

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu kelompok yang memiliki rentan terhadap masalah gizi, karena masa remaja termasuk kedalam fase pertumbuhan yang sangat cepat. Permasalahan gizi yang sering dialami oleh remaja yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang pada remaja bisa menyebabkan anemia akibat asupan gizi yang tidak sesuai. Permasalahan gizi lebih pada remaja juga sangat penting untuk diperhatikan karena dapat berpengaruh terhadap kesehatan remaja di masa yang akan datang. Kelebihan gizi dikarenakan lemak didalam tubuh diakibatkan oleh ketidak seimbangan antara energi dalam tubuh dibandingkan dengan pengeluaran energi yang akan menyebabkan kenaikan berat badan (Amelia, 2013).

Data status gizi remaja menurut Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26% 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 usia 16-18 tahun. Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017. Ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja.

Remaja yang mengalami gizi kurang Beresiko mengalami anemia karena kekurangan zat besi, sedangkan remaja yang mengalami kelebihan gizi sangat

beresiko mengancam kesehatan remaja dimasa yang akan datang, karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan rentan mengalami masalah gizi (Waryana, 2010). Menurut Alamsyah (2017) Dampak yang terjadi akibat kekurangan gizi yaitu anemia, rentan terhadap penyakit infeksi, rendahnya tingkat kecerdasan, penurunan kemampuan Fisik. Adapun Penyakit klinis yang disebabkan oleh kelebihan gizi ialah Diabetes melitus tipe 2 Hipertensi, Kanker (Cristine Hendra 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu : terdapat faktor internal dan eksternal, faktor internal diantaranya faktor keturunan, gaya hidup, lingkungan umur dan jenis kelamin, pendidikan aktivitas fisik, asupan. Adapun faktor eksternal meliputi pendapatan, pekerjaan, budaya.

Faktor yang berperan penting terhadap status gizi pada remaja ialah pengetahuan. Tingkat pengetahuan seseorang berperan penting terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu (Maulana, 2012). Menurut penelitian Suhartini (2017).

Selain dari pengetahuan yang berperan penting terhadap status gizi aktivitas fisik juga sangat berperan penting terhadap status gizi remaja. aktivitas fisik Pada dasarnya, jika asupan energi berlebih tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang atau kurang melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan kenaikan berat badan atau obesitas (Hidayat, 2010). Prevalensi obesitas selalu meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatan tersebut diakibatkan remaja kurang berkurangnya aktivitas fisik dan perubahan pola makan. Aktivitas fisik

merupakan kunci utama keseimbangan energi yang pengeluaran energi (Musa, 2010). WHO (2012) aktivitas fisik telah didefinisikan sebagai faktor risiko utama ke empat untuk kematian global (6% dari kematian global). Biasanya remaja dengan India.

Hasil penelitian Retraningrum (2015) aktivitas fisik pada remaja obesitas dan non obesitas menunjukkan adanya perbedaan. Pengukuran aktivitas fisik dalam penelitian ini adalah sebanyak 73,2% remaja obesitas memiliki aktivitas fisik yang rendah, sementara hanya ada 23% remaja non obesitas memiliki aktivitas rendah. Disisi lain terdapat 25% remaja non obesitas memiliki komponen aktivitas fisik yang tinggi dan 51,8% remaja non obesitas memiliki komponen aktivitas sedang. Dapat disimpulkan bahwa remaja obesitas lebih banyak memiliki aktivitas rendah dibandingkan dengan remaja non obesitas. Remaja dengan aktivitas rendah masing masing memiliki risiko 10.4 dan 7.2 kali lebih besar mengalami obesitas. Hasil penelitian Retraningrum berbanding terbalik dengan hasil penelitian Dirah (2018) menunjukkan bahwa sebanyak 70,6% melakukan aktivitas ringan 59,7% memiliki risiko gangguan perilaku makan dan 73,3% memiliki status gizi normal. Hasil uji statistik χ^2 menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi dan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan status gizi.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja: *literature review*”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka rumusan masalah pada penelitian tertarik untuk meneliti “Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Faktor faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Literature riviiew ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi bahan perkembangan penelitian terkait Faktor – faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja serta dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

1.4.2. Manfaat Praktisi

Bagi peneliti selanjutnya:

1. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penelitian seanjutnya dengan melalui *Literature Reveiw*
2. peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah atau memberikan referensi faktor-faktor lain yang sangat berpengaruh terhadap status gizi remaja dan bekerja sama dengan puskesmas utuk memberikan pendidikan Kesehatan status gizi khususnya pada remaja.