BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, perkembangan hormonal, serta perubahan psikososial yang signifikan. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah kelompok usia antara 10 hingga 18 tahun, yang merupakan fase transisi penting dari anak-anak menuju dewasa, di mana terjadi perkembangan fisik, psikologis, dan kognitif yang pesat. Pada masa ini, remaja mengalami perubahan hormonal yang memengaruhi kebutuhan zat gizi.

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) di Tahun 2023 mengatakan bahwa prevalensi status gizi di Indonesia pada remaja usia 13-15 tahun menunjukkan bahwa 8.7% remaja memiliki status gizi kurang sedangkan prevalensi status gizi lebih dan obesitas pada remaja sebesar 16% dan status gizi normal sebesar 75.3%. Pada remaja usia 16-18 tahun menunjukkan bahwa 8.1% remaja memiliki status gizi kurang sedangkan prevalensi status gizi lebih dan obesitas 13.5%, dan status gizi normal sebesar 70.9%. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menunjukkan bahwa status gizi remaja di Kalimantan Barat obesitas sebesar 5.2%, gizi kurang sebesar 4.8% dan status gizi normal sebesar 90%.

Masalah gizi pada remaja umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu asupan makanan yang tidak adekuat dan adanya penyakit infeksi. Asupan yang kurang sesuai kebutuhan gizi dapat menyebabkan tubuh tidak memperoleh energi serta zat gizi makro maupun mikro yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja. Sementara itu, infeksi dapat memperburuk kondisi gizi karena meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, sekaligus menurunkan nafsu makan sehingga asupan menjadi semakin berkurang. Kondisi ini saling berkaitan dan dapat mempercepat terjadinya masalah gizi (Usdeka Muliani et al., 2023)

Penyebab masalah gizi pada remaja adalah kurangnya pengetahuah tentang gizi sehingga berpengaruh pada pemilihan makanan. Konsumsi makanan yang tidak sesuai kebutuhan akan berdampak pada status kesehatan sehingga berisiko

mengalami penyakit pada tahap kehidupan selanjutnya, Remaja putri yang memiliki status gizi baik akan menjadi wanita dewasa yang dapat melahirkan generasi berkualitas (Muchtar, 2023).

Asupan gizi merupakan faktor utama yang menentukan status gizi seseorang. Asupan yang mencakup jumlah energi, kualitas makronutrien, serta kecukupan mikronutrien sangat berperan dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh. Status gizi sendiri mencerminkan keadaan kesehatan gizi individu yang dinilai melalui berbagai indikator seperti antropometri, biokimia, maupun klinis (Nomira, 2024).

Pentingnya asupan gizi yang baik terlihat pada anak dan remaja dalam fase pertumbuhan, karena kekurangan gizi dapat mengganggu pertumbuhan fisik, prestasi belajar, dan produktivitas. Banyak negara, termasuk Indonesia, menghadapi masalah gizi ganda, yaitu tingginya prevalensi gizi kurang dan meningkatnya kasus gizi lebih akibat Asupan yang tidak seimbang.(Utami et al., 2020). Oleh karena itu, pemahaman tentang hubungan asupan dan status gizi penting untuk individu dan dasar kebijakan gizi, serta sebagai acuan dalam merancang program intervensi seperti edukasi gizi, fortifikasi, dan kebijakan pangan sekolah untuk meningkatkan kualitas diet dan status gizi masyarakat (Devi, 2024).

Tingkat kecukupan gizi remaja sangat bergantung pada tingkat kematangan fisik dan aktivitas yang dilakukan (Afriani et al., 2025). Tingkat kecukupan gizi remaja perlu mendapat perhatian lebih, kebutuhan zat gizi yang meningkat dikarenakan adanya peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan pada masa ini berpengaruh pada kebutuhan dan asupan gizi. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih (Putri et al., 2022).

Asupan zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein, dan lemak, yang berperan penting dalam menyediakan energi serta menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh (Fitri et al., 2025). Karbohidrat adalah sumber energi utama yang dibutuhkan tubuh, sementara protein berfungsi dalam membangun jaringan tubuh, dan lemak berperan sebagai cadangan energi. Pada remaja, kebutuhan zat

gizi makro meningkat karena aktivitas fisik yang tinggi dan perkembangan organ tubuh. Keseimbangan asupan zat gizi makro yang tepat sangat penting dalam menjaga status gizi yang optimal (Indi Antika Falentina et al., 2023).

Di Kalimantan Barat, prevalensi masalah gizi pada remaja putri juga mengkhawatirkan. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kalimantan Barat, banyak remaja mengalami gizi kurang dan obesitas. Faktor-faktor seperti rendahnya tingkat sosialisasi terkait pola makan sehat dan kurangnya akses terhadap makanan bergizi turut memengaruhi kondisi ini. Masalah ini dapat berdampak serius pada kesehatan jangka panjang remaja putri di wilayah tersebut.

Di MTsN 1 Mempawah, remaja membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan. Namun, banyak yang cenderung mengonsumsi jajanan sekolah atau *fast food* karena faktor kemudahan, harga, dan selera, yang sering kali tidak memenuhi kebutuhan gizi makro yang baik. Pola makan ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi, mempengaruhi status gizi, serta berdampak pada prestasi belajar, kebugaran, dan kesehatan jangka panjang.

Peneliti memilih MTsN 1 Mempawah sebagai lokasi penelitian karena di sekolah tersebut belum pernah dilakukan kajian tentang asupan gizi makro dan status gizi remaja di sana. Penelitian ini diharapkan memberikan informasi bermanfaat terkait kondisi gizi remaja. Sekolah ini berlokasi di Kabupaten Mempawah, Kalimantan Barat, dan memiliki akreditasi baik, sehingga dinilai tepat untuk penelitian.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi pada remaja di MTsN 1 Mempawah.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui gambaran asupan energi pada remaja di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah
b. Untuk mengetahui gambaran asupan protein pada remaja di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah
c. Untuk mengetahui gambaran asupan lemak pada remaja di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah
d. Untuk mengetahui gambaran asupan Karbohidrat pada remaja di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah
e. Untuk mengetahui gambaran status gizi pada remaja di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman penelitian lapangan langsung mengenai perencanaan, pengumpulan data, analisis, dan interpretasi data Bagi Poltekkes Kemenkes Pontianak

2. Bagi Poltekkes Pontianak

Sebagai bacaan dan informasi untuk penelitian selanjutnya dan dapat digunakan sebagai bahan referensi khususnya pada mahasisa Jurusan Gizi Poltekkes Pontianak

3. Bagi Masyarakat

Hasil Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang zat gizi makro terhadap status gizi dan menjadi bahan masukan dalam kehidupan sehari –hari