BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yang terjadi yaitu pertambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Perubahan kognitif yang terjadi yaitu meningkatnya berpikir abstrak, idealistik, dan logis. Perubahan emosional yang terjadi meliputi tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebaya. Usia remaja dibagi menjadi 3 periode, yaitu remaja awal pada usia 11-13 tahun, remaja pertengahan pada usia 14-16 tahun, dan remaja akhir pada usia 17-20 tahun (Soetjiningsih, 2004).

Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan banyak perubahan termasuk ragam gaya hidup dan perilaku konsumsi remaja. Remaja yang masih dalam proses mencari identitas diri, seringkali mudah tergiur oleh modernisasi dan teknologi karena adanya pengaruh informasi dan komunikasi. Sehingga pengetahuan yang baik yang diketahui seringkali diabaikan, khususnya pengetahuan tentang gizi pada remaja. Hal ini akan berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan zat gizi khususnya zat besi yang akan berdampak pada terjadinya anemia (Sarwono, 2008).

Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi, ini di karenakan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi kebutuhan gizi. Pemenuhan asupan gizi pada remaja perlu diperhatikan, karena banyak remaja yang membutuhkan gizi khusus seperti remaja yang aktif dalam berolahraga, serta untuk melakukan aktifitas fisik lainnya (Almatsier, dkk, 2011).

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi dapat didefinisikan sebagai ekspresi dari keadaan keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat–zat gizi tersebut (Supariasa, 2016). Pada masa remaja membutuhkan asupan zat gizi yang sangat besar karena masih mengalami masa pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik yang dilakukan seperti kegiatan sekolah dan kegiatan sehari-hari. Memiliki kondisi tubuh yang sehat untuk bisa memenuhi aktifitas fisik merupakan keinginan setiap remaja. Banyak remaja yang masih menghiraukan antara asupan energi yang keluar dengan asupan energi yang masuk, hal ini yang akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti pertambahan berat badan atau sebaliknya remaja akan mengalami kekurangan zat gizi apabila terlalu banyak asupan energi yang keluar (Mardalena, 2017).

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes, 2020).

Berdasarkan profil kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2017 prevalensi obesitas sebesar 19,1% terjadi pada remaja. Menurut data Penilaian Status Gizi (PSG) Puskesmas Berbah tahun 2018 menunjukkan prevalensi status gizi IMT/U pada remaja putri SMP sangat kurus yaitu 0,69%, kurus yaitu 6,94%, gemuk yaitu 2,08%, dan obesitas 4,17%. Pada data remaja putri SMA sangat kurus yaitu 0,62%, kurus yaitu 1,85%, gemuk yaitu 3,09%, dan obesitas 0,62%.

Masalah gizi pada remaja banyak terjadi karena perilaku gizi atau perilaku makan yang salah dan juga perubahan gaya hidup. Remaja cenderung mengikuti arus globalisasi yang menyebabkan gaya hidup terpengaruh oleh budaya dari luar seperti pola hidup yang kurang aktif karena kemajuan teknologi dan pola konsumsi makanan kurang tepat sehingga dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi kegiatan. Remaja biasanya akan lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), daging, dan susu daripada mengkonsumsi sayur, buah, kacang-kacangan, dan sereal yang dapat berakibat pada status gizi. Kemajuan

tekonologi pula yang membuat para remaja memiliki sifat pemalas seperti lebih memilih membeli makanan dengan *delivery* makanan daripada membeli sendiri, hal ini akan berakibat pada ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dengan konsumsi makan.

Gizi yang seimbang tidak hanya dilihat dari jumlah pangan yang dikonsumsi, namun juga perlu dilihat dari segi keragaman pangan yang dikonsumsi. Konsumsi pangan yang beragam akan menunjukkan keragaman zat gizi yang terpenuhi. Pola konsumsi pangan yang memenuhi gizi ideal dapat dianalisis menggunakan Pola Pangan Harapan yang menjadi acuan untuk menilai tingkat keragaman konsumsi pangan dengan skor 100 sebagai pola pangan yang baik.

Pola hidup dan pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan remaja. Budaya hidup sehat dengan rajin berolahraga dan menjaga keseimbangan makanan sangat penting untuk dilakukan. Pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat menakjubkan pada diri kita, baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan ini perlu ditunjang oleh kebutuhan makanan (zat-zat gizi) yang tepat dan memadai. Masa remaja merupakan masa yang rawan akan gizi, banyak remaja yang tidak memenuhi gizinya karena takut gemuk dan ada juga yang malas atau tidak berselera dengan makanan-makanan yang bergizi (Prastiwi, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Lusyana Gloria Doloksaribu dengan judul “Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Remaja Di SMP Advant Lubuk Pakam” pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 44,4% dari pola makan

Advent berada dalam kategori baik dan 55,5% termasuk dalam kategori buruk dengan status gizi berdasarkan IMT/usia indeks sebesar 68,8% dalam kategori normal.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian pada bagian latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimana gambaran pola makan dan status gizi remaja putri di Desa Sendangtirto, Kapanewon Berbah, Kabupaten Sleman?"

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

   Mengetahui gambaran pola makan dan status gizi remaja putri di Desa Sendangtirto, Kapanewon Berbah, Kabupaten Sleman.

2. Tujuan khusus

   a. Untuk mengetahui jumlah konsumsi makan remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?

   b. Untuk mengetahui jenis konsumsi makan remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?

   c. Untuk mengetahui frekuensi makan remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?

   d. Untuk mengetahui status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?

   e. Untuk mengetahui jumlah makan remaja putri berdasarkan status gizi pada remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?

f. Untuk mengetahui jenis makanan remaja putri berdasarkan status gizi pada remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?

g. Untuk mengetahui frekuensi makan remaja putri berdasarkan status gizi pada remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?

D. Ruang lingkup

Penelitian "Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Remaja Putri di Desa Sendangtirto, Kapanewon Berbah, Kabupaten Sleman" merupakan penelitian dalam lingkup di bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat

E. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

   Secara teoritis, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan informasi bagi masyarakat khususnya para remaja putri mengenai pola makan dan status gizi.

2. Manfaat Praktis

   Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat :

   a. Bagi Peneliti

      Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait pola makan dan status gizi remaja putri di Desa Sendangtirto, Kapanewon Berbah, Kabupaten Sleman.

   b. Bagi Responden

      Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait gambaran pola makan dan status gizi pada remaja putri.

c. Bagi Institusi kesehatan

Penelitian ini dapat berguna sebagai sumber informasi atau referensi terkait gambaran pola makan dan status gizi remaja putri di Desa Sendangtirto, Kapanewon Berbah, Kabupaten Sleman.

F. Keaslian Penelitian

1. Doloksaribu, Lusyana Gloria tahun 2019 Jurusan Gizi Poltekkes Medan dengan judul "Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Remaja Di SMP Advant Lubuk Pakam" pada tahun 2019. Tujun penelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Remaja Di SMP Advant Lubuk Pakam. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah subjek penelitian, tempat dan waktu penelitian.

   Hasil penelitian menunjukkan bahwa 44,4% dari pola makan Advent berada dalam kategori baik dan 55,5% termasuk dalam kategori buruk dengan status gizi berdasarkan IMT/usia indeks sebesar 68,8% dalam kategori normal.

2. Penelitian oleh Rahmatullah Musyayyib, dkk tahun 2017 Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar dengan judul "Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros". Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. Jenis penelitian

yang digunakan adalah penelitian secara analitik dengan pendekatan survey cross sectional karena pengambilan data variabel independen dan variabel dependen dilakukan dalam waktu bersamaan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang pada umumnya baik sebanyak 98 subjek (73,1%). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pola makan remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros yang kurang sebanyak 71 subjek (53,0%). Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa status gizi sampel berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur di Pondok Pesantren Nahdltaul Ulum Soreang Maros yang normal sebanyak 127 subjek (94,8%). Tidak ada hubungan antara pengetahuan dan pola makan dan tidak ada hubungan antara pengetahuan dan status gizi di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. Ada hubungan pola makan dan status gizi di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros.