

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Seseorang disebut sebagai remaja jika berada pada rentang usia 10-19 tahun. Pada fase ini, remaja akan mengalami banyak perubahan yaitu perubahan biologi, fisik, emosional, sosial, serta kognitif. Perubahan tersebut akan memengaruhi perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar. Selain itu perubahan yang terjadi ini dapat menyebabkan peningkatan kebutuhan gizi bagi remaja (Rahayu, 2023). Sedangkan menurut (Kemenkes, 2022) masa remaja adalah salah satu dari proses perkembangan manusia, masa remaja sendiri merupakan proses peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang di dalamnya terdapat perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Rentang usia pada remaja sendiri berkisar 10-19 tahun (WHO, 2018).

Dalam masa pertumbuhannya remaja akan banyak menghadapi masalah kesehatan yang dapat mengancam pertumbuhan dan perkembangan mereka. Beberapa masalah kesehatan yang akan dihadapi remaja ialah kekurangan gizi, gizi berlebih, gangguan perkembangan fisik serta gangguan perkembangan mental remaja. Pada masa remaja masalah status gizi juga dapat menjadi masalah yang serius yang dapat menghambat perkembangan fisik sehingga hal ini juga dapat berdampak pada perkembangan mental remaja, oleh sebab itu pada masa

pertumbuhannya remaja perlu memperhatikan masalah kesehatan yang dapat mengancam pertumbuhan dan perkembangan mereka (Koca, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016, prevalensi remaja usia 14-19 tahun yaitu kurus 10,5%, gemuk 18,4% dan obesitas 6,8%. Sedangkan menurut Riskesdas Provinsi Sumatera Utara (2018) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U kelompok remaja untuk Sumatera Utara pada kelompok remaja usia 16-18 tahun prevalensi status gizi remaja berdasarkan IMT/U mengalami sangat kurus sebesar 0,67%, kurus sebesar 4,39%, normal sebesar 80,02%, gemuk sebesar 10,91% dan obesitas sebesar 4,01%. Namun pada data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun (2023) menunjukkan prevalensi status gizi Sumatera Utara berdasarkan IMT/U kelompok remaja 16-18 tahun mengalami sangat kurus sebesar 0,5%, kurus sebesar 4,0%, normal sebesar 84,7% gemuk sebesar 8,6% dan obesitas sebesar 2,2%, dapat dilihat bahwa prevalensi status gizi kelompok remaja 16-18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan ke arah yang positif. Meskipun terjadi peningkatan yang positif, tidak menutup kemungkinan prevalensi status gizi pada remaja akan terus mengalami perubahan baik itu meningkat secara positif maupun terjadi penurunan. Oleh karena itu, pemantauan terhadap perubahan prevalensi status gizi tetap perlu dilakukan secara berkelanjutan.

Status gizi merupakan keadaan dimana antara asupan gizi dan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh metabolisme tubuh berada pada rentang yang seimbang. Ada 2 faktor yang dapat memengaruhi status gizi yaitu, asupan dan penyakit infeksi. Asupan energi sangat mempengaruhi pertumbuhan tubuh, jika asupan tidak

memenuhi dapat menyebabkan seluruh fungsional remaja ikut terganggu (Kanah, 2020). Selain itu gizi pada remaja perlu diperhatikan pemenuhannya, karena pada masa ini remaja mengalami peningkatan kebutuhan gizi untuk mendukung pertumbuhannya baik secara fisik maupun psikis, kebutuhan gizi saat remaja juga dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, antara lain seperti aktivitas fisik, kondisi mental, penyakit yang sedang dialami, dan stres (Rachmi, 2021).

Masalah status gizi memiliki hubungan yang erat dengan kualitas tidur yang buruk pada remaja perubahan hormon dalam tubuh saat kekurangan waktu untuk tidur merupakan suatu faktor penyebab terjadinya masalah status gizi pada remaja (Damayanti, 2019). Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi regulasi hormon dalam tubuh, seperti hormon yang berperan dalam pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi. Ketika waktu tidur tidak mencukupi maka terjadi gangguan pada hormon-hormon yang berperan dalam pembentukan nafsu makan, sehingga kondisi ini berpotensi menyebabkan peningkatan risiko gangguan status gizi, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih (Kanah, 2020).

Tidur merupakan hal penting yang sangat dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kemampuan intelektual pada remaja (Baso, 2019). Salah satu komponen penting dari sebuah tidur ialah kualitas tidur yaitu suatu kepuasan yang dimiliki individu terhadap tidur yang dilakukan, sehingga individu tersebut tidak merasakan maupun terlihat lelah, mudah terganggu dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan seirng menguap ataupun merasakan kantuk (Ningsih, 2020). Penelitian yang dilakukan

oleh *National Sleep Foundation* (NSF) menemukan bahwa 60% anak-anak di bawah usia 18 tahun mengeluh lelah di siang hari dan 15% mengatakan mereka mengantuk di sekolah. *National Sleep Foundation* (NSF) merekomendasikan waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8–10 jam per malam (NSF, 2018).

Gangguan tidur dapat memengaruhi keseimbangan energi dan keseimbangan energi sendiri dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan, keseimbangan energi yang menyebabkan peningkatan berat badan karena terjadinya peningkatan nafsu makan. Peningkatan nafsu makan terjadi akibat perubahan hormonal yang terjadi, dimana kadar leptin yaitu hormon yang menekan nafsu makan menurun dan kadar ghrelin yaitu hormon yang meningkatkan nafsu makan meningkat (Potter & Perry, dalam baso, 2019).

Hasil penelitian dari kualitas tidur dengan status gizi yang dilakukan oleh Hidayah dkk (2023) terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan status gizi terhadap mahasiswa AKPER PEMKAB Ngawi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu dengan kualitas tidur buruk berisiko 4,12 kali mengalami status gizi yang buruk, individu dengan kualitas tidur yang rendah dapat lebih cepat mengalami peningkatan pada Indeks Massa Tubuh.

Faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi pada remaja ialah aktivitas fisik, ketika melakukan aktivitas fisik maka metabolisme pada tubuh akan meningkat sehingga cadangan energi yang berasal dari lemak dapat terbakar (Indrasari, 2020). Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan ataupun dilakukan oleh otot rangka tubuh yang dalam kegiatannya membutuhkan energi, hal yang termasuk dalamnya ialah aktivitas yang dilakukan saat bekerja,

bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (WHO, 2017). Aktivitas fisik merupakan hal yang penting untuk kesehatan remaja, aktivitas fisik memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan kardiovaskular, tulang, metabolisme tubuh remaja, kebugaran, berat badan, dan kualitas tidur pada remaja (Marques, 2020). Aktivitas fisik sendiri memiliki 3 jenis kategori yaitu intensitas rendah, sedang, dan tinggi (Kusumo, 2020). Aktivitas fisik yang kurang juga memengaruhi kualitas tidur menjadi buruk (Kurniasanti, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khatami dan Pudjijuniarto (2022) terhadap siswa kelas 4-6 di UPT SD Negeri 133 Gresik menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi, yang diukur melalui indeks massa tubuh (IMT). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa, maka semakin rendah nilai indeks massa tubuh mereka. Artinya, siswa yang lebih aktif secara fisik cenderung memiliki status gizi yang ideal dan seimbang. Sebaliknya, siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah atau cenderung ringan justru menunjukkan nilai indeks massa tubuh yang lebih tinggi, yang dapat mengarah pada kondisi kelebihan berat badan bahkan obesitas.

Berdasarkan hasil observasi (Maret 2024) yang dilakukan pada 30 orang siswa kelas XII di SMA Swasta Katolik Trisakti Medan dengan melakukan pengukuran status gizi diperoleh bahwa sebesar 19 orang siswa (63%) memiliki status gizi yang normal, 5 orang siswa (17%) memiliki status gizi berlebih yaitu, dan 6 orang lainnya (20%) memiliki status gizi kurang. Sedangkan untuk kualitas tidur terdapat 21 orang siswa (70%) yang memiliki kualitas tidur buruk sedangkan

9 orang lainnya (30%) memiliki kualitas tidur yang baik. Selain itu dari hasil observasi di dapatkan aktifitas fisik siswa yaitu sebanyak 19 orang siswa (63%) memiliki aktifitas fisik yang berat, 4 orang siswa (13%) memiliki aktifitas fisik yang sedang, dan 7 orang siswa (23%) lainnya memiliki aktifitas fisik yang ringan.

Berdasarkan pada pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa hal sebagai berikut:

1. Masih terdapat masalah status gizi pada remaja yaitu status gizi kurang dan lebih.
2. Terdapat remaja yang masih memiliki aktivitas fisik berat dan ringan.
3. Terdapat remaja dengan kualitas tidur yang buruk.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kemungkinan meluasnya masalah yang akan diteliti maka peneliti memberikan batasan dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

1. Status gizi diukur melalui penilaian status gizi yang meliputi pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan yang dinilai melalui hasil *z-score* IMT/U.
2. Subyek penelitian dan tempat penelitian ialah Siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan dengan usia 14 – 17 tahun.

3. Kualitas tidur diukur serta dinilai melalui instrumen PSQI yang meliputi 7 indikator penilaian.
4. Aktivitas fisik diukur serta dinilai melalui instrumen SF-IPAQ yang meliputi 7 komponen pertanyaan.

1.4 Perumusan Masalah

Dari paparan latar belakang yang telah dipaparkan diatas muncul sebuah rumusan masalah diantaranya:

1. Bagaimana karakteristik siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan yang akan menjadi responden?
2. Bagaimana kualitas tidur siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan?
3. Bagaimana aktivitas fisik siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan?
4. Bagaimana status gizi siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan?
5. Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada siswa SMA swasta Katolik Trisakti Medan?
6. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan?
7. Bagaimana hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan pertanyaan yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini dilakukan dengan tujuan yaitu :

1. Untuk mengetahui karakteristik siswa SMA Swasta Katolik Triakti Medan yang akan menjadi responden.

2. Untuk mengetahui kualitas tidur siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan
3. Untuk mengetahui aktivitas fisik siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan.
4. Untuk mengetahui status gizi siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan.
5. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan.
6. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan.
7. Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Swasta Katolik Trisakti Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini sebagai pengembangan kemampuan dalam bidang penelitian dan menerapkan ilmu ataupun teori yang penulis dapatkan selama perkuliahan serta syarat untuk menyelesaikan pendidikan yang penulis tempuh.
2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai upaya untuk mengembangkan dan menambah ilmu pengetahuan serta menambah wawasan mengenai hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi.