

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyaknya perubahan, diantaranya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi, adanya perubahan kebutuhan tersebut yang dikaitkan dengan asupan makanan yang tidak adekuat akan kandungan energi dan protein yang akan berdampak terhadap masalah gizi (Irma, 2019).

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*) gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Masalah gizi pada remaja perlu diperhatikan dengan baik karena berpengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan serta dampaknya pada masalah gizi fase selanjutnya. Remaja merupakan kelompok yang mengalami pertumbuhan yang pesat terutama remaja putri yang memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi seperti menstruasi dan kehamilan sehingga asupan makan remaja harus sesuai dengan kebutuhannya agar tidak terjadi malnutrisi (Jannah, 2021).

Menurut data global *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 prevalensi pada kekurangan energi kronik (KEK) diseluruh dunia mencapai sekitar 767 juta orang. Dari jumlah tersebut mayoritas 425 juta orang diantaranya berada di asia tenggara yaitu salah satu negara dengan jumlah penduduk dengan kekurangan energi kronik (KEK) tertinggi yang berada dikawasan asia tenggara yaitu Thailand sebesar 6,2%. Dari data menurut *World Health Organization* (WHO) bahwa kekurangan gizi disebabkan karena masalah asupan nutrisi yang tidak mencukupi dari standar kebutuhan remaja

(*Food and Agriculture Organization (FAO) & Ahdiat, 2022*).

Berdasarkan hasil dari Riset Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2022 prevalensi angka kejadian kekurangan energi kronik (KEK) di Indonesia yaitu sebesar 17,1 %, kemudian angka kejadian kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri yang berada di provinsi Kalimantan Barat sebesar 23,0 %. Dari data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) didapatkan prevalensi kekurangan energi kronik (KEK) yang paling tinggi berada di Kabupaten Kubu Raya sebesar 24,4 % (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Pada masa remaja pertumbuhan terjadi dengan cepat, karena remaja merupakan transisi dari masa anak-anak ke dewasa. Oleh karena itu, remaja putri membutuhkan zat gizi yang adekuat dari segi kuantitas dan kualitas untuk mengatasi pertumbuhan yang cepat dan risiko kesehatan lainnya yang meningkatkan kebutuhan gizi. Remaja harus memenuhi kebutuhan asupan energi, zat gizi makro seperti protein dan zat gizi mikro seperti zat besi untuk dapat mencapai status gizi yang optimal (Putri et al., 2022).

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh, karena berfungsi sebagai sumber energi, zat pembangun dan pengatur. Kebutuhan protein untuk remaja perempuan usia 13-18 tahun adalah 0,85 gram/kgBB/hari. Proporsi asupan protein nabati adalah 60-80%, kebutuhan protein hewani sebesar 20-40%. Remaja putri yang mengalami kekurangan asupan protein dapat menyebabkan terjadinya Kurang Energi Kronis (KEK), Seseorang yang KEK dapat mengalami berat badan rendah (*underweight*) karena rendahnya simpanan energi dalam tubuh (Putri et al., 2022).

Underweight adalah salah satu wujud ketidakseimbangan antara asupan makan dengan kebutuhan gizi. *Underweight* secara harfiah berarti berat badan rendah (kurus). *Underweight* dapat diartikan sebagai berat badan rendah akibat gizi kurang, dampak kesehatan yang dapat ditimbulkan pada seseorang yang mengalami *underweight* adalah mudah terserang penyakit infeksi akibat sistem kekebalan tubuh yang menurun, kehilangan massa otot tubuh, rambut rontok, regulasi hormonal tidak teratur (gangguan kelenjar tiroid), haid tidak teratur

bahkan dapat tidak haid serta kelelahan. Dalam jangka waktu panjang *underweight* dapat menyebabkan seseorang mengalami osteoporosis dan anemia, *Underweight* juga berpotensi menyebabkan gagal ginjal dan hati (Setyawati, 2020).

Asupan zat gizi makro yang tidak memenuhi kebutuhan dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur seperti melewati waktu makan utama dan mengonsumsi makanan yang mengandung rendah protein. Konsumsi makanan olahan yang meningkat dengan nilai gizi yang kurang dapat menyebabkan remaja rentan kekurangan zat gizi (Ardi, 2021).

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah yaitu dengan melalui program pemberian makanan tambahan atau disebut juga dengan PMT yang bertujuan untuk kenaikan berat badan (BB) pada remaja putri yang mengalami *underweight*. Pemerintah juga menegaskan kepada seluruh petugas kesehatan diberbagai daerah bahwa untuk dapat berupaya mendeteksi dini remaja putri yang berisiko berat badan rendah (*underweight*) untuk mengurangi proporsi kejadian *underweight* pada remaja putri (Suryawanti, 2020).

Selain pemerintah, petugas kesehatan juga berperan dalam menanggulangi kejadian *underweight* pada remaja putri yaitu sebagai peran klinis (*clinical role*), peran pendidik (*educator role*) dan peran advokat (*advocate role*). Petugas kesehatan akan memberikan pelayanan klinis berupa deteksi dini untuk mengurangi risiko *underweight* kemudian melakukan pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) pada remaja putri, petugas kesehatan sebagai pendidik dan advokat akan memberikan pengetahuan tentang *underweight* dan cara pencegahan dengan meningkatkan asupan zat gizi makro (energi dan protein) pada remaja putri (Suryawanti, 2020).

Asupan makanan yang rendah dapat disebabkan oleh rendahnya pengetahuan dan kebiasaan makan seseorang, biasanya banyak pada masa remaja, aktivitas yang mempengaruhi jumlah energi yang dibutuhkan tubuh. Sifat energi remaja meningkatkan aktivitas fisik tubuh, sehingga kebutuhan energi juga meningkat. Remaja putri umumnya memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan pola makan yang salah seperti tidak mengonsumsi

makanan seimbang, makan tidak teratur, sering mengonsumsi makanan siap saji, serta diet rendah gizi dengan membatasi asupan makan yang mengabaikan sumber protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. Kebiasaan makan tersebut dapat menyebabkan remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat gizi, sehingga akan berdampak pada kejadian kurangnya berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga mengakibatkan remaja tersebut mengalami *underweight* (Putri et al., 2022).

Salah satu makanan yang dapat mengatasi permasalahan tersebut yaitu kedelai. Dimana kedelai merupakan salah satu tanaman anggota kacang-kacangan yang memiliki kandungan protein nabati yang paling tinggi jika dibandingkan dengan jenis kacang-kacangan yang lainnya karena kedelai utuh mengandung 35-40% protein paling tinggi dari segala kacang-kacangan. Ditinjau dari segi protein, kedelai yang paling baik mutu gizinya, yaitu hampir setara dengan protein pada daging. Protein kedelai merupakan satu-satunya dari jenis kacang yang mempunyai susunan asam amino esensial yang paling lengkap. Terdapat perbedaan kandungan lemak dari susu kedelai, dimana susu kedelai terdapat penambahan kandungan isoflavone yang tinggi. Sehingga zat-zat yang terkandung dalam susu kedelai dapat menunjang pertambahan berat badan WUS. (Telisa & Eliza, 2020).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 17 maret 2023 di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya, hasil wawancara terhadap kepala sekolah di SMP Negeri 1 Sungai Kakap didapatkan jumlah seluruh remaja putri kelas VII yang terdiri atas 8 kelas berjumlah 113 orang siswi putri. Kemudian Peneliti juga telah melakukan pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) pada semua siswi putri di kelas VII. Kemudian peneliti melakukan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan didapatkan bahwa 56 siswi putri dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) kurang dari 18,5 Kg/m².

Berdasarkan permasalahan diatas yang menggambarkan bahwa kejadian *underweight* masih cukup tinggi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pemberian Minuman Susu Kedelai (*Glycine*

Max L. Merr) Terhadap Kenaikan Berat Badan (BB) Pada Remaja Putri *Underweight* Di Smp Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Pemberian Minuman Susu Kedelai (*Glycine Max L. Merr*) Terhadap Kenaikan Berat Badan (BB) Pada Remaja Putri *Underweight* di Smp Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Minuman Susu Kedelai (*Glycine Max L. Merr*) Terhadap Kenaikan Berat Badan (BB) Pada Remaja Putri *Underweight* di Smp Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui berat badan (BB) sebelum diberikan Susu Kedelai (*Glycine Max L. Merr*).
- b. Mengetahui berat badan (BB) setelah diberikan Susu Kedelai (*Glycine Max L. Merr*).
- c. Mengetahui Pengaruh Pemberian Minuman Susu Kedelai (*Glycine Max L. Merr*) Terhadap Kenaikan Berat Badan (BB) Pada Remaja Putri *Underweight*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan untuk dapat menambah ilmu pengetahuan tentang remaja dengan *Underweight* serta dapat memberikan informasi mengenai pengaruh pemberian minuman susu kedelai (*Glycine Max L. Merr*) Terhadap Kenaikan Berat Badan (BB) pada remaja *underweight* di Smp Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi penelitian dan

dapat menjadi sarana informasi dan pengetahuan yang bisa diberikan kepada masyarakat khususnya terhadap kenaikan berat badan (BB) pada remaja putri *underweight*.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan bacaan dan referensi bagi institusi pendidikan khususnya fakultas kesehatan prodi kebidanan dalam pengembangan pelayanan komplementer yaitu tentang pemberian minuman susu kedelai (*Glycine Max L.Merr*) terhadap kenaikan berat badan (BB) pada remaja putri *underweight*.

c. Bagi Responden

Diharapkan dapat mengetahui manfaat dari mengkonsumsi susu kedelai, khususnya remaja putri yang mengalami *underweight* serta dapat memberikan informasi mengenai pengaruh pemberian minuman susu kedelai (*Glycine Max L. Merr*) terhadap kenaikan berat badan (BB) pada remaja putri *underweight*.