BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase kritis dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat pesat. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–19 tahun. Pada fase ini terjadi percepatan pertumbuhan tubuh, pematangan organ reproduksi, dan pembentukan karakter serta gaya hidup yang akan memengaruhi kesehatan di masa dewasa. Pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan sehari-hari yang terbentuk pada masa remaja memiliki dampak jangka panjang terhadap status gizi dan risiko penyakit kronis di kemudian hari. Oleh karena itu, masa remaja sering disebut sebagai "window of opportunity" dalam pembangunan kesehatan suatu bangsa.

Salah satu perilaku yang banyak berkembang di kalangan remaja dan menjadi masalah kesehatan global adalah kebiasaan merokok. Menurut WHO (2023), terdapat lebih dari 1,3 miliar perokok di seluruh dunia, dan kebiasaan merokok bertanggung jawab atas lebih dari 8 juta kematian setiap tahun. Dari angka tersebut, sekitar 1,2 juta kematian disebabkan oleh paparan asap rokok (perokok pasif). Selain menimbulkan berbagai penyakit degeneratif seperti kanker paru, penyakit jantung, dan penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), merokok juga memiliki dampak terhadap status gizi seseorang. Zat nikotin dan karbon monoksida dalam rokok dapat mengganggu penyerapan zat gizi, terutama vitamin C, kalsium, dan folat, serta menyebabkan peningkatan metabolisme basal yang berujung pada penurunan berat badan yang tidak sehat.

Hasil survei Global Youth Tobacco Survey (GYTS) menunjukkan bahwa pada kelompok usia 13–15 tahun di 143 negara, 11,3% laki-laki dan 6,1% perempuan dilaporkan merokok dalam 30 hari terakhir. Selain itu, sekitar 19,6% remaja nonperokok tergolong rentan (susceptible) untuk mulai merokok. Kondisi ini menandakan bahwa hampir satu dari lima remaja di dunia memiliki risiko tinggi menjadi perokok aktif. Laporan BMC Pediatrics

(2024) juga memperkuat fakta bahwa lebih dari 20% remaja di dunia pernah mencoba merokok, dan prevalensinya meningkat pesat di negara berkembang, termasuk Indonesia.

Di Indonesia sendiri, fenomena remaja perokok telah menjadi perhatian serius pemerintah. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023), terdapat sekitar 70 juta perokok aktif, dan 7,4% di antaranya merupakan remaja berusia 10–18 tahun. Survei tersebut juga menunjukkan bahwa prevalensi remaja perokok di Jawa Tengah mencapai 9,6%, dengan kota-kota besar seperti Semarang dan Surakarta menunjukkan angka yang lebih tinggi. Banyak faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja, antara lain pengaruh teman sebaya, rendahnya pengetahuan tentang bahaya merokok, tekanan sosial, serta paparan iklan dan promosi rokok. Fenomena ini menunjukkan adanya tantangan besar dalam upaya membentuk perilaku hidup sehat di kalangan generasi muda.

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap pengaruh sosial dan lingkungan. Dalam fase ini, remaja cenderung mencari jati diri dan identitas melalui pergaulan dengan teman sebaya. Mereka sering menganggap merokok sebagai simbol kedewasaan atau cara untuk diterima dalam kelompok sosial. Namun, di balik persepsi tersebut, perilaku merokok justru membawa dampak serius terhadap kesehatan dan status gizi. Nikotin yang terkandung dalam rokok bersifat adiktif dan memengaruhi sistem saraf pusat, menurunkan nafsu makan, dan meningkatkan pengeluaran energi basal. Akibatnya, remaja perokok sering kali mengalami ketidakseimbangan asupan gizi, baik berupa kekurangan energi maupun zat gizi mikro.

Status gizi sendiri merupakan indikator penting yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Pada remaja, status gizi diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan umur (IMT/U) atau Z-score, yang dikategorikan menjadi gizi kurang, normal, dan gizi lebih. Berdasarkan laporan Riskesdas 2023, masih terdapat sekitar 25% remaja Indonesia mengalami gizi kurang dan 12% mengalami gizi lebih, yang menunjukkan adanya masalah gizi ganda. Ketidakseimbangan ini dapat

disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perilaku makan yang buruk, kebiasaan merokok, dan kurangnya aktivitas fisik.

Sejumlah penelitian internasional menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara perilaku merokok dan status gizi. Studi oleh Tarasenko et al. (2021) di Rusia menemukan bahwa remaja perokok cenderung mengonsumsi lebih banyak karbohidrat sederhana dan minuman manis, tetapi lebih sedikit protein dan mikronutrien penting. Hal ini meningkatkan risiko gizi tidak seimbang dan defisiensi zat gizi mikro. Penelitian dari Osei et al. (2019) juga melaporkan bahwa merokok dapat mengganggu penyerapan nutrien penting, menurunkan kadar vitamin C dan kalsium dalam darah, serta mempercepat metabolisme, yang berdampak pada penurunan berat badan dan massa otot. Sebaliknya, Hozumi et al. (2020) menemukan bahwa hubungan antara merokok dan status gizi tidak selalu langsung, karena dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti tingkat aktivitas fisik, pola tidur, dan status sosial ekonomi. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku merokok dan status gizi bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh banyak variabel kontekstual.

Selain bukti empiris dari penelitian terdahulu, hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Oktober 2025 terhadap 10 responden remaja di salah satu SMP Negeri di Kabupaten Seruyan menunjukkan bahwa 4 dari 10 siswa (40%) mengaku pernah mencoba merokok, dan 2 di antaranya (20%) merokok secara rutin minimal 3 kali seminggu. Alasan utama mereka merokok adalah karena ajakan teman sebaya dan rasa ingin tahu. Dari hasil pengukuran antropometri, 3 siswa perokok memiliki status gizi di bawah normal (IMT/U < -2 SD), sementara 1 siswa menunjukkan status gizi normal. Sebaliknya, pada kelompok nonperokok, 4 siswa memiliki status gizi normal, dan hanya 1 yang tergolong gizi lebih. Dari wawancara singkat, siswa perokok cenderung memiliki pola makan tidak teratur dan sering melewatkan sarapan. Hasil studi pendahuluan ini memberikan gambaran bahwa perilaku merokok pada remaja di wilayah penelitian dapat memengaruhi pola konsumsi dan status gizi mereka.

Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian MDPI (2023) yang menyebutkan bahwa remaja perokok memiliki pola konsumsi gizi yang tidak seimbang. Mereka lebih sering mengonsumsi minuman berenergi, makanan cepat saji, dan minuman bersoda, namun kurang mengonsumsi sumber protein, serat, dan sayuran. Hal ini diperparah dengan penurunan nafsu makan akibat efek nikotin yang menstimulasi pusat kenyang di otak. Secara fisiologis, nikotin juga meningkatkan laju metabolisme basal, sehingga tubuh membakar lebih banyak energi meskipun asupan makanan berkurang. Akibatnya, remaja perokok berisiko mengalami gizi kurang, penurunan massa otot, atau defisiensi mikronutrien, yang pada gilirannya dapat menurunkan kebugaran fisik dan konsentrasi belajar.

Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang seragam. Beberapa studi di Asia Timur menunjukkan bahwa perokok berat justru memiliki IMT lebih tinggi, karena setelah jangka waktu tertentu, metabolisme tubuh mengalami adaptasi terhadap nikotin. Kondisi ini menunjukkan bahwa hubungan antara merokok dan status gizi tidak selalu linear, melainkan dapat dipengaruhi oleh frekuensi merokok, durasi, pola makan, aktivitas fisik, serta faktor genetik dan sosial ekonomi. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan perilaku merokok dan status gizi dalam konteks lokal, terutama pada populasi remaja Indonesia yang memiliki karakteristik sosial budaya dan gaya hidup yang khas.

Di sisi lain, perilaku merokok pada remaja memiliki implikasi sosial yang luas. Kebiasaan merokok tidak hanya merugikan kesehatan individu, tetapi juga menciptakan beban ekonomi bagi keluarga dan sistem kesehatan nasional. Remaja yang merokok cenderung menularkan kebiasaan tersebut kepada teman sebayanya, menciptakan siklus sosial yang sulit diputus. Jika tidak ditangani sejak dini, perilaku ini berpotensi menurunkan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Oleh karena itu, memahami keterkaitan antara perilaku merokok dan status gizi menjadi langkah penting untuk merumuskan strategi pencegahan dan promosi kesehatan yang komprehensif di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa merokok bukan hanya perilaku berisiko terhadap kesehatan organ tubuh, tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap keseimbangan gizi dan metabolisme tubuh, terutama pada kelompok usia remaja. Meskipun berbagai penelitian telah menyoroti bahaya merokok, namun kajian yang secara khusus meneliti hubungan perilaku merokok dengan status gizi remaja di Indonesia masih terbatas. Padahal, masa remaja merupakan periode pembentukan gaya hidup yang sangat menentukan kondisi kesehatan di masa depan.

Dengan demikian, penelitian mengenai "Hubungan Perilaku Merokok dengan Status Gizi pada Remaja" perlu dilakukan untuk memberikan bukti empiris yang relevan terhadap kondisi remaja di wilayah penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi program promosi kesehatan sekolah, pencegahan perilaku merokok sejak dini, serta intervensi gizi remaja dalam rangka meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas generasi muda Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, di mana pola perilaku yang terbentuk dapat berpengaruh jangka panjang terhadap kesehatan. Salah satu perilaku berisiko yang banyak ditemukan pada remaja adalah merokok. Merokok tidak hanya memberikan dampak buruk bagi kesehatan pernapasan dan organ tubuh lain, tetapi juga dapat memengaruhi status gizi melalui mekanisme fisiologis maupun perubahan pola konsumsi makanan. Berbagai penelitian menunjukkan hasil yang berbeda, ada yang menegaskan adanya hubungan negatif antara merokok dengan status gizi, namun ada pula yang menyebutkan bahwa faktor lain seperti aktivitas fisik dan kondisi sosial ekonomi lebih dominan berpengaruh. Perbedaan temuan ini menimbulkan pertanyaan penting mengenai bagaimana sesungguhnya hubungan perilaku merokok dengan status gizi pada remaja, khususnya di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan status gizi pada remaja?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui hubungan perilaku merokok dengan status gizi pada remaja.

2. Tujuan Khusus:

   a. Mendeskripsikan perilaku merokok pada remaja.

   b. Mendeskripsikan status gizi remaja.

   c. Menganalisis hubungan perilaku merokok dengan status gizi remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang interaksi antara perilaku merokok dan status gizi pada remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur ilmiah di bidang kesehatan masyarakat dan pendidikan kesehatan.

2. Pendidikan dan Kesadaran Kesehatan

   Skripsi ini dapat menjadi sumber informasi yang berguna bagi guru, orang tua, dan remaja sendiri mengenai dampak negatif merokok terhadap Kesehatan dan status gizi. Dengan meningkatkan kesadaran akan dampak tersebut, diharapkan dapat mendorong perilaku hidup sehat di kalangan remaja.

3. Dasar untuk Penelitian Selanjutnya

   Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar atau acuan bagi penelitian lebih lanjut mengenai perilaku merokok, nutrisi, dan kesehatan fisik, serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesehatan remaja.

4. Pengembangan Keterampilan Penelitian

   Penulisan skripsi ini juga memberikan manfaat bagi penulis dalam mengembangkan keterampilan penelitian, analisis data, dan kemampuan untuk mengkomunikasikan hasil penelitian secara efektif, yang merupakan keterampilan penting di dunia akademis dan profesional.