

Status Gizi Remaja: Kunci Kesehatan dan Perkembangan Optimal di Masa Depan

Muhamad Rizal^{*1}, Maya Magfira², Karmila Mappadeceng³

Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Mandala Waluya Kendari, Jl. Jend. AH. Nasution, Kambu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara^{1, 2, 3}

*e-mail: muhamadrizal@poliupg.ac.id

ABSTRAK

Status gizi remaja merupakan faktor yang memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan perkembangan mereka secara keseluruhan. Kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan fisik, mengurangi kemampuan kognitif, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti anemia. Sebaliknya, kelebihan gizi atau obesitas pada remaja berisiko tinggi menyebabkan penyakit degeneratif seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan gangguan hormonal, serta berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk rendahnya kepercayaan diri dan stigma sosial. Artikel ini mengulas berbagai faktor yang memengaruhi status gizi remaja, seperti faktor sosial-ekonomi, kebiasaan makan, serta kesehatan mental, dan dampak yang ditimbulkan akibat ketidakseimbangan gizi. Dalam upaya meningkatkan status gizi remaja, diperlukan pendekatan holistik yang melibatkan edukasi gizi, pengaturan pola makan yang seimbang, peningkatan aktivitas fisik, serta perhatian terhadap kesehatan mental.

Kata kunci : *Aktivitas Fisik; Edukasi Gizi; Kebiasaan Makan; Kesehatan Mental; Status Gizi Remaja*

ABSTRACT

Adolescent nutritional status is a factor that affects their physical health, mental well-being, and overall development. Malnutrition can hinder physical growth, reduce cognitive abilities, and increase the risk of health issues such as anemia. Conversely, overnutrition or obesity in adolescents poses a high risk of degenerative diseases, such as type 2 diabetes, heart disease, and hormonal disorders. It also negatively impacts mental health, including low self-esteem and social stigma. This article reviews various factors influencing adolescents' nutritional status, such as socioeconomic factors, dietary habits, and mental health, as well as the effects of nutritional imbalance. A holistic approach is required to improve adolescents' nutritional status, including nutrition education, balanced dietary management, increased physical activity, and attention to mental health.

Keywords : *Adolescent Nutritional Status; Balanced Diet; Dietary Habits; Mental Health; Physical Activity*

PENDAHULUAN

Status gizi pada remaja merupakan indikator dalam menilai kualitas kesehatan dan perkembangan individu pada tahap kritis menuju kedewasaan. Pada masa remaja, tubuh mengalami perubahan fisik yang cepat, termasuk pertumbuhan tinggi badan, perubahan komposisi tubuh, serta perkembangan otak yang pesat. Oleh karena itu, kebutuhan gizi yang optimal sangat diperlukan untuk mendukung proses-proses biologis ini, agar remaja dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, baik dari segi fisik, mental, maupun sosial.

Meskipun status gizi sangat mendukung kesehatan dan perkembangan remaja, masalah gizi di kalangan remaja justru semakin meningkat, baik yang terkait dengan kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Di satu sisi, kekurangan gizi masih menjadi masalah di beberapa daerah, terutama di kalangan remaja yang berasal dari keluarga dengan ekonomi rendah. Kurangnya asupan makanan bergizi dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan jangka panjang, seperti anemia, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan perkembangan kognitif.

Obesitas di kalangan remaja juga semakin meningkat, seiring dengan pola hidup yang kurang aktif dan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori dan rendah gizi. Obesitas pada remaja tidak hanya memengaruhi penampilan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan metabolismik lainnya, yang sebelumnya lebih sering dijumpai pada orang

dewasa. Selain itu, obesitas juga berdampak pada kesehatan mental remaja, seperti rendahnya rasa percaya diri dan meningkatnya masalah psikologis, seperti depresi dan kecemasan.

Fenomena gizi buruk yang mencakup kekurangan gizi dan obesitas ini menjadi masalah besar, mengingat bahwa remaja adalah kelompok yang sedang membentuk dasar kesehatan mereka untuk kehidupan dewasa. Kesehatan fisik dan mental yang terjaga pada masa remaja sangat memengaruhi kualitas hidup mereka di masa depan, baik dalam hal produktivitas kerja, kualitas hidup, maupun kesejahteraan sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja dan mengupayakan solusi yang tepat untuk memastikan mereka tumbuh dan berkembang secara optimal.

Dengan demikian, penting untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi status gizi remaja dan memberikan perhatian khusus pada upaya pencegahan serta penanganan masalah gizi di kalangan remaja, baik yang berkaitan dengan kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Kesehatan dan perkembangan optimal remaja tidak hanya menjadi tanggung jawab individu, tetapi juga melibatkan keluarga, masyarakat, dan pemerintah dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat, aktivitas fisik yang cukup, serta pengelolaan kesehatan mental yang baik.

Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengulas faktor-faktor yang memengaruhi status gizi pada remaja serta dampaknya terhadap kesehatan mereka dalam jangka panjang. Artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai berbagai aspek yang memengaruhi pola makan dan status gizi remaja, seperti faktor sosial ekonomi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, serta kesehatan mental. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor ini, diharapkan pembaca dapat memahami hubungan antara pola hidup sehari-hari dengan status gizi yang optimal, serta mengapa perhatian terhadap masalah gizi pada masa remaja sangat penting untuk kesehatan jangka panjang.

Artikel ini bertujuan untuk menyoroti dampak buruk yang dapat ditimbulkan akibat status gizi yang tidak seimbang, baik itu kekurangan gizi maupun obesitas, pada remaja. Dampak jangka panjang seperti meningkatnya risiko penyakit degeneratif (misalnya diabetes tipe 2, penyakit jantung, atau gangguan metabolismik) serta gangguan mental yang terkait dengan masalah gizi, akan dibahas secara rinci. Dengan tujuan ini, artikel ini berharap dapat memberikan wawasan bagi pembaca untuk mengambil langkah-langkah preventif dalam menjaga status gizi remaja, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat dan siap menghadapi tantangan kehidupan di masa depan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel berjudul *Status Gizi Remaja: Kunci Kesehatan dan Perkembangan Optimal di Masa Depan* adalah deskriptif kualitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis kondisi status gizi remaja secara menyeluruh melalui pengumpulan data yang bersifat naratif dan deskriptif, yang diperoleh dari informasi mendalam, observasi, serta kajian pustaka. Artikel ini tidak berfokus pada pengujian hipotesis atau mencari hubungan sebab-akibat, melainkan lebih pada pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja dan dampaknya terhadap kesehatan serta perkembangan mereka di masa depan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggali informasi dari sumber-sumber yang relevan, seperti ahli gizi, tenaga kesehatan, dan remaja itu sendiri. Analisis dilakukan dengan cara kategorisasi dan interpretasi data, serta menghubungkan temuan-temuan tersebut dengan teori dan literatur yang ada. Hal ini sejalan dengan prinsip dalam penelitian kualitatif yang berusaha menggali makna dari pengalaman yang dialami oleh subjek penelitian (Sugiyono, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Status Gizi Remaja

Status gizi merujuk pada kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas asupan gizi yang diterima oleh tubuh. Pada remaja, status gizi mencakup apakah tubuh mendapatkan cukup nutrisi yang diperlukan untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. Status gizi dapat dibagi menjadi tiga kategori utama: cukup gizi, kurang gizi, dan kelebihan gizi.

1. Cukup Gizi

Status ini menunjukkan bahwa remaja mendapatkan asupan gizi yang seimbang, mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam jumlah yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Remaja dengan status gizi cukup umumnya memiliki pertumbuhan fisik yang optimal, energi yang cukup untuk beraktivitas, dan sistem imun yang kuat.

2. Kurang Gizi

Status kurang gizi terjadi ketika remaja kekurangan salah satu atau lebih zat gizi penting, seperti protein, vitamin, atau mineral. Kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif. Pada kasus yang lebih parah, dapat mengarah pada malnutrisi, yang berisiko menyebabkan gangguan kesehatan serius seperti anemia, pertumbuhan terhambat, dan penurunan daya tahan tubuh.

3. Kelebihan Gizi

Status gizi berlebih terjadi ketika asupan kalori melebihi kebutuhan tubuh, yang dapat menyebabkan penimbunan lemak berlebih. Remaja dengan kelebihan gizi, terutama yang mengalami obesitas, berisiko tinggi mengalami berbagai masalah kesehatan seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan metabolismik lainnya. Selain itu, obesitas pada remaja dapat menyebabkan masalah psikologis seperti rendahnya rasa percaya diri dan peningkatan risiko gangguan mental.

Peran Gizi dalam Perkembangan Remaja

Gizi memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan emosional remaja. Pada masa remaja, tubuh sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, sehingga kebutuhan akan nutrisi yang tepat menjadi sangat krusial.

1. Pengaruh Gizi terhadap Pertumbuhan Fisik

Gizi yang seimbang mendukung pertumbuhan fisik remaja, termasuk perkembangan tulang, otot, dan tinggi badan. Nutrisi seperti protein, kalsium, dan vitamin D sangat penting untuk pembentukan dan penguatan tulang. Tanpa asupan gizi yang tepat, pertumbuhan fisik remaja dapat terhambat, dan mereka mungkin tidak mencapai potensi tinggi badan atau kekuatan tubuh yang optimal.

2. Pengaruh Gizi terhadap Perkembangan Otak

Pada masa remaja, otak juga mengalami perkembangan pesat, terutama dalam hal pembentukan koneksi saraf yang mendukung kognisi dan pengambilan keputusan. Nutrisi seperti asam lemak omega-3, zat besi, vitamin B, dan folat berperan penting dalam perkembangan otak dan fungsi kognitif. Kekurangan gizi, terutama selama masa-masa kritis perkembangan otak, dapat mengganggu kemampuan belajar, memori, dan konsentrasi remaja.

3. Pengaruh Gizi terhadap Sistem Imun

Sistem imun remaja juga dipengaruhi oleh status gizi mereka. Nutrisi yang cukup membantu tubuh untuk melawan infeksi dan menjaga keseimbangan sistem kekebalan tubuh. Kekurangan vitamin A, vitamin C, zinc, dan selenium, misalnya, dapat melemahkan daya tahan tubuh dan membuat remaja lebih rentan terhadap infeksi atau penyakit. Sebaliknya, asupan gizi yang baik memperkuat sistem imun, membantu remaja untuk tetap sehat dan berfungsi secara optimal.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait dan dapat memengaruhi kesehatan serta perkembangan mereka. Faktor-faktor ini tidak hanya melibatkan kebiasaan makan dan pilihan nutrisi, tetapi juga aspek sosial, ekonomi, dan kesehatan mental. Berikut adalah uraian lebih lanjut mengenai faktor-faktor utama yang memengaruhi status gizi remaja.

1. Pengaruh Pendapatan Keluarga

Salah satu faktor sosial ekonomi yang paling memengaruhi status gizi remaja adalah pendapatan keluarga. Keluarga dengan pendapatan rendah seringkali mengalami keterbatasan dalam mengakses makanan sehat dan bergizi. Makanan sehat, seperti sayuran segar, buah-buahan, daging tanpa lemak, dan produk susu, sering kali lebih mahal dibandingkan dengan makanan olahan atau makanan cepat saji yang cenderung lebih terjangkau. Oleh karena itu, remaja dari keluarga dengan pendapatan rendah cenderung mengonsumsi makanan yang kurang bergizi dan berisiko mengalami kekurangan gizi atau kelebihan berat badan akibat konsumsi kalori berlebih.

2. Akses ke Makanan Sehat

Akses ke makanan sehat sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan tempat tinggal remaja. Di beberapa daerah, terutama di lingkungan perkotaan dengan tingkat ekonomi rendah atau daerah pedesaan

yang terpencil, sulit untuk menemukan pasar atau toko yang menjual bahan makanan bergizi dengan harga yang wajar. Kurangnya pilihan makanan sehat dapat membuat remaja memilih makanan yang lebih praktis namun tidak bergizi, seperti makanan olahan, junk food, atau camilan yang kaya akan gula dan lemak.

3. Pendidikan Gizi Keluarga

Pengetahuan orang tua mengenai gizi dan kesehatan sangat berpengaruh pada pola makan remaja. Orang tua yang memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya gizi yang seimbang cenderung memberikan makanan sehat dan bergizi kepada anak-anak mereka. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan orang tua tentang gizi dapat menyebabkan kebiasaan makan yang buruk, seperti memberikan makanan tinggi kalori namun rendah nutrisi, atau tidak memahami pentingnya keberagaman makanan dalam diet keluarga. Oleh karena itu, pendidikan gizi dalam keluarga memainkan peran penting dalam menentukan status gizi remaja.

4. Pola Makan dan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Pola makan remaja seringkali dipengaruhi oleh kebiasaan dan preferensi pribadi. Remaja cenderung memilih makanan yang praktis dan cepat disiapkan, seperti makanan cepat saji, camilan, dan minuman manis. Makanan-makanan ini sering mengandung kalori tinggi, lemak jenuh, garam, dan gula, namun rendah kandungan gizi. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang sering ditemui pada remaja dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, dan gangguan metabolismik lainnya. Selain itu, remaja yang terbiasa makan di luar atau jajan cenderung mengabaikan pentingnya konsumsi makanan seimbang yang kaya akan nutrisi.

5. Gangguan Makan (Anoreksia, Bulimia)

Gangguan makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan lainnya sering kali muncul selama masa remaja dan dapat memengaruhi status gizi secara drastis. Anoreksia, yang ditandai dengan penghindaran makan untuk mempertahankan berat badan yang sangat rendah, dapat menyebabkan malnutrisi serius, gangguan hormon, dan penurunan fungsi tubuh secara keseluruhan. Bulimia nervosa, yang melibatkan perilaku makan berlebihan diikuti dengan upaya untuk menghilangkan makanan (seperti muntah atau penggunaan laksatif), dapat menyebabkan gangguan elektrolit, kerusakan saluran pencernaan, dan masalah kesehatan jangka panjang lainnya. Kedua gangguan ini sering kali dipicu oleh tekanan sosial, masalah body image, atau stres emosional, yang semuanya dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental remaja.

Dampak Status Gizi yang Tidak Seimbang pada Remaja

Status gizi yang tidak seimbang, baik akibat kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan sosial remaja. Kondisi ini dapat memengaruhi perkembangan tubuh dan otak, serta berpotensi menimbulkan masalah jangka panjang yang memengaruhi kualitas hidup di masa depan. Berikut adalah uraian mengenai dampak status gizi yang tidak seimbang pada remaja.

1. Kekurangan Gizi

Kekurangan gizi pada remaja terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan cukup nutrisi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan fisik, dan fungsi tubuh secara keseluruhan. Kekurangan gizi bisa disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, rendahnya kualitas makanan yang dikonsumsi, atau faktor sosial ekonomi yang membatasi akses terhadap makanan bergizi. Dampak kekurangan gizi dapat dirasakan baik dalam aspek fisik maupun mental.

2. Kelebihan Gizi (Obesitas)

Obesitas pada remaja, yang sering kali merupakan akibat dari kelebihan asupan kalori, terutama dari makanan tinggi lemak, gula, dan garam, memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan fisik dan psikologis mereka. Obesitas dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, mengganggu kualitas hidup, dan memengaruhi kesejahteraan mental remaja.

SIMPULAN

Status gizi remaja dalam mendukung kesehatan fisik, mental, dan sosial mereka. Kekurangan gizi dapat menghambat pertumbuhan fisik, menurunkan kemampuan kognitif, dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti anemia, sementara kelebihan gizi atau obesitas dapat memicu berbagai masalah serius seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, gangguan hormonal, serta dampak psikologis seperti stigma

sosial dan gangguan kepercayaan diri. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan gizi remaja sangat penting untuk memastikan perkembangan yang optimal dan mencegah masalah kesehatan jangka panjang. Diperlukan pendekatan yang holistik, termasuk edukasi gizi, perhatian terhadap kebiasaan makan, dan dukungan kesehatan mental, untuk membantu remaja mencapai status gizi yang sehat dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, A. (2018). Peran Status Gizi pada Remaja dalam Meningkatkan Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 23-30.
- Anggraeni, D. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(3), 105-113.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. (2019). Survei Status Gizi Anak dan Remaja di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Damanik, J. (2020). Keterkaitan Antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 8(2), 45-50.
- Hartati, N., & Supriyanto, B. (2016). Pendidikan Gizi untuk Remaja Sebagai Upaya Meningkatkan Status Gizi yang Baik. *Jurnal Gizi Indonesia*, 5(1), 11-17.
- Iswara, R. (2021). Pengaruh Status Gizi terhadap Perkembangan Fisik dan Mental Remaja. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 13(4), 89-96.
- Kemenkes RI. (2018). Pedoman Penyuluhan Gizi untuk Remaja. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, R. (2022). Status Gizi dan Implikasinya terhadap Perkembangan Remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 10(1), 38-47.
- Sugiharto, S., & Rahayu, T. (2017). Gizi Seimbang untuk Remaja dalam Mendukung Perkembangan Optimal di Masa Depan. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 4(2), 59-66.
- Widodo, A. (2019). Determinasi Status Gizi pada Remaja dan Dampaknya terhadap Kesehatan Jangka Panjang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(3), 73-80.