BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi adalah suatu keadaan kesehatan tubuh karena asupan zat gizi yang berasal dari makanan dan minuman yang sesuai dengan kebutuhan. Masa remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam berbagai hal seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka. Remaja memerlukan asupan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan zat gizi yang tidak terpenuhi dapat menghambat pertumbuhan dan perekembangan fisik sehingga berpengaruh pada status gizi remaja (Ma'sunnah *et al.,* 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2016, mengatakan 75 juta remaja perempuan dan 117 juta remaja laki-laki dari seluruh dunia mengalami gizi kurang, sedangkan lebih dari 340 juta anak dan remaja dengan rentang usia 5 - 19 tahun mengalami gizi lebih dan obesitas (Khoerunisa, 2021).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% remaja berusia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, terdapat 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% remaja berusia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018), (Triwahyuningsih *et al.,* 2024).

Berdasarkan data dari Profil Dinas Kesehatan provinsi Bengkulu tahun 2023/2024 prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U tertinggi berada di wilayah kerja UPTD Lingkar Barat, terdapat prevalensi kurus sebesar 24,5% dan prevalensi gemuk sebesar 21,4% (12% *overweight* dan 9,3% obesitas).

Gizi lebih (*overweight*) merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan gizi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan. *Overweight* pada remaja perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan *overweight* yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. *Overweight* merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes militus, beberapa jenis kanker dan yang lainnya. Salah satu parameter yang digunakan untuk menentukan seseorang dewasa obesitas atau tidak adalah dengan menggunakan ukuran IMT (indeks massa tubuh). Departemen Kesehatan RI (2002) telah menetapkan nilai IMT > 25,0 dikategorikan kelebihan berat badan tingkat berat (obesitas) (Makaryani, 2013).

Underweight adalah salah satu masalah gizi yang dihadapi Indonesia. *Underweight* dapat terjadi jika jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi tidak tercukupi sesuai dengan kebutuhan (Haq & Murbawani, 2014). Asupan zat gizi pada remaja yang tidak seimbang akan menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan (Kadir, 2016). Remaja dengan keadaan *underweight* memiliki dampak atas keadaan kesehatan fisik, mental,

intelektual serta sosial. Akibat masalah underweight lainnya yaitu terganggunya kemampuan belajar dan kognitif, serta menurunnya konsentrasi (Zahtamal & Munir, 2019).

Salah satu penyebab meningkatnya masalah gizi lebih pada kelompok usia remaja yaitu adanya perubahan perilaku dan gaya hidup yang banyak terjadi pada mahasiswa yang termasuk dalam kategori kelompok usia remaja. Salah satu perubahan tersebut yaitu perubahan gaya hidup termasuk aktifitas fisik, pola komsumsi harian dan jajanan. Jajanan merupakan makanan yang dikonsumsi di luar makanan utama yang terdiri dari jajanan sehat dan tidak sehat. Definisi dari jajanan sehat yaitu sayur dan buah yang rendah kalori, sedangkan jajanan tidak sehat yaitu makanan yang mengandung indeks glikenik tinggi, tinggi kalori, gula, natrium, dan rendah serat (Puspasari & Farapti, 2020)

Asupan energi yang tidak mencukupi atau melebihi kebutuhan dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan energi. Ketidakseimbangan energi secara berkepanjangan menyebabkan terjadinya masalah gizi. Asupan energi jajanan dapat mempengaruhi status gizi karena asupan jajanan yang berlebih dalam satu hari berhubungan dengan peningkatan asupan total kalori. Apabila asupan energi jajanan dan makanan tidak memenuhi kebutuhan energi total akan mengalami kekurangan energi dan berdampak pada status gizi kurang/buruk, begitu juga sebaliknya (Febriani & Margawati, 2013).

Makronutrient atau zat gizi makro merupakan zat gizi utama yang mempunyai fungsi penting bagi tubuh yang pemenuhannnya harus optimal sesuai dengan kebutuhan menurut angka kecukupan gizi (AKG). Zat gizi makro

dibutuhkan dalam jumlah besar yang memainkan peran penting dalam penyediaan energi, sintesis molekul struktural, produksi hormon, dan pengaturan jalur metabolisme. Zat gizi yang termasuk golongan makronutrien adalah protein, karbohidrat, dan lemak. Asupan zat gizi makro yang optimal dapat mempertahankan status gizi yang optimal (Rahmah *et al.*, 2024).

Indeks glikemik (IG) merupakan indikator yang menunjukkan seberapa cepat suatu makanan yang mengandung karbohidrat dapat meningkatkan kadar glukosa darah setelah dikonsumsi. Makanan dengan IG tinggi dapat menyebabkan lonjakan kadar gula darah yang lebih cepat dibandingkan makanan dengan IG rendah, yang berdampak pada keseimbangan metabolisme tubuh. Konsumsi makanan jajanan yang cenderung tinggi indeks glikemik menjadi perhatian khusus, terutama karena kebiasaan konsumsi jajanan yang tidak terkontrol dapat berkontribusi terhadap perubahan status gizi seseorang. Penelitian mengenai indeks glikemik pada makanan jajanan penting untuk memahami pengaruhnya terhadap status gizi dan potensi risiko kesehatan jangka panjang, seperti obesitas dan gangguan metabolik (Eliza *et al.*, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Nasional, 2024) Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 2 Kota Jambi Tahun 2024. Menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara zat gizi makro dengan status gizi remaja.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Puspasari & Farapti, 2020) Asupan energi dan zat gizi makro dari jajanan berhubungan signifikan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Dalam

penelitian ini disebutkan bahwa sebaiknya mahasiswa bisa mengontrol asupan jajanan dan lebih bisa memilih jenis jajanan yang baik dikonsumsi untuk menghindari terjadinya masalah gizi lebih, salah satunya dengan meningkatkan asupan sayur dan buah sebagai selingan dibandingkan dengan mengonsumsi jajanan kemasan.

Hasil survei di SMA Negeri 07 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa dari 10 siswa/i yang diwawancarai dan dinilai status gizinya, sebanyak 1 responden mengalami status gizi *underweight*, 2 responden memiliki status gizi *overweight*, 1 responden mengalami status gizi lebih, dan 6 responden status gizi normal. Berdasarkan hasil survei juga menunjukkan siswa/i banyak yang mengkonsumsi jajanan yang tinggi kandungan indeks glikemik, tinggi kalori, dan lemak.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan konsumsi energi, zat gizi makro, dan indeks glikemik pada makanan jajanan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 07 Kota Bengkulu tahun 2025.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan konsumsi energi, zat gizi makro, dan indeks glikemik pada makanan jajanan dengan status gizi pada remaja SMA 07 Kota Bengkulu Tahun 2025.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan konsumsi energi, zat gizi makro, dan indeks glikemik pada makanan jajanan dengan status gizi pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu Tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Diketahui gambaran konsumsi energi dan zat gizi makro pada makanan jajanan pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.
b. Diketahui gambaran indeks glikemik pada makanan jajanan pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.
c. Diketahui gambaran status gizi remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.
d. Diketahui hubungan konsumsi energi dan zat gizi makro pada makanan jajanan dengan status gizi remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.
e. Diketahui hubungan indeks glikemik pada makanan jajanan dengan status gizi remaja SMAN 07 Kota Bengkulu.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi

Sebagai referensi bagi mahasiswa kesehatan terutama mahasiswa jurusan gizi dalam pengetahuan mengenai hubungan konsumsi energi, zat gizi makro, dan indeks glikemik pada makanan jajanan dengan status gizi.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi mengenai konsumsi energi, zat gizi makro, dan indeks glikemik pada makanan jajanan dengan status gizi.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan jurusan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber untukmengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan konsumsi energi, zat gizi makro, dan indeks glikemik pada makanan jajanan dengan status gizi.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Peneliti

No	Nama dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	Mefa Hidayatul Rohmah, dkk (2020)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember	Menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi remaja, dimana kebiasaan jajan siswa yang tidak baik, maka status gizinya juga tidak baik.	Variabel independen konsumsi energi, zat makro, dan Indeks Glikemik pada Makanan Jajanan
2.	Fatimah, Netty (2020)	Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa Di Madrasah Aliyah Raudhatusysyubban Kab. Banjar Tahun 2020	Ada hubungan yang signifikan antara Kebiasaan jajan Dengan Status Gizi di Madrasah Aliyah Raudhatusysyubban tahun 2020.	Variabel independen aktivitas fisik dan kebiasaan jajan.

No	Nama dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
3.	Nuryani, Rahmawati (2018)	Kebiasaan Jajan Berhubungan Dengan Status Gizi Siswa Anak Sekolah Di Kabupaten Gorontalo	Adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi.	Variabel independen konsumsi energi, zat makro, dan Indeks Glikemik pada Makanan Jajanan, pengambilan sampel dilakukan dengan random sampling.
4.	Devi, Farapti (2020)	Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi Pada Mahasiswa	Asupan energi dan zat gizi makro dari jajanan berhubungan signifikan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.	Variabel independen Konsumsi makanan jajanan, analisis data menggunakan uji beda T-test, Man-Whitney, dan Uji korelasi person, populasi mahasiswa (dewasa awal)
5.	Ni Putu, Ravi (2020)	Hubungan Asupan Karbohidrat dan Lemak dari Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi Pada Remaja	Ada hubungan asupan karbohidrat dan lemak dari konsumsi makanan jajanan terhadap status gizi pada remaja dengan kekuatan hubungan kuat (0,735) dan sedang (0,495).	Variabel independen asupan karbohidrat dan lemak, uji statistik menggunakan uji *somers' D*, teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling.*
6.	Linda, Arnati (2024)	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 2 Kota Jambi	Pada penelitian ini asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja	Variabel independen asupan zat gizi makro, instrumen penelitian menggunakan *food recall.*
7.	Eliza, dkk (2020)	Indeks Glikemik Pangan dan Penilaian Status Gizi Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan asupan IG.	Variabel independen konsumsi energi, zat gizi makro, dan variabel dependen menggunakan status gizi pada penderita diabetes mellitus tipe 2, sampel diambil dengan cara purposive sampling, dan instrumen penelitian menggunakan food record 3 x 24 jam.