BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa, dimana terjadi banyak perubahan biologis, intelektual, psikososial, dan ekonomi (Diorarta dan Mustikasari, 2020). Remaja adalah populasi yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih (Cunningham *dkk.*, 2015). Dengan meningkatnya jumlah remaja di Indonesia, masalah gizi remaja harus mendapat perhatian khusus karena berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta masalah gizi (Washi dan Ageib, 2010). Masa remaja juga di bagi menjadi tiga kategori yaitu, remaja awal (early adolescence) berusia antara 10-14 tahun, remaja pertengahan (middle adolescence) berusia antara 15-18 tahun, remaja akhir (late adolescence) berusia antara 19-21 tahun (Subekti *dkk.*, 2020).

World Health Organization (WHO, 2022) menyatakan bahwa terdapat 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan (overweight) dan lebih dari 890 juta orang mengalami obesitas. Overweight dan obesitas merupakan resiko terbesar penyebab kematian secara global. Hal ini dianggap wajar, karena masyarakat perkotaan yang hidup dalam kebutuhan ekonomi terpaksa melupakan pola hidup sehat.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukan bahwa 7,8% remaja >18 tahun mengalami gizi buruk, 14,3% overweight, dan 23,4% obesitas. Di Provinsi Bengkulu terdapat 6,9% remaja mengalami gizi buruk,

14,4% overweight, dan 19,4% obesitas (Kemenkes RI, 2023). Status gizi remaja sangat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia dimasa depan. Status gizi didefinisikan sebagai keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan zat gizi makanan didalam tubuh. Status gizi juga sangat penting untuk menentukan seseorang dalam keadaan sehat atau tidak menderita penyakit yang disebabkan oleh gangguan gizi secara mental maupun fisik. Apabila terjadi ketidakseimbangan dalam penyediaan pangan, dapat menyebabkan masalah dalam pemenuhan gizi, yakni masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (Yulaeka, 2020). Remaja rentan mengalami masalah gizi karena terjadinya peralihan yang ditandai dengan pertumbuhan yang sangat pesat (*Growth Spurt*) (Desfita *dkk.*, 2024).

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan zat gizi yang dapat memicu terjadinya kurang energi kronik (KEK) serta anemia sebagai akibat kurangnya zat besi (Telisa dan Eliza, 2020). Masalah gizi yang sering dialami pada remaja antara lain kelebihan berat badan dan kekurangan zat gizi. Kurangnya asupan zat gizi yang menyebabkan kekurangan gizi yaitu, menjaga pola makan serta pemilihan makanan yang kaya akan nutrisi agar tidak mengalami malnutrisi (Ramadhanti, 2024). Pada usia remaja kebanyakan dari mereka memakan-makanan yaang tidak bergizi, dan sebagian remaja sebelum berangkat sekolah tidak sarapan terlebih dahulu. Bahkan ada beberapa remaja yang lainnya tidak teratur makan, hal ini di akibatkan dengan kebiasaan pada remaja (Irwanda *dkk.*, 2023).

Faktor penyebab masalah gizi di Indonesia, antara lain konsumsi makanan yang tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi syarat gizi seimbang. Kurangnya asupan zat gizi yang bisa memicu (KEK) kurang energi kronik serta anemia sebagi akibat kekurangan zat besi serta merupakan masalah gizi yang sering terjadi pada remaja(Waryana *dkk.*, 2019). Masalah gizi, yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular (Kemenkes, 2020). Penyebab langsung adalah kurangnya asupan makanan yang di konsumsi dan penyakit infeksi, penyebab tidak langsung pola asuh, sanitasi lingkungan dan pelayanan kesehatan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan keluarga. Sedangkan penyebab dasarnya adalah status ekonomi yang rendah. Akibat penyebab tersebut akan berpengaruh dengan kondisi fisik pada remaja seperti kekurangan gizi, berat badan berlebihan, badan menjadi kurus, dan kondisi kesehatannya menurun (Irwanda *dkk.*, 2023).

Asupan zat gizi merupakan kebutuhan yang berperan dalam proses pertumbuhan terutama dalam perkembangan otak. Kemampuan seseorang untuk dapat mengembangkan saraf motoriknya adalah melalui pemberian asupan gizi yang seimbang (Aramico dan Siketang, 2017). Asupan gizi merupakan salah satu faktor lain yang menentukan kebugaran jasmani. Asupan gizi digunakan untuk sumber energi dalam melakukan aktifitas atau pekerjaan. Tingkat Kebugaran Jasmani berpengaruh terhadap tinggi rendahnya prestasi belajar siswa. Siswa yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik

akan memiliki daya tahan, daya konsentrasi, dan ketersediaan tenaga untuk melakukan aktivitas belajar (Azis *dkk.*, 2018).

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi pada 10 responden didapatkan bahwa status gizi responden ada 1 responden dengan status gizi kurus, 4 responden dengan status gizi normal, 3 responden dengan status gizi overweight, dan 2 responden dengan status gizi obesitas I. Penilaian asupan energi mengalami defisit (80%) dan kurang (20%). Asupan protein defisit (60%), (30%) kurang, dan (10%) baik. Asupan lemak mengalami defisit (70%), (20%) kurang, dam (10%) sedang. Asupan karbohidrat (90%) dan (10%) kurang.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran asupan gizi dan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat ditarik rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu bagaimana asupan gizi dan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui gambaran Asupan Gizi dan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, dan tingkat/kelas) Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025
b. Diketahui gambaran Asupan Gizi (Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak) Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025
c. Diketahui gambaran Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Akademik

Menambah bahan informasi yang dijadikan sebagai referensi bagi mengembangkan ilmu serta dapat memberikan informasi yang akurat kepada mahasiswa dan pihak terkait lainnya tentang status gizi serta dapat dijadikan sebagi bahan bacaan dan referensi di perpustakaan.

2. Manfaat Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan, menambah wawasan, dan kemampuan berfikir secara objektif dan untuk dijadikan sebagai bahan masukan atau informasi tentang gambaran asupan gizi dan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025.

3. Manfaat Bagi Mahasiswa Jurusan Gizi

Mengetahui asupan makanan terutama asupan gizi yang berhubungann dengan perkembangan remaja. Selain itu juga, remaja dapat mengetahui bagaimanan perkembangan status gizi apakah sesuai dengan tahap perkembangan atau tidak.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1.	Aramico dan Siketang, 2017	Hubungana Asupan Gizi, Aktivitas Fizik, Menstruasi dan Anemia dengan Status Gizi pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kots Subulussalam	Desain: cross sectional Sampel:59 responden Variabel: Asupan gizi, status gizi, aktifitas fisik, Anemia Instrument: Food recall, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pemeriksaan hemoglobin Analisis: Statistik menggunakan Uji Chi Square	Hasil penelitian menunjukan bahwa sebagian besar siswi MAN Simpang Kiri Subulussalam berstatus gizi normal (69,5%), memiliki asupan gizi kurang (61%), melakukan aktifitas fisik ringan (62,7%), memiliki siklus menstruasi normal (62,7%), dan mengalami anemia (55,9%). Hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik (p-value 0,03) dan siklus menstruasi (p-value 0,012) dengan status gizi. Sedangkan asupan gizi dan anemia tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi.
2.	Alamsyah *dkk.*, 2021	Pengukuran Ststus Gizi pada Siwa SMPN 48 Kota Pekanbaru dengan Menggunakan Indeks IMT/U dan Rasio Lingkar Pinggang terhadap Tinggi Badan	Desain: deskriptif Sampel:43 responden Variabel: nama, umur, jenis kelamin, tanggal lahir, berat badan, tinggi badan, dan lingkar pinggang Instrument: timbanga berat badan, pengukur tinggi badan, dan pengukur lingkar pinggang Analisis: deskriptif menggunakan tabel distribusi frekuensi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki status gizi sangat kurus sebanyar 5%, kurus sebanyak 10%, normal sebanyak 65%, dan gizi lebih 20%.

3.	Telisa dan Eliza, 2020	Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kadar Hemoglobin dan Risiko Kurang Energi Kronis pada Remaja Putri	Desain: case control Sampel:72 responden Variabel: umur, Asupan zat besi, Asupan zat gizi makro,dan kadar Hb Instrument: Semi Quantitave Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), LILA, dan kadar HB diukur dengan CyanmetHb quick check Analisis: Uji univariat, Uji bivariat, uji Chi-Square	Hasil penelitian pada remaja siswi SMA Muhammadiyah 1 Palembang terdiri 36 berisiko KEK dan 36 tidak KEK. Data asupan zat gizi makro dan asupan Fe diperoleh dari perhitungan Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), data kadar Haemoglobin menggunakan metode quick cek, dan data KEK melalui pengukuran lingkar lengan atas (LiLA). Analisis data menggunakan uji Chi-square pada CI:95%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara asupan z\at gizi makro energi (p=0,004), protein (p=0,004), lemak (p=0,031) dan asupan zat besi (p=0,000) dengan risiko KEK remaja putri. Kesimpulan, Risiko KEK pada remaja putri dipengaruhi oleh asupan zat gizi makro dan mikro.
4.	Azis *dkk.*, 2018	Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Hasil Belajar IPA Siswa Pesantren MTs di Kabupaten Buru	Desain: korelasi Sampel: 55 responden Variabel: Kelas, umur, jenis kelamin, asupan zat gizi, status gizi, dan klasifikasi hasil belajar. Instrument: Microtoice, timbangan berat badan, timbangan makanan, kuesioner, kamera, dan dokumen. Analisis: Korelasi spearman dan	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan asupan zat gizi siswa pesantren MTs di Kabupaten Buru berdasarkan angka kecukupan gizi termasuk dalam kategori defisit dan status gizi siswa termasuk dalam kategori kurus (gisi kurang). Sebanyak 2 siswa (3,64%) memiliki hasil belajar IPA termasuk dalam klasifikasi sangat kurang, 7 siswa (12,73%) dalam kalsifikasi kurang, 18 siswa (32,73 %) termasuk dalam klasifikasi cukup, 25 siswa (45,45 %) yang termasuk dalam klasifikasi baik dan 3 siswa (5,45 %) yang termasuk dalam klasifikasi baik sekali. Berdasarkan hasil analisis statistika inferensial

			regresi linier berganda	diperoleh nilai Sig. 0,000 berarti < kriteria signifikansi (0,05)

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada desain penelitian dan beberapa variabel yang berbeda. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian pertama yaitu adalah desain cross sectional, penelitian kedua menggunakan desain desriptif, penelitian ketiga menggunakan desain case control, dan penelitian keempat menggunakan korelasi. Variabel pada penelitian pertama yaitu membahas tentang asupan gizi, status gizi, aktifitas fisik, dan anemia. Variabel penelitian kedua membahas tentang nama, umur, jenis kelamin, tanggal lahir, berat badan, tinggi badan, dan lingkar pinggang. Variabel penelitian ketiga membahas tentang umur, asupan zat besi, asupan zat gizi makro,dan kadar Hb. Dan variabel penelitian keempat membahas tentang kelas, umur, jenis kelamin, asupan zat gizi, status gizi, dan klasifikasi hasil belajar. Sedangkan untuk persamaan penelitian yaitu terdapat pada desain penelitian ketiga yaitu menggunakan desain deskriptif.