

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Status gizi yang baik berperan penting dalam meningkatkan sumber daya manusia (SDM), dan gizi merupakan salah satu program prioritas pemerintah dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia (SDM) khususnya pada remaja. Pembangunan sumber daya manusia dimulai dari bayi, balita, remaja dan dewasa. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, pada periode ini mengalami berbagai perubahan baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial (Batubara, 2016). Salah satu faktor yang berpengaruh dalam meningkatkan sumber daya manusia khususnya pada remaja adalah asupan makanan. Asupan Zat Gizi menentukan kecukupan zat gizi. Asupan Karbohidrat, Protein dan Lemak diolah agar menjadi energi yang dibutuhkan individu untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan serta untuk aktivitas sehari – hari. (Soediatama,2010).

Remaja adalah salah satu kelompok yang rentan terkena masalah gizi, hal ini dikarenakan pada kelompok umur tersebut berada pada suatu siklus pertumbuhan atau perkembangan yang memerlukan zat gizi dalam jumlah relatif besar jika dibandingkan dengan kelompok umur yang lain (Setyawati, 2015)

Beberapa penelitian telah dilakukan baik di luar maupun dalam negeri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja walaupun telah memenuhi rata – rata asupan zat gizi mendekati angka kecukupan gizi, namun beberapa remaja mengalami kelebihan asupan yang berasal dari lemak. Selain itu, remaja juga lebih senang mengonsumsi makanan yang manis, dan juga snack.

Remaja merupakan salah satu kelompok yang juga terkena dampak dengan kemajuan teknologi, dan hal ini mengakibatkan aktivitas fisik mereka menjadi rendah. Salah satu contoh yang bisa diambil adalah

kemajuan teknologi dalam bidang transportasi, kemudahan memesan aplikasi online mengakibatkan remaja memiliki ketergantungan terhadap kendaraan. Sebuah studi juga menunjukkan bahwa *video game* menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik.

Asupan Zat Gizi, Tingkat kecukupan Zat Gizi dan aktivitas fisik tentu saja menjadi hal yang sangat penting dalam fase remaja. Hal itu dikarenakan pada fase tersebut terjadi pertumbuhan dan perkembangan secara signifikan. Status gizi merupakan gambaran dari asupan makan (*input*) dan aktivitas fisik (*output*) (Rokhmah 2016), sehingga apabila asupan zat gizinya memenuhi tingkat kecukupan dan dengan diimbangi aktivitas fisik yang cukup, diharapkan status gizi remaja akan normal.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana kecukupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan Indeks Massa Tubuh pada remaja putri?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui kecukupan zat gizi makro, aktivitas fisik, dan IMT pada Remaja Putri

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan kecukupan zat gizi makro remaja putri
2. Mendeskripsikan Aktivitas Fisik remaja putri
3. Mendeskripsikan Indeks Massa Tubuh Remaja Putri

1.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat lebih memahami tentang kecukupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan indeks massa tubuh remaja putri.

2. Bagi Institusi Program Studi Gizi

Dapat digunakan untuk melengkapi referensi atau kepustakaan di bidang gizi masyarakat, khususnya tentang kecukupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan indeks massa tubuh remaja putri.

3. Bagi Masyarakat

Menambah wawasan dan pengetahuan agar lebih memahami tentang kecukupan zat gizi makro, aktivitas fisik setiap hari dan memperbaiki status gizi agar lebih baik

