BAB I
PENDAHULUAN

A. 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 merupakan masa perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial selain itu banyak perubahan pertambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon (Khatimah *et al.*, 2023). Masa remaja juga merupakan fase yang rentan terhadap masalah gizi karena berbagai faktor, seperti perubahan gaya hidup dan pola makan remaja yang dapat memengaruhi asupan dan kebutuhan gizi mereka.

Data *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 (Nusi *et al.*, 2025).

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 (Riskesdas 2018).

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).

Underweight merupakan salah satu masalah gizi yang dihadapi Indonesia. *Underweight* terjadi jika jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi tidak tercukupi sesuai dengan kebutuhan. Aasupan zat gizi pada remaja yang tidak seimbang akan menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan remaja (Aprilya *et al.,* 2023). Remaja dengan keadaan *underweight* memiliki dampak atas keadaan kesehatan fisik, mental, intelektual serta sosial. Akibat dari kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan kognitif dan kemampuan belajar terganggu, serta menurunkan konsentrasi (Munir dan Melati, 2019)

Gizi lebih *(Overweight)* merupakan ada ketidakseimbangan antara jumlah asupan energi yang diterima dan yang dikeluarkan untuk melakukan aktifitas, sebagai dampaknya ada sisa energi yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak didalam tubuh (Pradigdo *et al.,* 2023). Overweight yang rentan mengalaminya yaitu pada saat usia remaja (Uramako dan Friskadian, 2021). Faktor risiko utama terjadinya penyakit tidak menular, yaitu penyakit kardiovaskular (jantung dan stroke), gangguan muskuloskeletal, beberapa jenis kanker termasuk endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kantong empedu, ginjal dan kolon (Irianti *et al.*, 2023).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Faktor penyebab yang mempengaruhi status gizi remaja seperti asupan makanan, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan gizi, dan status sosial ekonomi (Purba dan Putri, 2024). Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang akhirnya akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Shofuro *et al.*, 2021).

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).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rorimpandei *et al.*, (2020) menunjukan adanya hubungan antara asupan karbohidrat, lemak dan protein dengan status remaja putri di Desa Kayuuwi dan Desa Kayuuwi satu Kecamatan Kawangkoan Barat. Karbohidrat yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan tubuh remaja. Ketidakseimbangan masukan karbohidrat dengan kebutuhan tubuh yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Asupan lemak yang kurang adekuat akan terjadi

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

gambaran klinis defisiensi asam lemak esensial dan zat gizi yang larut di dalam lemak serta pertumbuhan yang buruk. Sebaliknya kelebihan asupan lemak berisiko kelebihan berat badan, obesitas, serta meningkatkan resiko mengalami penyakit kardiovaskuler dikemudian hari dapat menimbulkan masalah gizi (Erniati, Murlan, dan Darmin, 2024). Konsumsi protein sangat dibutuhkan oleh tubuh terutama pada remaja karena pada masa remaja tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Sehingga membutuhkan asupan protein yang cukup (Ristanti *et al.*, 2024).

Konsumsi karbohidrat, lemak dan protein tidak luput dari pengetahuan tentang gizi (Panjaitan *et al.*, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Anggraini *et al.*, (2022) yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi. Apabila seseorang dapat menerima prilaku hidup sehat yang didasari oleh pengetahuan, maka kesadaran dan sikap yang positif individu tersebut dapat memiliki hidup yang sehat. Oleh karena itu apabila seseorang mempunyai pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempunyai status gizi yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahma dan Desy (2023) menjukan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro taruna dan taruni. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Kurangnya pengetahuan juga dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam membangun pola hidup yang sehat.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti di SMAN 07 Kota Bengkulu dari 10 siswa/i didapatkan hasil 20% responden memiliki status gizi *undewrweight* dan 40% responden memiliki status gizi *overweight*, dengan tingkat pengetahuan gizi seimbang yang kurang yaitu sebesar 70%, sebagian besar asupan karbohidrat yang kurang yaitu 60%, sebagian besar asupan protein lebih yaitu 60% dan asupan lemak lebih yaitu ada hampir sebagian 40%, asupan lemak kurang ada sebagian kecil yaitu 20%.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu Tahun 2025"

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah pada latar belakang salah satu faktor penyebab yang mempengaruhi status gizi remaja SMAN 07 Kota Bengkulu yaitu seperti asupan makanan, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan gizi, dan status sosial ekonomi. Sehingga dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu Tahun 2025.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Utama

Diketahui Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu Tahun 2025.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui gambaran pengetahuan gizi pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu tahun 2025

b. Diketahui gambaran konsumsi zat gizi makro (Karbohidrat, Protein, Lemak) pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu tahun 2025

c. Diketahui gambaran status gizi pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu tahun 2025

d. Diketahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu tahun 2025

e. Diketahui hubungan konsumsi zat gizi makro (Karbohirat, Protein, Lemak) dengan status gizi pada remaja SMAN 07 Kota Bengkulu tahun 2025

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan tambahan bacaan ilmiah dalam lingkungan perpustakaan kampus dan dapat dijadkan sebagai masukan informasi yang berguna bagi mahasiswa-mahasiswi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi.

2. Bagi Remaja SMAN 07 Kota Bengkulu

Sebagai informasi penting bagi remaja tentang pengetahuan gizi dan konsumsi zat gizi makro dengan status gizi, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat memotivasi remaja untuk lebih memahami pengetahuan tentang gizi dan memperhatikan status gizi mereka.

3. Bagi Pihak SMAN 07 Kota Bengkulu

Memberikan informasi kepada siswa/i SMAN 07 Kota Bengkulu mengenai pengetahuan tentang gizi dan konsumsi zat gizi makro yang berhubungan dengan status gizi.

4. Bagi Peneliti Lain

Sebagai referensi bagi peneliti lain tertarik untuk mengkaji topik serupa, khususnya dalam metodologi dan temuan yang diperoleh. Dengan menyediakan data dan analisis yang mendalam, penelitian ini dapat membantu peneliti lain dalam mengembangkan penelitian lanjutan, memperluas cakupan studi, atau membandingkan hasil penelitian di konteks yang berbeda seperti melakukan penelitian secara kualitatif.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1Keaslian Penelitian

No.	Nama	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Siti Nur Rahma, Natalia Desy Putriningtyas	Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Taruna dan Taruni.	Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro.	Sampel dalam penelitian sama-sama di ambil menggunakan teknik simple random sampling, Pengumpulan data penelitian menggunakan penyebaran kuesioner dan wawancara.	Desain peneliti menggunakan pendekatan cross sectional sedangkan peneliti sebelumnya mengguakan desain case control.
2.	Dcha Kusma Ristanti, Dian Ayu Ainun Nafies, Nikita Welandha Prasiwi, Ella Janatul Lailiyah	Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren	Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi.	Desain penelitian menggunakan pendekatan cross sectional	Peneliti sebelumnya teknik pengambilan sampel menggunakan teknik cluster random sampling sedangkan peneliti menggunakan teknit simple random sampling. Analisis hubungan asupan protein dan status gizi menggunakan uji statistik *Spearman corellation* sedangkan peneliti menggunakan

Repository Poltekkes Bengkulu

No.	Nama	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
					uji *Chi-square.*
3.	Erniati, Murlan, Darmin	Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein Dan Lemak Terhadap Status Gizi Atlet di SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Bahteramas Kota Kendari	Ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi remaja.	Desain penelitian menggunakan pendekatan cross sectional. Analisis sama-sama menggunakan uji *Chi-square*	Peneliti sebelumnya menggunakan rumus slovin sedangkan peneliti menggunakan rumus Lameshow, 1997. Teknik pengambilan sampel adalah proportionate stratified random sampling, peneliti menggunakan teknik simple random sampling. Data asupan *food recall 24 jam*, peneliti menggunakan *SQ-FFQ*
4.	Cindy Ch. Rorimpandei, Nova H. Kapantow, Nancy S.H Malonda	Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Taruna dan Taruni.	Ada hubungan antara asupan karbohidrat, lemak dan protein dengan status remaja putri	Desain penelitian menggunakan pendekatan cross sectional.	Data asupan *food recall 24 jam* peneliti *SQ-FFQ*. Analisia data uji Korelasi *Spearman* peneliti uji *Chi- square.*
5.	Rachmawati Anggraini1, Gusti Kumala Dewi	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi.	Ada hubungan signifikan pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup dengan status gizi.	Peneliti sama-sama menggunakan desain Cross-Sectional.	Peneliti sebelumnya juga terdapat variabel Gaya Hidup.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu