

Gambaran Status Gizi Remaja Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pare

Description of the Nutritional Status of Adolescents in Pare Community Health Center Working Area.

Amelda Linda Agustin^{1*}, Endah Retnani Wismaningsih¹, Dianti Ias Oktaviasari¹, Dadiek Sumardianto¹, Tri Ana Mulyati¹, David Raditya Suhartono¹, Rachmah Wahyu Ainsyah³

1. Instintut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri. JL. KH Wahid Hasyim No.65 Kediri, Jawa Timur.

2. UPTD Puskesmas Pare. JL. Welirang No.4, Pare, Kec. Pare, Kabupaten Kediri, Jawa Timur 64211

*Korespondensi: ameldalinda0808@gmail.com

Abstract

Background: Nutritional Status is a standard for measuring success in fulfilling nutrition or nutrients which is indicated, one of which is based on body weight and height. **Aim:** To describe the nutritional status of adolescents in the UPTD work area of the Pare Community Health Center. **Method:** This type of research is descriptive, to determine the nutritional status of adolescents at the UPTD Puskesmas Pare. The sampling method used is total sampling. The sample in this research were 2,739 female students in grades VII and VIII. **Results:** Of the total number of respondents there were 2739 respondents. 183 with a percentage of 6.68% in the Underweight or Thin category, 1929 respondents with a percentage of 70.43% in the Normal category, 403 respondents with a percentage of 14.71% in the Overweight or Fat category and 224 respondents with a percentage of 8.18% in the Obesity category. **Conclusion:** 70.43% of adolescent respondents in the Pare Health Center UPTD working area are in the Normal category with an average BMI of 20.55 kg/m² based on average age and an average BMI of 22.4 based on Nutritional Status per category.

Keywords: Adolescents, Nutrition, Nutritional Status

Abstrak.

Latar Belakang : Status Gizi adalah standar keberhasilan pengukuran dalam pemenuhan gizi atau nutrisi yang diindikasikan salah satunya berdasarkan berat badan dan tinggi badan. **Tujuan:** Menggambarkan status gizi remaja di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif, untuk mengetahui gambaran status gizi pada remaja di UPTD Puskesmas Pare. Metode sampling yang digunakan adalah total sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa siswi kelas VII dan X di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare yang hadir di sekolah pada saat penelitian dilaksanakan sebanyak 2.739 responden. **Hasil:** Dari keseluruhan jumlah responden sebanyak 2739 responden. 183 dengan persentase 6,68% dalam kategori *Underweight* atau Kurus, 1929 responden dengan persentase 70,43% dalam kategori Normal, 403 responden dengan persentase 14,71% dalam kategori *Overweight* atau Gemuk dan 224 responden dengan persentase 8,18% dalam kategori Obesitas. **Kesimpulan :** 70,43% responden remaja di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare dalam kategori Normal dengan IMT rata-rata 20,55 kg/m² berdasarkan rata-rata umur dan IMT rata-rata 22,4 berdasarkan Status Gizi per kategori.

Kata kunci: Remaja, Gizi, Status Gizi

Pendahuluan

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa. Menurut WHO, usia 10-19 tahun merupakan usia remaja. Sementara, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, arti remaja merupakan penduduk yang berusia 10-18 tahun. (Lestari, 2023)

Menurut Riskesdas pada tahun 2018, menunjukkan data bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, 8,7% remaja dengan usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Prevelansi berat badan berlebih dan obesitas usia remaja 13-15 tahun sebesar 16,0% dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Menurut Riskesdas pada tahun 2018 di Provinsi Jawa Timur menunjukan bahwa prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun yaitu 5,68% *Underweight* atau Kurus, 73,47% Normal, 13,33% *Overweight* atau Gemuk dan 6,02% Obesitas. Sedangkan pada usia 16-18 tahun

6,81% dengan kategori *Underweight* atau Kurus, 75,69% Normal, 11,32% *Overweight* atau Gemuk dan 5,06% Obesitas. Dan pada data prevalensi status gizi (IMT/U) di Kabupaten Kediri pada usia 13-15 tahun dengan kategori *Underweight* atau Kurus 6,95%, 70,78% Normal, 16,47% *Overweight* atau Gemuk, dan 5,79% Obesitas. Sedangkan pada usia 16-18 tahun memiliki prevalensi status gizi (IMT/U) dengan kategori *Underweight* atau Kurus sebesar 7,14%, Normal 76,13%, 9,20% *Overweight* atau Gemuk dan Obesitas 7,03%.

Gizi adalah suatu zat atau senyawa yang ada dalam makanan maupun minuman yang terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serat, air, dan komponen lain yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan kesehatan manusia. Status Gizi adalah standar keberhasilan pengukuran dalam pemenuhan gizi atau nutrisi yang diindikasikan salah satunya berdasarkan berat badan dan tinggi badan. (Kartini, 2023)

Penilaian status gizi merupakan hal yang penting karena status gizi seseorang berpengaruh terhadap kesakitan hingga kematian. Oleh karena itu, dilakukan penilaian status gizi sebagai upaya untuk memperbaiki tingkat kesehatan pada masyarakat. Penilaian status gizi metode antropometri adalah salah satu cara penilaian status gizi secara langsung yang dibagi menjadi 2 macam yaitu pengukuran ukuran tubuh (TB) dan pengukuran komposisi tubuh (BB) atau bisa disebut dengan penilaian Indeks Masa Tubuh (IMT). (Nyimas Sri Wahyuni, 2022)

Kebiasaan pada remaja sekarang adalah makan makanan cepat saji. Mereka cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat. Biasanya mereka lebih suka makanan yang di goreng, makanan yang mengandung banyak gula dan minuman-minuman soft drink. Padahal kebutuhan gizi remaja harus diperhatikan karena mereka dalam masa pertumbuhan. Kebutuhan kalori pada remaja yaitu Remaja putri membutuhkan sekitar 2.200 sampai dengan 2.500 kalori per harinya dan remaja putra membutuhkan sekitar 2.400 sampai dengan 3.000 kalori per hari.

Masalah gizi remaja yang sering terjadi yaitu Berdasarkan data Riskesdes 2018, prevalensi anemia yang terjadi pada remaja sebesar 32% yang artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Ingin mendapatkan tubuh yang *body goals*, remaja mulai memodifikasi makanan dan waktu makan, misalnya mereka menunda makan agar berat badan turun ataupun mereka mengonsumsi makanan berlebihan dan tidak seimbang untuk menambah berat badan. Remaja juga cenderung menyukai makanan yang tinggi gula maupun cepat saji yang memicu obesitas yang dapat mengakibatkan penyakit degeneratif. (Dian Eka Yuningsih, 2023)

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Gambaran Status Gizi Remaja di UPTD Puskesmas Pare" yang dilakukan di beberapa Sekolah Menengah Pertama (SMP/Sederajat) dan Sekolah Menengah Atas (SMA/Sederajat) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menggambarkan status gizi remaja di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare.

Metode

Jenis penelitian adalah penelitian dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran status gizi remaja di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare. Metode sampling yang digunakan adalah total sampling. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama/Sederajat dan Sekolah Menengah Atas/Sederajat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare. Sekolah ini berada di daerah Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa siswi kelas 7 SMP/Sederajat dengan usia rata-rata 13 tahun dan kelas 10 SMA/Sederajat dengan usia rata-rata 16 tahun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare yang hadir di sekolah pada saat penelitian dilaksanakan sebanyak 2.739 responden.

Hasil

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP/Sederajat dan SMA/Sederajat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare dengan sejumlah 2.739 responden yang meliputi 1.224 responden siswa siswi SMP/Sederajat dengan usia rata-rata 13 tahun dan 1.515 siswa siswi SMA/Sederajat dengan usia rata-rata 16 tahun.

Dalam pengelompokan status gizi pada remaja untuk siswa SMP/Sederajat dengan usia rata-

rata 13 tahun dengan siswa SMA/Sederajat dengan usia rata-rata 16 Tahun memiliki perbedaan, berikut merupakan pengelompokan status gizi pada remaja menurut WHO.

Tabel 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi

Gizi Kurang (<i>Underweight</i>)	-3SD sd <-2SD
Gizi Baik (Normal)	-2SD sd +1SD
Gizi Berlebih (<i>Overweight</i>)	+1SD sd +2SD
Obesitas	>+2SD

Tabel 1 merupakan Kategori dan Ambang Batas yang digunakan untuk mengukur status gizi yang berpedoman pada Kementerian Kesehatan.

Tabel 2 BMI for age

Status Gizi	-3SD	-2SD	-1SD	Median	+1SD	+2SD	+3SD
13 tahun	13,6	14,9	16,6	18,8	21,8	26,2	33,4
16 tahun	14,6	16,2	18,2	20,7	24,1	28,9	36,1

Tabel 2 merupakan BMI atau IMT yang di keluarkan oleh WHO untuk mengetahui status gizi pada remaja sesuai dengan umur.

Tabel 3 Pengelompokan Kategori Status Gizi menurut WHO

Status Gizi	<i>Underweight</i>	Normal	<i>Overweight</i>	Obesitas
13 Tahun	<15,0	15,0 – 22,0	22,1 – 26,5	>26,5
16 Tahun	<16,2	16,2 - 24,1	24,2 – 28,9	>28,9

Tabel 3 merupakan angka yang digunakan untuk mengukur status gizi yang dilakukan pada penelitian ini yang telah disesuaikan menurut Kementerian Kesehatan dan WHO.

A. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Status Gizi

1. Umur

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Rata-Rata Umur

No	Rata - Rata Umur (Tahun)	Jumlah siswa siswi	Persentase	Rata – Rata IMT
1.	13	1224	44,69%	20,1
2.	16	1515	55,31%	21
TOTAL		2739	100%	20,55

Dari tabel 4 diatas dapat di ketahui bahwa dari 2739 responden yang terdiri dari rata - rata umur 13 Tahun dari siswa siswi kelas VII sebanyak 1224 responden dan rata – rata umur 16 tahun dari siswa siswi kelas X sebanyak 1515 responden. Rata – Rata IMT secara keseluruhan responden yaitu 20,55 kg/m². Dengan rata-rata 20,1 kg/m² untuk IMT dari siswa siswi dengan rata – rata umur 13 tahun dan 21,0 kg/m² untuk siswa siswi dengan rata – rata umur 16 tahun.

2. Status Gizi

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi tahun 2023

NO	Status Gizi	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)	Rata-Rata IMT per kategori	IMT Rata-Rata per kategori (%)
1.	<i>Underweight</i>	183	6,68%	14,6	16,30%
2.	Normal	1929	70,43%	19,0	21,16%
3.	<i>Overweight</i>	403	14,71%	25,1	28,03%
4.	Obesitas	224	8,18%	30,9	34,51%
Total		2739	100%	22,4	100%

Dari tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 2739 responden mayoritas memiliki badan normal sebanyak 1929 responden atau sejumlah 70,43% dari responden dengan jumlah rata-rata IMT menurut kategori Normal yaitu 19,0 kg/m² yang di presentasikan menjadi 21,16%.

B. Tabulasi Status Gizi Berdasarkan Umur

Tabel 6 Status Gizi Remaja di UPTD Puskesmas Pare Berdasarkan Umur Tahun 2023

Status Gizi	13 Tahun		16 Tahun		TOTAL	TOTAL (%)
	Jumlah	%	Jumlah	%		
<i>Underweight</i>	77	6,29%	106	7,00%	183	6,68%
Normal	816	66,67%	1113	73,47%	1929	70,43%
<i>Overweight</i>	199	16,26%	204	13,47%	403	14,71%
Obesitas	132	10,78%	92	6,07%	224	8,18%
Total	1224	100%	1515	100%	2739	100%

Dari tabel 6 diatas maka dapat diketahui bahwa pada siswa siswi dengan rata-rata umur 13 tahun yang berjumlah 1224 responden. Sebanyak 77 responden dengan persentase 6,29% dalam kategori *Underweight* atau Kurus, 816 responden dengan persentase 66,67% dalam kategori Normal, 199 responden dengan persentase 16,26% dalam kategori *Overweight* atau Gemuk, dan 132 responden dengan persentase 10,78% dalam kategori Obesitas. Pada siswa siswi dengan umur rata-rata yaitu 16 tahun dengan jumlah 1515 responden dengan rincian berikut; 106 responden dengan persentase 7,00% dalam kategori *Underweight* atau Kurus, 1113 responden dengan persentase 73,47% dalam kategori Normal, 204 responden dengan persentase 13,47% dalam kategori *Overweight* atau Gemuk dan 92 responden dengan persentase 6,07% dalam kategori Obesitas.

Dari tabel 6 diatas dapat diketahui data keseluruhan baik responden dengan umur rata-rata 13 tahun maupun dengan rata-rata umur 16 tahun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare yaitu keseluruhan jumlah responden sebanyak 2739 responden. Sebanyak 183 dengan persentase 6,68% dalam kategori *Underweight* atau Kurus, 1929 responden dengan persentase 70,43% dalam kategori Normal, 403 responden dengan persentase 14,71% dalam kategori *Overweight* atau Gemuk dan 224 responden dengan persentase 8,18% dalam kategori Obesitas.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare yang dihitung dengan perhitungan IMT yang di kelompokkan menjadi 4 kategori yaitu *Underweight* atau Kurus, Normal, *Overweight* dan Gemuk, dan Obesitas. Berdasarkan hasil penelitian di wilayah kerja di UPTD Puskesmas Pare angka status gizi yang tidak normal yaitu sebesar 29,57%. Meliputi 6,68% dalam kategori *Underweight* atau Kurus, 14,71% dalam kategori *Overweight* dan 8,18% dengan kategori Obesitas. Berdasarkan tabulasi status gizi remaja di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare menunjukkan nilai tertinggi yaitu 1929 responden atau 70,43% dari seluruh responden termasuk kedalam kategori normal dan nilai terendah yaitu pada kategori *Underweight* atau kurus dengan 183 responden atau 6,68% dari seluruh responden.

Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Rifka dan Rizka (2021) terdapat hubungan antara kebiasaan makan pada remaja dengan status gizi hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Jayati dan Novananda (2019). Menurut Rifka dan Rizka (2021) juga terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada remaja dengan hasil 27,7% responden dengan status gizi *underweight* yang mempunyai kualitas tidur buruk dan 9,1% responden dengan status gizi *underweight* yang mempunyai kualitas tidur baik, hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Noviyanti (2017). Rifka dan Rizka (2021) juga mengemukakan hasil penelitian yang didapatkan bahwa terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada remaja 82,1% responden dengan status gizi normal memiliki aktifitas fisik yang aktif dan terdapat 36,8% responden dengan status gizi normal memiliki aktifitas fisik yang tidak aktif.

Pada penelitian gizi normal menjadi nilai tertinggi. Menurut Yolanda dkk (2017), Status gizi yang normal dapat terjadi apabila tubuh cukup memperoleh zat-zat gizi yang digunakan secara efisien. Sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat optimal.

Pada penelitian ini gizi kurang atau *Underweight* dengan jumlah prevalensi sebesar 6,68% dengan nilai terendah. pada status gizi kurang pada remaja cenderung memiliki masalah kesehatan

seperti anemia. Menurut Rizal Fadli (2023), Anemia adalah kondisi medis yang terjadi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari jumlah normal. Sel darah merah yaitu sel darah yang bertanggungjawab untuk mengirimkan oksigen dari paru-paru keseluruh tubuh. Pada penelitian yang dilakukan oleh Desi dan Inne (2023) menyatakan bahwa status gizi seseorang mempunyai korelasi dengan kejadian anemia yang dialaminya. Yang hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurjannah dan Putri pada tahun 2021.

Pada penelitian gizi berlebih dengan nilai prevalensi sebesar 14,71%. Status gizi lebih atau Gemuk adalah dimana berat badan seseorang melebihi berat badan normal yang terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi Rizki dkk (2016). Menurut Yolanda dkk (2017), Kegemukan disebabkan karena faktor remaja yang sangat suka mengkonsumsi makanan siap saji dan didukung dengan makanan yang murah, cepat tetapi tidak sehat seperti *Junk Food*. Kondisi ini jika di biarkan akan menyebabkan masalah masalah lain timbul seperti obesitas dan yang lainnya.

Pada penelitian ini obesitas memiliki nilai prevalensi sebesar 8,18%. Menurut Herawati dkk (2019), Obesitas adalah Penumpukan jaringan adiposa atau lemak tubuh yang terlalu berlebihan yang dapat mengganggu Kesehatan. Hal ini biasanya disebabkan oleh kebanyakan makanan karbohidrat, lemak maupun protein dan juga kurangnya gerak. Kurangnya gerak atau aktifitas fisik dapat merupakan salah satu penyebab dari obesitas. Obesitas dapat menimbulkan beberapa masalah kesehatan seperti penyakit jantung, penyakit diabetes, dan penyakit lainnya. Remaja yang memiliki orang tua dengan status obesitas berisiko lebih besar menjadi obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki orang tua yang tidak obesitas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa 70,43% responden remaja di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare dalam kategori Normal dengan IMT rata-rata 20,55 kg/m² berdasarkan rata-rata umur dan IMT rata-rata 22,4 berdasarkan Status Gizi per kategori.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis kepada beberapa pihak pegawai puskesmas pare yang telah melakukan pengambilan data TB dan BB pada para siswa-siswi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare, Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada para responden siswa siswi kelas 7 SMP/Sederajat dan SMA/Sederajat yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pare.

Daftar Pustaka

1. 2018, T. R. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
2. Desi Fadia Syabani Ridwan, I. I. (2023). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 8-15.
3. Dian Eka Yuningsih, A. (2023, Februari 28). *Tentang Kami: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. Diambil kembali dari Situs Web Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja
4. Dian Hafiza, A. U. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI. *Jurnal Medika Utama*, 332-242 vol.02 no.01.

5. Handayani, S. (2019). Gambaran Status Gizi Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Baturetno. *Jurnal Keperawatan* , 18-23 vol 8 no 1.
6. Herawati, U. P. (2019). Status Gizi Remaja Di Kota Luwuk. *Jurnal Kesmas Untika Luwuk*, 10 (1): 20-30.
7. Judhiastuty Februhartanty, d. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Jakarta: Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition.
8. Kartini, W. N. (2023). *Pengantar Ilmu Gizi*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
9. Kemenkes. (2020, Januari 24). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. Diambil kembali dari Direktorat P2PTM dan Kemenkes: <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan>
10. Lestari, D. R. (2023, Agustus 16). *Tentang Kami: SehatQ*. Diambil kembali dari Situs Web SehatQ: <https://www.sehatq.com/artikel/memahami-pengertian-remaja-dan-tahap-perkembangannya>
11. Nyimas Sri Wahyuni, M. (2022, September 16). *tentang kami: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. Diambil kembali dari Situs Web Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1546/indeks-massa-tubuh-remaja
12. Rifka Putri Andayani, R. A. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 1111-1118 vol 13 no 4.
13. Rizki Nur Amalia, ,. D. (2016). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SD Pertiwi 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 185-190 .
14. WHO. (2024). *World Health Organization*. Diambil kembali dari World Health Organization: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age>
15. Yolanda Syahfitri, Y. E. (2017). Gambaran Status Gizi Siswa Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. *Jurnal Online Mahasiswa*, 1-12 vol 4 no 2.
16. Z.R, Z. (2020). Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal NERS*, 68-74 vol 4 no 1.