

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah fase transisi penting yang ditandai dengan pertumbuhan fisik. Status gizi pada remaja penting untuk mencegah gizi kurang dan gizi lebih, karena masa remaja adalah fase pertumbuhan pesat yang membutuhkan asupan gizi seimbang. Pemantauan status gizi sejak dini membantu remaja memahami kondisi tubuhnya dan mencegah gangguan kesehatan. Menurut syahfitri et al. (2019), hal ini penting untuk mencegah gangguan kesehatan akibat ketidakseimbangan gizi. Pada status gizi ini memperlihatkan bahwa remaja indonesia rentan terhadap masalah gizi akibat pola makan tidak seimbang, kebiasaan makan makanan cepat saji, kurangnya konsumsi buah dan sayur, serta kurangnya edukasi gizi, status gizi remaja di indonesia dari sisi status gizi (Syahfitri et al., 2019).

Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, tercatat bahwa 8,7% remaja usia 13–15 tahun dan 8,1% usia 16–18 tahun mengalami gizi kurang atau sangat kurus, yang ditunjukkan dengan nilai *Z-score* IMT/U di bawah -2 SD ($Z < -2$ SD). Di sisi lain, sebanyak 16,0% remaja usia 13–15 tahun dan 13,5% usia 16–18 tahun mengalami gizi lebih atau obesitas, dengan *Z-score* IMT/U di atas +1 SD. Secara lebih rinci, kategori gemuk berada pada rentang +1 SD hingga +2 SD, sedangkan obesitas pada *Z-score* $> +2$ SD. Selain itu, prevalensi *stunting* (tinggi badan menurut usia di bawah -2 SD) pada kelompok usia 13–18 tahun mencapai 52,6%.

Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Chahyanto, B. A., Sasmita, R., & Tobing, V. L. (2024). Gambaran status gizi remaja pelajar sekolah menengah pertama/ sederajat di Kota Sibolga. *ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 65–80. <https://doi.org/10.62085/ajk.v2i1.42>, Menemukan 69,55% remaja bergizi baik, 20,96% kelebihan gizi, dan 9,49% kekurangan gizi. Kelebihan gizi lebih banyak terjadi pada usia 10–12 tahun, sedangkan kekurangan gizi lebih banyak pada usia 13–15 tahun. Laki-laki lebih rentan mengalami masalah gizi dibanding perempuan,

dan pelajar sekolah swasta lebih banyak mengalami kelebihan gizi, sementara sekolah negeri lebih banyak mengalami kekurangan gizi. Perbedaan ini dipengaruhi faktor usia, jenis kelamin, dan sosial ekonomi. Pemantauan rutin dan edukasi gizi di sekolah penting untuk pencegahan masalah gizi (Chahyanto, Sasmita, & Tobing, 2024).

Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Swandewi, K. D., & rekan. (2024). Gambaran status gizi dan kebiasaan sarapan siswa di SMP Negeri 1 Bangli. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 13(4). Penelitian ini menunjukkan adanya masalah gizi ganda pada remaja, dengan 13,16% gizi kurang dan 15,79% gizi lebih/obesitas. Lebih dari separuh siswa (53,95%) memiliki kebiasaan sarapan yang tidak sehat, dan 67,11% hanya sarapan 1–2 kali per minggu. Pola ini berhubungan dengan status gizi, di mana sebagian besar siswa obesitas (58,33%) dan hampir semua siswa gizi kurang (90%) jarang sarapan, sehingga berpotensi mengganggu kesehatan dan pertumbuhan (Swandewi et al., 2024).

Berdasarkan jurnal penelitian oleh Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2021). Gambaran status gizi remaja siswa di Kabupaten Semarang. *Jurnal*, 3(1). Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal (75,36%), sementara 20,29% mengalami kegemukan dan 4,35% obesitas, tanpa ditemukan kasus gizi kurang. Masalah gizi berlebih lebih banyak terjadi pada remaja perempuan, dengan 21,5% gemuk dan 6,3% obesitas. Mayoritas responden berusia 16–17 tahun (65,95%), yang juga menjadi kelompok dengan kasus gizi lebih terbanyak. Perbedaan ini diduga terkait dengan pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup, di mana remaja perempuan cenderung lebih sedikit beraktivitas fisik dan lebih sering mengonsumsi makanan tinggi lemak serta garam (Siswanto & Lestari, 2021).

normal (34%), gizi lebih (4%), dan obesitas (5%). Selain itu, 5% siswa mengalami obesitas abdominal, dengan proporsi 2% pada laki-laki dan 3% pada perempuan. Temuan ini menegaskan dominasi masalah gizi kurang, namun juga memperlihatkan mulai munculnya gizi lebih, menandakan terjadinya masalah gizi ganda di Indonesia. Faktor penyebab meliputi kebiasaan makan tidak teratur, kurang konsumsi zat gizi penting, rendahnya aktivitas fisik, pengetahuan gizi yang terbatas, serta pengaruh lingkungan sosial dan ekonomi keluarga. Upaya perbaikan memerlukan edukasi dan intervensi gizi terpadu yang melibatkan sekolah, keluarga, dan pemerintah (Pangow et al., 2020).

Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Septyani, R., Indrawati, I., Kurnia, D., & Fatmawati, F. (2024, Desember). Gambaran status gizi dan kejadian anemia pada remaja putri di SMP Pelita Raya, Kota Jambi. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 3. Penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi responden terdiri dari 1,9% sangat kurus, 13,2% kurus, 52,8% gizi normal, 26,4% gemuk, dan 5,7% obesitas. Selain itu, 24,5% siswi mengalami anemia, sedangkan 75,5% tidak anemia. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian siswi memiliki status gizi tidak normal dan berisiko mengalami masalah kesehatan. Faktor penyebab meliputi pola makan tidak sehat, rendahnya pengetahuan gizi, serta gaya hidup kurang aktif, yang dapat memicu anemia maupun gangguan status gizi (Septyani et al., 2024).

Berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Wiranata, A., Wardani, H. E., & Fatmawanti, S. (2020). Gambaran status gizi siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri Kabupaten Malang. *Sport Science and Health*, 2(1), 44–54. menunjukkan bahwa di SMPN 1 Singosari, 59,3% siswa tergolong kurus, 34,3% normal, dan 6,2% gemuk; di SMPN 1 Tumpang, 43,7% kurus, 46,8% normal, dan 9,3% gemuk; sedangkan di SMPN 1 Turen, 34,3% kurus, 34,3%

dan kurangnya aktivitas fisik. Minimnya kantin sehat. Sekolah ini terletak di desa terpencil yang jauh dari akses edukasi dan fasilitas pendukung gizi.

Masalah yang ditemukan meliputi: tingginya atatus gizi tidak normal dengan prevalensi 60%. Kurangnya kesadaran remaja tentang pentingnya sarapan dan gizi seimbang, belum adanya edukasi gizi, serta minimnya pengetahuan dalam memilih dan mengolah makanan bergizi. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti Gambaran status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah Lebaksiu, Peneliti merasa perlu untuk mengkaji status gizi agar dapat menjadi dasar pengambilan keputusan dalam perbaikan gizi remaja di lingkungan sekolah, terutama di wilayah dengan keterbatasan seperti SMP Muhammadiyah Lebaksiu.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran status gizi pada siswa di SMP Muhammadiyah Lebaksiu

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Untuk mengidentifikasi karakteristik jenis kelamin status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah Lebaksiu

1.2.2.2 Untuk menganalisis Gambaran satus gizi pada siswa SMP Muhammadiyah Lebaksiu

1.3 Manfaat Peneilitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah untuk menyusun program edukasi gizi dan pembiasaan sarapan sehat, serta memfasilitasi kegiatan olahraga rutin guna meningkatkan aktivitas fisik siswa. Bagi orang tua, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memperhatikan pola makan anak di rumah agar lebih seimbang. Sementara bagi puskesmas atau pemerintah daerah, hasil penelitian dapat dijadikan data awal untuk merancang program intervensi gizi remaja di wilayah sekolah.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan dan gizi dengan memperkaya literatur tentang gambaran status gizi remaja, khususnya di daerah pedesaan. Penelitian ini juga memperlihatkan fenomena gizi ganda (gizi kurang dan gizi lebih/obesitas) pada usia 12–15 tahun, sehingga dapat menjadi bahan kajian dan referensi untuk penelitian lebih lanjut terkait pola makan, aktivitas fisik, dan kesehatan remaja.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan total sampling dan pengukuran IMT/U berdasarkan standar WHO (2007). Hal ini dapat menjadi contoh penerapan metodologi sederhana namun komprehensif dalam penelitian kesehatan remaja. Penelitian ini juga dapat menjadi rujukan metodologis bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan analisis lebih lanjut, misalnya hubungan pola makan, aktivitas fisik, maupun faktor psikososial dengan status gizi