

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Seseorang dengan umur antara 10 dan 18 tahun dianggap sebagai remaja berdasarkan Undang-Undang Perlindungan Anak. Indonesia memiliki populasi remaja yang cukup besar yaitu sebesar 20% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2018). Remaja rentan terhadap masalah gizi yang diakibatkan karena meningkatnya kebutuhan nutrisi akibat pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja rentan terhadap asupan makan berlebih dan kurang (Cunningham *et al.*, 2015).

Hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa sebesar 13,5% remaja Indonesia usia 16-18 tahun memiliki status gizi lebih dan obesitas dan 8,1% remaja Indonesia pada kelompok usia tersebut mengalami gizi kurang menurut perhitungan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Riskesdas 2013 menyatakan bahwa sebanyak 7,3% remaja berusia 16-18 tahun mengalami gizi lebih dan obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Hasil Riskesdas 2013 dan 2018 menunjukkan terdapat perbedaan pada jumlah prevalensi kejadian gizi lebih dan obesitas, dimana terjadi peningkatan prevalensi gizi lebih dan obesitas.

Status gizi berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 di wilayah DKI Jakarta menurut IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun menyatakan bahwa sebanyak 21,1% (12,8% gemuk dan 8,3% obesitas) remaja mengalami gizi lebih (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Wilayah Jakarta Timur merupakan salah satu wilayah tertinggi dengan kejadian gizi lebih usia 16-18 tahun, yaitu sebanyak 23,44% (13,53% gemuk dan 9,91% obesitas) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Wilayah perkotaan memiliki masalah gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan wilayah pedesaan (Mndala dan Kudale, 2019). Daerah perkotaan merupakan pusat ekonomi yang menyediakan banyak fasilitas dan kenyamanan, sehingga masyarakat diberikan kemudahan dalam segala kegiatan aktivitasnya

(Safitri dan Rahayu, 2020). Kemudahan yang diberikan berdampak pada gaya hidup seseorang. Pola makan dan aktivitas fisik yang rendah pada remaja di wilayah perkotaan akan meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi.

Makanan yang tidak sehat berpengaruh terhadap status gizi setiap individu. Zat gizi yang tidak seimbang diakibatkan oleh konsumsi makanan yang tidak sehat oleh kebanyakan individu (Hafiza *et al.*, 2020). Masalah gizi seperti kekurangan gizi dan kelebihan gizi disebabkan oleh ketidakseimbangan nutrisi dalam tubuh. Pola makan remaja di perkotaan umumnya sering melewati sarapan, tidak teraturnya dalam mengonsumsi makanan, konsumsi camilan dan *fast food* yang sering serta konsumsi sayur dan buah yang jarang (Maslakhah *et al.*, 2022).

Remaja dengan aktivitas yang rendah akan berpengaruh terhadap status gizi (Kudubes *et al.*, 2021). Masalah gizi lebih dan obesitas dapat diakibatkan karena asupan energi yang tinggi, namun memiliki kegiatan aktivitas fisik yang rendah. Sedangkan, tingginya kegiatan aktivitas fisik diikuti oleh asupan energi yang rendah akan meningkatkan risiko masalah gizi kurang (Utami *et al.*, 2016). Secara umum remaja memiliki banyak kegiatan aktifitas, namun remaja cenderung tidak melakukan aktivitas tersebut. Hal tersebut terjadi disebabkan karena kurangnya motivasi dari diri sendiri, kesadaran dan pengetahuan mengenai pola hidup yang sehat yang kurang (Lathifah, 2022). Selain itu, kemajuan teknologi membuat remaja cenderung menghabiskan waktu bermain *gadget* sehingga dapat menurunkan aktivitas fisik.

Di sisi lain, pengetahuan gizi seimbang memiliki peran dalam menentukan pola makan setiap individu. Kesadaran gizi setiap individu akan mengubah pandangan dan tindakan seseorang untuk memilih asupan makanannya, yang selanjutnya berdampak status gizinya. Apabila seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi maka akan mampu mempertahankan tingkat status gizi yang baik. Sikap dan perilaku yang kurang tepat terhadap pemilihan makanan akan mencerminkan kurangnya tingkat pengetahuan dan praktik gizi (Aulia, 2021). Tingkat pengetahuan yang baik pada remaja maka akan memilih makanannya sesuai dengan kebutuhan nutrisinya.

Masalah gizi akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada remaja sehingga mempengaruhi kualitas hidup di masa depan. Peran remaja bagi bangsa Indonesia adalah sebagai generasi penerus bangsa yang selanjutnya akan meneruskan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa. Masa remaja merupakan fase penting dalam persiapan mengurangi risiko gangguan pertumbuhan fisik dan psikologi pada masa depan. Meningkatnya masalah gizi secara terus menerus setiap tahunnya akan mempengaruhi masa Indonesia Emas pada tahun 2045. Ketika bonus demografi terjadi pada tahun 2045, jumlah penduduk berusia yang produktif akan jauh lebih banyak dibandingkan dengan usia non produktif sehingga diperlukan langkah-langkah khusus untuk menghadapi masa Indonesia Emas. Salah satu tujuan Indonesia Emas 2045 adalah agar bangsa Indonesia maju secara teknologi, unggul, dan berbudaya. Remaja perlu melakukan persiapan yang khusus untuk menghadapi masa tersebut, seperti meningkatkan kesehatan dan memenuhi kebutuhan nutrisinya. Salah satu langkah penting dalam mempersiapkan generasi yang berkualitas adalah dengan memberikan perhatian yang tepat terhadap aspek gizi dan kesehatan.

Mengingat besarnya populasi remaja yang merupakan penerus generasi bangsa di masa depan serta tingginya masalah gizi pada kelompok ini, maka diperlukan untuk mengetahui seberapa besar masalah gizi yang dialami kelompok remaja di perkotaan serta bagaimana hubungannya pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di perkotaan. Wilayah DKI Jakarta merupakan salah satu wilayah tertinggi dengan masalah gizi lebih pada remaja. Wilayah kota Jakarta Timur difokuskan sebagai tempat penelitian karena memiliki tingkat kejadian gizi lebih tertinggi pada remaja menurut data Riskesdas tahun 2018.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Peran krusial yang dimiliki remaja adalah sebagai generasi penerus bangsa yang akan melanjutkan pembangunan. Masa remaja merupakan tahap pengembangan dalam mencetak sumber daya manusia yang kompeten dan berkualitas. Namun, masalah gizi pada remaja menjadi faktor penghambat dalam mencapai SDM yang unggul, karena gizi yang tidak mencukupi dapat berdampak negatif pada perkembangan dan potensi remaja. Kejadian gizi kurang dan gizi lebih

pada remaja akan menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan menjadi terhambat serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular dan infeksi sehingga akan berdampak negatif pada usia dewasa. Prevalensi gizi kurang di Indonesia pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,1% dan 13,5% remaja mengalami gizi lebih. Prevalensi gizi lebih usia 16-18 tahun di Provinsi DKI Jakarta sebesar 21,1% dan prevalensi gizi lebih di Kota Jakarta Timur sebesar 23,44% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi gizi lebih pada remaja terjadi kenaikan disetiap tahunnya. Konsumsi makanan yang berlebih dan kurangnya aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap status gizi. Selain itu, pengetahuan gizi seimbang juga dapat mempengaruhi status gizi. Maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di perkotaan.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di perkotaan.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik remaja di perkotaan yang menjadi responden penelitian.
- b. Mengetahui gambaran pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di perkotaan.
- c. Menganalisis hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di perkotaan.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Manfaat Bagi Responden**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan responden dan meningkatkan kewaspadaan sehingga responden mulai memperhatikan status kesehatan dengan menjaga status gizinya.

#### **I.4.2 Manfaat Bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi data terkait hubungan antara hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di perkotaan dan menambah karya penelitian bagi program studi Ilmu Gizi.

#### **I.4.3 Manfaat Bagi Ilmu Pengetahuan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai terkait hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di perkotaan. Selain itu, hasil penelitian ini akan dijadikan jurnal sehingga dapat dijadikan referensi bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai status gizi pada remaja.