

STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI KECAMATAN JEMBRANA KABUPATEN NEGARA

Ni Putu Ayu Wulan Noviyanti^{1*}, Kurniasih Widayati², Putu Intan Daryaswanti³, Ni Putu Eka Febianingsih⁴, Ni Luh Made Asri Dewi⁵, Windu Astutik⁶, Ni Putu Eny Sulistyadewi⁷

^{1,4}Program Studi Administrasi Kesehatan, Stikes KESDAM IX/Udayana, Indonesia

^{2,5}Program Studi D3 Keperawatan, Stikes KESDAM IX/Udayana, Indonesia

^{3,6}Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Stikes KESDAM IX/Udayana, Indonesia

⁷ Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Dhyana Pura, Indonesia

*Korespondensi : wulann98@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.47859/bhbj.v5i2.429>

ABSTRACT

Background: Triple burden malnutrition occurs in adolescent girls in Indonesia. The problems experienced by adolescent girls are deficiencies and excesses of nutrients and deficiencies of micronutrients. This malnutrition have an impact on the academic achievement of adolescent girls. The aim of the research is to determine the nutritional status of adolescent girls.

Methods: This research uses a cross sectional approach. The location of this research is in Jembrana District on December 2023. The sample for this research is 235 adolescent girls in the age range of 16-19 years. Interviews regarding individual characteristics and measurements of weight and height were used for data collection. Body mass index (BMI) is used to determine nutritional status. Data were analyzed using univariate analysis and displayed in the form of tables and graphs.

Results: Most of the adolescent girls(52.56%) were 16 years old. The average adolescent girlshad height of 155.88 ± 5.52 cm, an average body weight of 53.72 ± 12.07 kg, and an average BMI of 22.03 ± 4.39 kg/m². 10.68% of adolescent girlsare obese, 8.12% are overweight, and 19.66% of adolescent girlsare underweight.

Conclusion: The majority of adolescent girls have normal nutritional status. Nutritional problems in adolescent girls include excess nutrition (overnutrition) and lack of nutrition (undernutrition). The problem of underweight is greater than overweight and obesity among adolescent girls in Jembrana District.

Keywords: Nutritional status, Body Mass Index (BMI), adolescent girls

ABSTRAK

Latar belakang: *Triple burden malnutrition* terjadi pada remaja putri di Indonesia. Permasalahan yang dialami remaja putri adalah kekurangan dan kelebihan zat gizi serta kekurangan mikronutrien. Malnutrisi ini dapat berdampak pada prestasi akademik remaja putri. Tujuan dari penelitian adalah mengetahui status gizi remaja putri.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Lokasi penelitian ini di Kecamatan Jembrana pada Desember 2023. Sampel penelitian ini adalah 235 remaja putri pada

rentang umur 16-19 tahun. Wawancara berkaitan karakteristik individu dan pengukuran berat badan dan tinggi badan digunakan untuk pengumpulan data. Indeks massa tubuh (IMT) digunakan untuk mengetahui status gizi. Data dianalisis dengan univariat analisis dan ditampilkan dalam bentuk tabel dan grafik.

Hasil: Remaja putri sebagian besar (52,56%) berumur 16 tahun. Rata-rata remaja putri memiliki tinggi badan $155,88 \pm 5,52$ cm, berat badan rata-rata $53,72 \pm 12,07$ kg, dan rata-rata IMT yaitu $22,03 \pm 4,39$ kg/m². Remaja putri 10,68% mengalami obesitas, 8,12% mengalami overweight, dan underweight terjadi pada remaja putri sebanyak 19,66%.

Simpulan: Remaja putri mayoritas memiliki status gizi normal. Permasalahan gizi pada remaja putri meliputi kelebihan nutrisi (overnutrition) dan kekurangan nutrisi (undernutrition). Permasalahan underweight lebih besar dibandingkan dengan overweight dan obesitas pada remaja putri di Kecamatan Jembrana.

Kata kunci : Status gizi, Indeks Massa Tubuh (IMT), remaja putri

PENDAHULUAN

Remaja adalah mereka yang berusia antara 10-19 tahun yang jumlahnya mencapai 1,2 milyar di dunia dan merupakan 16% dari populasi dunia (UNICEF, 2021). Masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat sehingga kebutuhan nutrisinya meningkat, hal ini menyebabkan remaja rentan mengalami malnutrisi (UNICEF, 2021). Malnutrisi mengacu pada kekurangan ataupun kelebihan asupan zat gizi, ketidakseimbangan zat gizi esensial atau gangguan pemanfaatan zat gizi (WHO, 2023). Bentuk-bentuk malnutrisi yaitu *undernutrition* (*wasting*, *stunting*, dan *underweight*), *overnutrition* (*overweight* dan obesitas) serta defisiensi vitamin dan mineral (WHO, 2023).

Remaja di Indonesia mengalami *triple burden malnutrition*, yaitu mengalami kekurangan dan kelebihan zat gizi serta kekurangan mikronutrien. Data menunjukkan bahwa satu dari tujuh remaja mengalami *overweight*, dan satu dari tiga remaja menderita anemia (UNICEF, 2021). Prevalensi status gizi pada remaja umur 16-18 tahun di Indonesia adalah 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas. (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi remaja umur 16-18 tahun yang mengalami malnutrisi di Provinsi Bali berdasarkan IMT yaitu 0,90% sangat kurus, 5,09% kurus, 11,87% gemuk dan 5,59% obesitas. Provinsi Bali memiliki 9 kabupaten/kota, Kabupaten Jembrana merupakan salah satu kabupaten yang memiliki permasalahan malnutrisi yaitu 2,83% sangat kurus, 6,26% kurus, 10,32% gemuk, dan 1,06% obesitas (Kemenkes RI, 2019).

Malnutrisi pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Penelitian mengungkapkan bahwa usia remaja awal memiliki resiko tinggi mengalami kurus, kerawanan pangan pada rumah tangga, status menstruasi, ketersediaan jamban, dan mengkonsumsi makanan <3 kali sehari berhubungan dengan kejadian underweight (Hadush,

Seid, & Wuneh, 2021; Birru, Tadesse, Abate, Mekonnen, & Chane, 2021). Faktor lain yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri adalah polamakan, aktivitas fisik, body image, depresi, merokok, dan daerah tempat tinggal yaitu desa atau perkotaan (Rahayu & Fitriana, 2020; Amrita, Utami, & Adhi, 2022).

Permasalahan malnutrisi pada remaja dapat menghambat prestasi akademik dikarenakan pertumbuhan dan perkembangan mental yang tidak baik, motivasi berkurang dan perkembangan kognitif yang buruk, sementara overweight dan obesitas memiliki potensi merusak prestasi akademik melalui jalur social seperti diskriminasi dan stigma (Katiso, Kerbo, & Dake, 2021). Berdasarkan hal tersebut diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui status gizi pada remaja putri di Kecamatan Jembrana.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Jembrana pada Desember 2023. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian adalah 235 remaja putri. Remaja putri ini berasal dari salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang ada di Kecamatan Jembrana. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 16-19 tahun, tidak sedang berpuasa, tidak memiliki penyakit infeksi dan bersedia menjadi subjek penelitian.

Variabel pada penelitian ini adalah umur, berat badan, dan tinggi badan. Jenis data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yang dikumpulkan melalui wawancara dan pengukuran secara langsung. Wawancara dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden berupa umur dalam tahun. Pengukuran secara langsung dilakukan untuk mengukur berat badan dan tinggi badan. Berat badan dalam kilogram (kg) diukur dengan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan dalam centi meter (cm) diukur dengan menggunakan *microtoise*. Status gizi remaja putri ditentukan dengan menghitung nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus sebagai berikut.

$$IMT = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m}^2\text{)}}$$

IMT yang diperoleh kemudian digunakan untuk menentukan status gizi remaja putri. Kategori IMT sebagai berikut:

Kategori	IMT (kg/m ²)
Underweight/Kurus	< 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Overweight	25,1 – 27,0

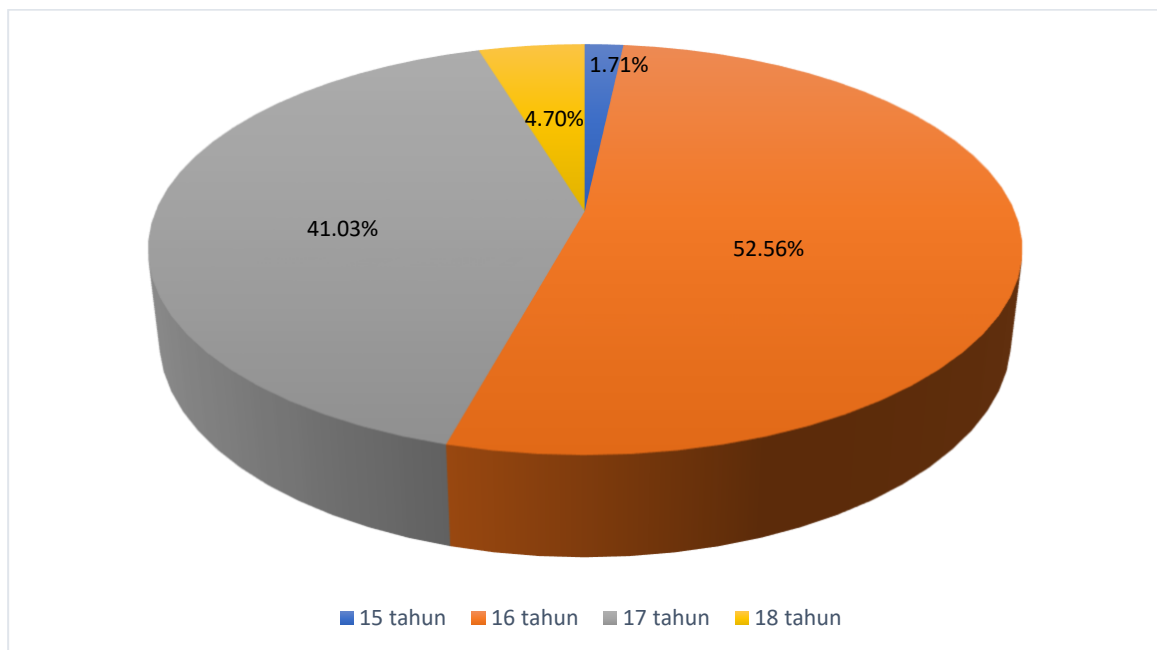
Obesitas	>27,0
----------	-------

Sumber: (P2PTM Kemenkes RI, 2019)

Data dari hasil wawancara dan pengukuran kemudian dianalisis dengan menggunakan univariat analisis. Data hasil analisis kemudian ditampilkan dalam bentuk tabel dan grafik.

HASIL

Pengukuran berat badan dan tinggi badan remaja putri dilakukan di salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri yang berlokasi di Kecamatan Jembrana. Pengukuran dilakukan pada 235 remaja putri. Pengukuran dilakukan pada tanggal Desember 2023. Pengukuran antropometri dilakukan pada remaja putri yang duduk di kelas XI dan XII. Responden penelitian ini adalah sebagian besar (52,56%) remaja putri yang berusia 16 tahun dan hanya 1,71% remaja putri yang berusia 15 tahun.



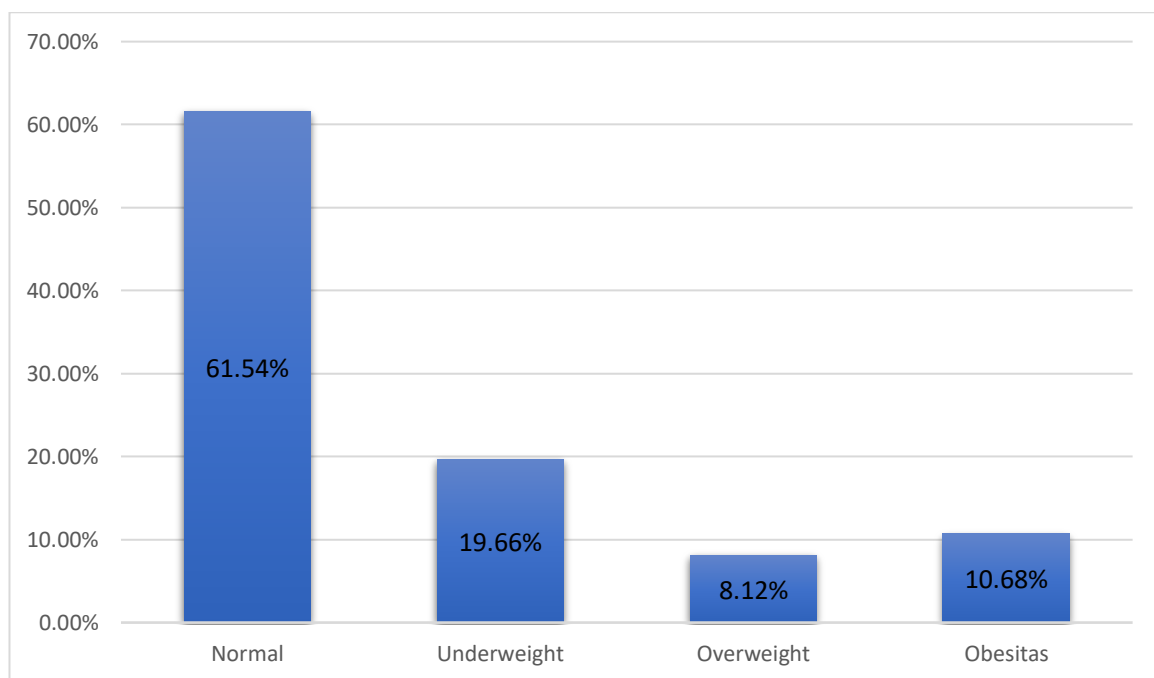
Grafik 1. Karakteristik Umur Remaja Putri di Kecamatan Jembrana pada Desember 2023

Pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan remaja putri digunakan untuk mengetahui status gizi melalui penghitungan IMTnya. Rata-rata remaja putri memiliki tinggi badan $155,88 \pm 5,52$ cm, berat badan rata-rata $53,72 \pm 12,07$ kg, dan rata-rata IMT yaitu $22,03 \pm 4,39$ kg/m^2 . Terdapat remaja putri yang memiliki berat badan maksimum yaitu 104 kg, dan dengan tinggi badan minimum 124,5 cm.

Tabel 1. Nilai Minimum, Maksimum, Rata-Rata dari Antropometri dan IMT Remaja Putri pada Desember 2023

Variabel	Minimum	Maksimum	Rata-rata ± SD
Berat Badan (kg)	33	104	53,72 ± 12,07
Tinggi Badan (cm)	124,5	170	155,88 ± 5,52
IMT (kg/m^2)	14,79	38,67	22,03 ± 4,39

Indeks massa tubuh remaja putri yang telah dihitung digunakan untuk menentukan status gizi remaja putri, yang kemudian di kategorikan menjadi status gizi normal, underweight, overweight dan obesitas. Permasalahan malnutrisi pada remaja putri ditandai dengan status gizinya yang masuk kategori underweight, overweight dan obesitas. Remaja putri 10,68% mengalami obesitas dan 8,12% mengalami overweight. Permasalahan kurang gizi seperti underweight terjadi pada remaja putri sebanyak 19,66%.



Grafik 2. Status Gizi Remaja Putri di Kecamatan Jembrana Desember 2023

PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa prevalensi underweight lebih tinggi dibandingkan dengan overweight dan obesitas. Terdapat penelitian menyebutkan bahwa kejadian

underweight pada remaja berhubungan dengan perilaku merokok, hal ini dikarenakan nikotin dapat mempengaruhi pola makan melalui system saraf pusat dengan menghambat protein terkait yang berkontribusi terhadap disregulasi nafsu makan (Amrita, Utami, & Adhi, 2022). Disisi lain kebiasaan merokok secara tidak langsung menjadikan individu lebih mengutamakan membeli trokok dibandingkan menghabiskan uang untuk kebutuhan makan yang bergizi. Citra tubuh juga menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi remaja hal ini dikarenakan berpengaruh terhadap konsumsi makanan dan aktivitas remaja. Focus group discussions yang dilakukan bersama remaja menyoroti bahwa hanya sedikit dari mereka yang merakan tubuhnya ideal, remaja putri menginginkan tubuhnya menjadi lebih kurus, sehingga terkadang membatasi asupan makanan dan melewatkan waktu makan agar menjadi lebih kurus (UNICEF, 2021).

Konsumsi makanan pada remaja yang kurang dari tiga kali meningkatkan risiko remaja mengalami underweight dibandingkan remaja yang mengkonsumsi makanan tiga kali sehari. Kurangnya frekuensi makan ini berkaitan dengan asupan makanan yang tidak memadai dari segi kualitas, kuantitas dan keragaman. Masa remaja mengalami pertumbuhan yang cepat sehingga kebutuhan nutrisinya meningkat, frekuensi makan yang rendah menyebabkan berat badan remaja akan menjadi underweight (Birru, Tadesse, Abate, Mekonnen, & Chane, 2021).

Remaja dengan permasalahan kelebihan berat badan atau overweight lebih besar terjadi di perkotaan, hal ini dikarenakan konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik karena penggunaan perangkat elektronik, kemudahan alat transportasi untuk bepergian (Amrita, Utami, & Adhi, 2022; Banik, Naher, Pervez, & Hossain, 2020; Van Tuijil, Madjadian, Bras, & Chalise, 2020). Pergeseran pola makan yang mengandung banyak lemak dan kolesterol tetapi sedikit serat adalah penyebab obesitas yang meningkat pada remaja (Telisa, Hartati, & Haripamilu, 2020).

SIMPULAN

Remaja putri mayoritas memiliki status gizi normal. Permasalahan gizi pada remaja putri di Kecamatan Jembrana meliputi kelebihan nutrisi (*overnutrition*) dan kekurangan nutrisi (*undernutrition*). Permasalahan *overnutrition* meliputi *overweight* dan obesitas, sedangkan *undernutrition* meliputi *underweight*. Permasalahan *underweight* lebih besar dibandingkan dengan *overweight* dan obesitas pada remaja putri di Kecamatan Jembrana.

SARAN

Berdasarkan penelitian ini, remaja putri diharapkan untuk memperhatikan asupan makanan dengan memilih berbagai jenis makanan yang beragam dan bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi sesuai dengan yang diperlukan. Penyuluhan mengenai diet seimbang penting dilakukan untuk memberikan edukasi mengenai pemenuhan gizi seimbang.

UCAPAN TERIMAKASIH

1. Terimakasih kepada Direktorat Jendral Pendidikan Vokasi yang telah memberikan dana Matching Fund kepada Stikes KESDAM IX/Udayana
2. BKKBN Provinsi Bali yang telah berkenan menjadi mitra dalam kegiatan Matching Fund di Kabupaten Jembrana
3. Dinas PPA-PPKB Kabupaten Jembrana yang telah menerima kami dalam menjalankan program Matching Fund
4. Stikes KESDAM IX/Udayana yang telah memberikan dukungan fasilitas, alat, dana dan moril selama pelaksanaan kegiatan Matching Fund berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrita, N., Utami, N., & Adhi, K. (2022). Determinants of late adolescent nutritional status in Indonesia: a nation-wide cross-sectional survey. *Nutrition & Food Science*, 52(5), 801-813.
- Banik, R., Naher, S., Pervez, S., & Hossain, M. (2020). Fast food consumption and obesity among urban college going adolescents in Bangladesh: a cross-sectional study. *Obesity Medicine*, 17.
- Birru, G. M., Tadesse, S. E., Abate, K. H., Mekonnen, T. C., & Chane, M. G. (2021). Malnutrition in School-Going Adolescents in Dessie Town, South Wollo, Ethiopia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 1-8.
- Hadush, G., Seid, O., & Wuneh, A. G. (2021). Assessment of nutritional status and associated factors among adolescent girls in Afar, Northeastern Ethiopia: a cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 40(2), 1-14.
- Katiso, S. W., Kerbo, A. A., & Dake, S. K. (2021). Adolescents' nutritional status and its association with academic performance in South Ethiopia; a facility-based cross-sectional study. *BMC Nutrition*, 7(15), 1-9.
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Provinsi Bali: Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta.
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Nasional: Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>. Retrieved from <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>
- Rahayu, T. B., & Fitriana. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46-51.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124-131.
- UNICEF. (2021). *Social and Behaviour Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- Van Tuijil, C., Madjadian, D., Bras, H., & Chalise, B. (2020). “Sociocultural and economic determinants of stunting and thinness among adolescent boys and girls in Nepal. *Journal of Biosocial Science*, 53(4).
- WHO. (2023). *Malnutrition*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>.