

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Status gizi merupakan faktor penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk dengan asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Makanan yang dipilih dan dimakan seseorang akan berdampak pada keadaan gizi. Status gizi yang baik adalah ketika tubuh menyerap semua zat gizi yang dibutuhkan. Malnutrisi terjadi ketika tubuh kekurangan zat gizi, sedangkan kelebihan gizi terjadi ketika tubuh menerima gizi dalam jumlah besar, yang akan berdampak negatif (Masnar et al., 2021).

Remaja merupakan sumber daya manusia (SDM) yang memiliki potensial dalam pembangunan bangsa yang dalam beberapa tahun mendatang penduduk Indonesia mendekati bonus demografi. Kekurangan gizi, kelebihan berat dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia merupakan tiga masalah gizi (*triple burden of malnutrition*) pada remaja di Indonesia (Murdiningrum & Handayani, 2021). Dampak malnutrisi yang dialami oleh remaja ialah remaja yang kurang gizi akan mempengaruhi reproduksi, daya tahan tubuh menurun sehingga rentan terhadap penyakit. Sedangkan jika remaja mengalami gizi lebih akan mengakibatkan remaja mengalami gangguan degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan lainnya yang akan berdampak pada status kesehatan di saat remaja beralih menjadi dewasa (Mardalena, 2021).

Status gizi pada remaja dikategorikan menjadi 5 yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas (Kemenkes RI, 2020). Tubuh seseorang dapat menjadi rentan terhadap penyakit, terutama penyakit tidak menular akibat dari kekurangan gizi atau kelebihan gizi. Perilaku makan, aktivitas fisik, tingkat olahraga, dan pengetahuan gizi memiliki dampak terhadap kondisi status gizi seseorang (Fauziyyah et al., 2021). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang adalah aktivitas fisik, seseorang yang mengalami status gizi lebih cenderung tidak melakukan aktivitas yang terlalu berat sehingga kebugaran jasmani akan menurun. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila individu berolahraga dengan durasi waktu 30-60 menit yang dilakukan minimal 3-5 hari dalam seminggu (Yunitasari et al., 2019).

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga status gizi terutama berat badan. Prinsip dasar metabolisme dan gizi adalah bahwa perubahan berat badan berhubungan dengan keseimbangan antara kandungan energi makanan yang dikonsumsi dan energi yang digunakan untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Perubahan berat badan dan status gizi akan terjadi akibat dari asupan energi yang tidak seimbang dan pengeluaran energi yang tidak seimbang (Roring et al., 2020). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan kematian dan faktor risiko penyakit kronis. Aktivitas fisik yang kurang memiliki hubungan dengan kejadian obesitas atau kelebihan berat badan. Jika seseorang tidak aktif melakukan aktivitas fisik maka cadangan lemak dan kalori dalam tubuh akan menumpuk tanpa adanya proses pembakaran (Wahyuni & Hanafi, 2019). Aktivitas fisik rendah dapat menyebabkan terjadinya kegemukan dengan faktor risiko 3,3 kali lebih besar

dibanding aktivitas fisik yang sedang (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2018 tentang aktivitas fisik menunjukkan bahwa penduduk di usia 15-19 tahun memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah sebesar 49,6 persen (Kemenkes RI, 2019). Aktivitas fisik rendah akan menyebabkan penurunan kemampuan sisten organ tubuh, selain itu asupan yang berlebihan dan aktivitas fisik kurang akan menyebabkan status gizi lebih (Rukmana et al., 2020). Aktivitas fisik sangat diperlukan untuk menjaga status gizi normal. Oleh karena itu, status gizi seseorang sangat erat kaitannya dengan aktivitas fisik yang dilakukan karena aktivitas yang rendah dapat menyebabkan penyakit kronis dan dapat menyebabkan kematian.

Selain kurangnya aktivitas fisik yang berhubungan dengan status gizi, faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja ialah kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang akan kandungan gizi yang ada pada makanan serta fungsi kandungan gizi dalam tubuh. Tingkat pengetahuan tentang gizi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilaku makan dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi, yang selanjutnya mempengaruhi status gizi dan membentuk pola makan seseorang. Masalah kesehatan dan produktivitas akan timbul jika pengetahuan giz yang tidak memadai, kebiasaan makan yang buruk, serta kurangnya pemahaman tentang kandungan gizi dan kontribusi gizi dalam makanan (Herdiani et al., 2021).

Perilaku makan individu juga memiliki hubungan dengan status gizi. Perilaku makan berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi terkait dengan

frekuensi makan, gaya makan, preferensi makan, dan pilihan makan (Tambajong et al., 2021). Remaja termasuk generasi millennial. Generasi yang menganut cara hidup saat ini dan terus mengikuti tren yang sedang berkembang. Makanan cepat saji yang banyak mengandung lemak, kalori, dan sedikit kandungan gizi sangat digemari oleh kalangan remaja saat ini. Remaja juga sangat menyukai kebiasaan jajan yang dilakukan bersama dengan teman sebaya (Putri et al., 2020). Status gizi memiliki hubungan dengan pola konsumsi makanan cepat saji yang akan mempengaruhi status gizi remaja. Pada saat remaja terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji akan menyebabkan kenaikan berat badan (Zahra Amany et al., 2022). Remaja harus mengonsumsi berbagai zat gizi yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi. Pola makan yang seimbang sangat diperlukan bagi remaja untuk berkembang menjadi sumber daya manusia yang berkualitas saat dewasa nanti. Perilaku makan remaja harus sehat dan teratur agar dapat memenuhi kebutuhan gizi (Purnama, 2019). Namun, jika tidak diperhatikan kebiasaan dan perilaku makan pada periode remaja maka akan berpengaruh untuk kehidupan selanjutnya.

Pada tahun 2018 prevalensi status gizi berdasarkan kategori IMT/U (Indeks Massa Tubuh per Umur) pada remaja umur 16-18 tahun di Provinsi Sumatera Utara tepatnya Kabupaten Serdang Bedagai untuk status gizi kategori sangat kurus sebesar 2,81 persen, kurus sebesar 6,19 persen, normal sebesar 73,77 persen, gemuk sebesar 9,22 persen dan kategori obesitas sebesar 8 persen. (Kemenkes RI, 2019). Menurut WHO (dalam Onis et al., 2019) status gizi kurang dapat dikatakan sebagai masalah kesehatan masyarakat di suatu wilayah jika

prevalensi gizi kurang diatas 10 sampai dengan kurang dari 15 persen yang dikategorikan tinggi dan prevalensi gizi kurang diatas 5 sampai lebih dari 10 persen dikategorikan sedang. Status gizi lebih dapat dikatakan tinggi jika prevalensi berada pada 20 samapi kurang dari 30 persen, kategori sedang berada pada 10 diantara kurang dari 20 persen, dan rendah berada pada 2,5 sampai kurang dari 10 persen.

Berdasarkan hasil dari observasi awal yang dilakukan dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa kemudian dihitung berdasarkan *z-score* IMT/U remaja yang dilakukan pada 20 remaja diketahui bahwa terdapat 25 persen siswa memiliki status gizi buruk, 30 persen gizi kurang, 20 persen gizi baik, 15 persen gizi lebih, dan 10 persen siswa mengalami obesitas.

Berdasarkan observasi selanjutnya diketahui bahwa sebanyak 40 persen siswa mengalami gizi kurang, 35 persen gizi baik, 15 persen gizi lebih, dan 5 persen obesitas. Dari hasil perbandingan pada observasi awal dan observasi selanjutnya diketahui bahwa sebanyak 12 siswa tidak mengalami perubahan status gizi namun 8 siswa mengalami perubahan status gizi yaitu 1 siswa mengalami perubahan status gizi dari obesitas menjadi gizi lebih, 1 siswa mengalami perubahan status gizi dari gizi buruk menjadi gizi kurang, 5 siswa dari status gizi kurang menjadi status gizi baik, dan 1 siswa dari gizi lebih menjadi gizi baik.

Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian ini dengan judul **“Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Sei Rampah”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Prevalensi status gizi lebih pada remaja dalam kategori sedang
2. Tingginya prevalensi status gizi kurang pada remaja
3. Perilaku makan yang kurang baik pada remaja.
4. Keteseimbangan antara makanan yang masuk dengan kebutuhan tubuh.
5. Aktivitas fisik yang ringan pada remaja.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dibatasi pada jenis kelamin, uang saku/jajan responden, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, dan besaran keluarga.
2. Perilaku makan dibatasi pada pengetahuan gizi seimbang, sikap dalam makan, dan tindakan dalam makan.
3. Aktivitas fisik dibatasi pada aktivitas terkait pekerjaan, aktivitas terkait transportasi, aktivitas terkait pekerjaan rumah, dan waktu luang.
4. Status gizi dibatasi pada gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas.
5. Sampel dalam penelitian siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sei Rampah.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran karakteristik remaja?
2. Bagaimana perilaku makan remaja?
3. Bagaimana aktivitas fisik pada remaja?
4. Bagaimana status gizi remaja?
5. Bagaimana hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja?
6. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja?
7. Bagaimana hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden (jenis kelamin, uang saku/jajan responden, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, dan besaran keluarga.
2. Perilaku makan pada remaja
3. Aktivitas fisik remaja
4. Status gizi remaja
5. Hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja
6. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja
7. Hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi penulis sebagai syarat kelulusan dalam memperoleh gelar sarjana gizi. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat dalam memberikan informasi dan gambaran di SMA Negeri 1 Sei Rampah mengenai perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja serta penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan dalam studi literatur dalam pengembangan ilmu gizi terkait dengan status gizi pada peneliti lainnya.

