

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja termasuk fase penting dalam siklus kehidupan, ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat, yang membutuhkan asupan gizi yang optimal, terutama zat gizi makronutrien seperti energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Periode remaja adalah periode transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Ika Damayanti Sipayung *et al.*, 2023).

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Tren global menunjukkan adanya masalah gizi ganda pada remaja, yaitu gizi lebih dan gizi kurang, yang berdampak negatif terhadap kesehatan jangka panjang. Hal ini menyoroti perlunya pemetaan pola asupan zat gizi makronutrien yang jelas pada remaja. Status gizi remaja atau anak usia 5-18 tahun dapat diukur dengan menggunakan IMT/U (Kemenkes, 2020). Prevalensi status gizi menurut Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan indeks IMT/U pada anak usia 5-12 tahun terdiri 1,58% sangat kurus, dan 14,73% obesitas. Pada anak usia 13-15 tahun terdiri 1,5% sangat kurus, dan 7,3% obesitas. Kemudian status gizi dengan indeks IMT/U pada anak usia 16-18 tahun terdiri 2,6% sangat kurus, dan 5,6%

obesitas (RISKESDAS, 2023). Sedangkan untuk status gizi dengan indeks IMT/U pada anak umur 5-12 tahun terdiri 1,60% sangat kurus, dan 8,25% obesitas. Pada anak umur 13-15 tahun di Kabupaten Kulon Progo terdiri 2,46% sangat kurus, dan 5,34% obesitas. Kemudian status gizi dengan indeks IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun di Kabupaten Kulon Progo terdiri 2,41% sangat kurus, dan 1,30% obesitas (Kemenkes, 2018). Profil Kesehatan DIY Tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi remaja putri anemia dengan Kabupaten Kulon Progo adalah 43,67% (Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, 2024).

Asupan energi dan zat gizi makro yang seimbang dibutuhkan agar tubuh bisa mencapai kondisi yang paling sehat. Salah satu zat gizi makro yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja adalah protein. Kurangnya protein saat masa remaja bisa menimbulkan beberapa masalah, seperti menghambat pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta mengurangi kemampuan zat gizi mikro yang memerlukan protein untuk bekerja dengan baik. Protein adalah salah satu gizi penting yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan, perbaikan, dan menjaga kesehatan berbagai jaringan. Protein juga membantu meningkatkan status gizi remaja, terutama dalam mendukung pertumbuhan badan, perkembangan otot, serta kesehatan tulang (Ristanti *et al.*, 2024). Secara global, remaja putri menghadapi beban ganda malgizi, yaitu kurang gizi dan kelebihan gizi. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa anemia, yang seringkali terkait dengan defisiensi zat besi dan asupan

protein yang tidak adekuat, mempengaruhi sekitar 30% dari semua wanita usia subur (15-49 tahun) di dunia (World Health Organization, 2021).

Pemenuhan gizi sangat penting bagi anak-anak usia sekolah karena asupan gizi yang memadai dapat membantu anak-anak mencapai potensi terbaik mereka dalam hal tumbuh kembang dan kesehatan. Jika asupan gizi yang dikonsumsi tidak sesuai, maka bisa berdampak negatif, terutama pada remaja. Asupan gizi yang tidak tepat tidak hanya berpengaruh pada status gizi remaja, tetapi juga bisa mengganggu perkembangan otak, menyebabkan kemampuan belajar menurun, daya konsentrasi rendah, serta prestasi di sekolah yang tidak baik (Sari, 2024). Remaja putri dengan asupan gizi tidak tepat dapat berdampak pada status gizi kurang atau KEK yang akan berisiko melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan berpotensi menyebabkan siklus stunting pada generasi berikutnya.

Oleh karena itu, penelitian mengenai gambaran asupan energi, protein dan status gizi pada remaja putri sangat penting dilakukan mengingat status gizi yang baik pada usia ini akan berpengaruh besar terhadap kualitas kesehatan jangka panjang dan pembangunan sumber daya manusia berkualitas. Hal ini penting untuk meminimalkan risiko masalah gizi yang berkelanjutan hingga dewasa dan memastikan tumbuh kembang yang optimal pada remaja di Kabupaten Kulon Progo.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran asupan energi protein lemak karbohidrat dan status gizi remaja putri di Desa Pendoworejo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan energi protein lemak karbohidrat dan status gizi remaja putri di Desa Pendoworejo.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran asupan energi pada remaja putri di Desa Pendoworejo
- b. Untuk mengetahui gambaran asupan protein pada remaja putri di Desa Pendoworejo
- c. Untuk mengetahui gambaran asupan lemak pada remaja putri di Desa Pendoworejo
- d. Untuk mengetahui gambaran asupan karbohidrat di Desa Pendoworejo
- e. Untuk mengetahui gambaran status gizi pada remaja putri di Desa Pendoworejo
- f. Untuk mengetahui kajian asupan energi berdasarkan status gizinya
- g. Untuk mengetahui kajian asupan protein berdasarkan status gizinya
- h. Untuk mengetahui kajian asupan lemak berdasarkan status gizinya
- i. Untuk mengetahui kajian asupan karbohidrat berdasarkan status gizinya

D. Ruang Lingkup

Merupakan penelitian dalam lingkup bidang gizi dengan cakupan penelitian Gizi Masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi, menambah informasi dan wawasan keilmuan mengenai asupan energi protein lemak karbohidrat dan status gizi remaja putri di Desa Pendoworejo.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada Masyarakat mengenai Asupan Energi Protein Lemak Krbohidrat dan Status Gizi di Desa Pendoworejo. Khususnya pada remaja putri agar dapat mempertahankan status gizinya yang normal dan memperbaiki status gizinya mendekatkan ke normal.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti dalam hal asupan energi protein lemak karbohidrat dan status gizi remaja putri di Desa Pendoworejo.

c. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan pembaca mengenai pentingnya asupan energi protein lemak karbohidrat dan status gizi remaja putri di Desa Pendoworejo.

F. Keaslian Penelitian

1. Khaeriyah, Putri tahun 2025 Jurusan Gizi Poltekkes Yogyakarta dengan judul “Kajian Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri di Desa Sabdodadi”. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*, serta instrument yang digunakan yaitu *Semi Quantitative Food Frequency* (SQ-FFQ). Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan, persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada subjek penelitian, jenis penelitian, variabel penelitian, dan desain penelitian. Sedangkan perbedaan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada instrument penelitian, waktu dan tempat penelitian.

Hasil dari analisis penelitian ini diketahui bahwa asupan energi sebagian besar termasuk dalam kategori kurang sebanyak 85,7% dan protein sebagian besar termasuk dalam kategori kurang sebanyak 71,4%. Sedangkan pada status gizi yang terkategori KEK 39,3% dan yang tidak KEK 60,7% pada remaja putri di Desa Sabdodadi.

2. Purwanto, Anggrah tahun 2021 Jurusan Gizi Poltekkes Palembang dengan judul “Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi

dengan Status Gizi pada Remaja Di SMA Negeri 14 Palembang”. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*, serta instrument yang digunakan yaitu *Recall-24 jam* selama 3 hari berturut-turut. Terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan, persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada jenis penelitian, desain penelitian, dan instrument penelitian. Sedangkan perbedaan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada subjek penelitian, variabel penelitian, waktu, dan tempat penelitian.

Hasil dari analisis penelitian ini diketahui bahwa asupan energi sebanyak 36,9%, protein 38,5%, lemak 24,6%, dan karbohidrat 35,4% termasuk dalam kategori kurang. Sedangkan pada status gizi yang terkategori gizi kurang sebesar 40%, gizi baik 43,1%, gizi lebih 12,3%, dan obesitas 4,6% pada siswa kelas X dan XI IPA-IPS di SMA Negeri 14 Palembang.