukan pada 62 satuan pendidikan tingkat SMP, MTs, dan SLB dengan cakupan keikutsertaan sebesar 88% atau sebanyak 5.890 siswa. Hasil pemeriksaan menunjukkan terdapat 33 siswa yang tergolong sangat kurus dan 323 siswa mengalami

obesitas. Khusus di wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali, cakupan pemeriksaan mencapai 94% atau sebanyak 626 siswa, dengan hasil 43 siswa memiliki status gizi kurus, 89 siswa termasuk kategori gemuk, dan 57 siswa mengalami obesitas.

Keberagaman dalam pemilihan makanan bergizi menjadi salah satu unsur yang mendukung peningkatan kualitas kehidupan seseorang, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Asupan makanan yang memiliki kandungan gizi memadai dapat membantu tubuh menjalankan berbagai fungsi secara optimal (Rahmawati dkk., 2025). Pada kelompok remaja, kebiasaan makan dapat dipengaruhi oleh berbagai karakteristik, antara lain usia, jenis kelamin, kondisi ekonomi keluarga, serta pendekatan pembelajaran yang digunakan dalam lingkungan sekolah (Kurnianingsih dkk., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 12 Kuala Lempuing Kota Bengkulu memperlihatkan adanya kecenderungan bahwa siswa yang mengalami status gizi kurang memiliki pengetahuan mengenai gizi yang rendah. Kondisi tersebut juga disertai dengan ditemukannya pola konsumsi makanan yang kurang sehat pada sebagian besar siswa dengan status gizi kurang (Sinaga dkk., 2025).

Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja sangat menentukan kondisi kesehatan, baik pada masa sekarang maupun pada tahap kehidupan berikutnya. Sebagai salah satu fase yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, remaja membutuhkan asupan makanan yang cukup, beragam, dan seimbang agar kebutuhan tubuh dapat terpenuhi serta

aktivitas sehari-hari berjalan dengan baik. Penerapan pola makan sehat juga dapat berperan dalam menurunkan risiko terjadinya malnutrisi, obesitas, dan penyakit tidak menular (PTM). Sebaliknya, kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, gula, dan garam tetapi rendah serat dapat memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan. Pola konsumsi tersebut dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kelebihan berat badan, hipertensi, diabetes, dehidrasi, hingga kekurangan zat gizi tertentu yang selanjutnya dapat memengaruhi status gizi remaja (Riolina dan Kharisma, 2021).

Kebiasaan makan sehari-hari memiliki hubungan yang erat dengan kondisi status gizi dan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Penelitian yang dilakukan pada siswa SMPN 01 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan pola makan kurang sehat memiliki kemungkinan sekitar tiga kali lebih tinggi untuk mengalami gizi lebih atau overweight dibandingkan dengan remaja yang menerapkan pola makan sehat. Konsumsi makanan manis dan gorengan secara berulang merupakan salah satu bentuk kebiasaan makan yang kurang baik dan dapat berkontribusi terhadap peningkatan berat badan karena tingginya frekuensi konsumsi makanan tersebut (Salsabiila, Dinda dkk., 2021).

Penelitian yang dilakukan Syahla (2024) di SMPN 04 Kota Bengkulu, penggunaan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengidentifikasi pola konsumsi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja, yaitu 63,2%, berada dalam kategori pola makan kurang baik. Kondisi tersebut antara lain ditandai dengan frekuensi konsumsi beberapa jenis sayur dan buah yang

masih rendah. Di samping itu, konsumsi sumber karbohidrat, makanan hewani, serta makanan berlemak secara berlebihan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya berat badan berlebih hingga obesitas, terutama ketika jumlah energi yang diperoleh dari makanan lebih besar daripada energi yang dikeluarkan oleh tubuh.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 September Tahun 2025 di SMPN 3 di Kota Bengkulu dengan teknik pengukuran antropometri yaitu dengan mengukur tinggi badan dan berat badan pada 10 siswa kelas VIII.1 didapatkan hasil bahwa 20% siswa (2 orang) mengalami gizi kurang, 70% siswa (7 orang) memiliki gizi baik dan 10% siswa (1 orang) mengalami gizi lebih. Penilaian pola makan siswa didapatkan 9 (90%) siswa dengan pola makan baik dan 1 (10%) siswa dengan pola makan cukup. Hal ini mengindikasikan adanya permasalahan gizi di sekolah tersebut, sehingga peneliti lebih lanjut mengenai pola makan dan status gizi siswa.

Hasil survei pendahuluan menunjukkan bahwa di SMPN 3 Kota Bengkulu masih ditemukan siswa dengan status gizi kurang maupun gizi lebih. Kondisi ini memperlihatkan bahwa masalah gizi pada remaja di sekolah tersebut masih perlu mendapatkan perhatian, terutama terkait pola makan yang dijalankan sehari-hari. Wilayah kerja Puskesmas Kampung Bali mencakup beberapa sekolah, yaitu SMPN 3 Kota Bengkulu, SMPN 1 Kota Bengkulu, dan SMPIT Iqra Kota Bengkulu. Dari ketiga sekolah tersebut, SMPN 3 Kota Bengkulu dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki temuan status gizi yang bervariasi dan belum menerima Program Makan

Bergizi Gratis (MBG), sehingga dapat memberikan gambaran mengenai pola makan dan status gizi remaja sebelum program tersebut diterapkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran pola makan dan status gizi remaja kelas VIII berdasarkan IMT/U di SMPN 3 Kota Bengkulu tahun 2026.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, hasil penjarangan kesehatan dan survei pendahuluan menunjukkan bahwa di SMPN 3 Kota Bengkulu masih terdapat siswa dengan status gizi kurang maupun gizi lebih. Kondisi ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pola makan yang diharapkan, yaitu pola makan seimbang sesuai prinsip gizi, dengan pola makan yang diterapkan oleh remaja di sekolah tersebut. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi remaja berdasarkan kelas VIII IMT/U di SMPN 3 Kota Bengkulu Tahun 2026.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Diketahui gambaran pola makan dan status gizi remaja kelas VIII berdasarkan IMT/U di SMPN 3 Kota Bengkulu tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran pola makan remaja kelas VIII di SMPN 3 Kota Bengkulu tahun 2026.
- b. Diketahui gambaran status gizi remaja kelas VIII berdasarkan IMT/U di SMPN 3 Kota Bengkulu tahun 2026.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti mengenai pola makan dan status gizi remaja kelas VIII berdasarkan IMT/U. Selain itu, penyusunan penelitian ini merupakan salah satu syarat akademik untuk mengikuti Uji Kompetensi (UKOM).

1.4.2 Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya pola makan untuk mencapai status gizi yang baik.

1.4.3 Bagi Akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan tambahan pengetahuan bagi mahasiswa gizi yang memberikan pelayanan kepada masyarakat secara langsung khususnya mengenai pola makan dan status gizi remaja kelas VIII berdasarkan IMT/U di SMPN 3 Kota Bengkulu Tahun 2026.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Desain Peneliti	Hasil
1	Leviana dan Agustina, 2024	Analisis Pola Makan dengan Status Gizi pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi	<i>Cross-sectional</i> analitik <i>chi-square</i> , teknik <i>random sampling</i> .	Hasil uji chi square menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada siswa siswi kelas V SDN Jatiwaringin XII Tahun 2023 dengan p value 0,033 ($p \leq 0,05$).Adanya hubungan pola makan dengan status gizi pada siswa siswi kelas V SDN Jatiwaringin XII. Diharapkan kepada orang tua untuk membantu anak dalam menerapkan kebiasaan makan yang baik.
2	Waluyani dkk., 2022	Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan	<i>Cross-sectional</i> , teknik <i>random sampling</i> .	Hasil dari penelitian yang telah dilakukan adanya pengaruh dari penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan siswa/i dan ditemukan adanya keterkaitan antara pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik remaja di SMPN 31 Medan terhadap Indeks Massa Tubuh dengan pre-test sebesar 44% dan post-test sebesar 60%.
3	Gerungan dan Katuuk, 2023	Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SD Don Bosco Bitung	Deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>Cross-sectional</i> , teknik <i>total sampling</i>	Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif antara pola makan dan status gizi anak, sehingga semakin baik pola makan maka semakin baik pula status gizinya. Disarankan agar siswa dan orang tua memperhatikan konsumsi makanan sehat, sekolah menjaga kebersihan dan menyediakan menu kantin yang sehat, dan peneliti selanjutnya meneliti faktor lain seperti genetik, status sosial ekonomi, dan aktivitas fisik.

Berdasarkan keaslian penelitian terdapat persamaan dan perbedaan antara jurnal penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Persamaan dari penelitian terdahulu dan penelitian penulis yaitu sama-sama membahas tentang pola makan dan status gizi pada anak usia sekolah/remaja berdasarkan IMT/U.

Perbedaan dari penelitian sebelumnya dan penelitian yang dilakukan penulis yaitu terletak pada lokasi penelitian, karakteristik responden, serta metode analisis yang digunakan. Dengan adanya penelitian terdahulu dan penelitian yang dilakukan sekarang, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pola makan dan status gizi siswa di SMPN 3 Kota Bengkulu.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu