

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak – kanak menuju dewasa. Yang berada pada rentang usia 10 - 19 tahun. Pada tahap ini, terjadi perubahan yang cepat dan kompleks, meliputi aspek biologis, fisik, psikologis, sosial dan kognitif. Perubahan tersebut berdampak langsung pada peningkatan kebutuhan zat gizi untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan, serta kesiapan remaja menghadapi masa dewasa (Rahayu et al., 2023). Oleh karena itu, masa remaja sering disebut sebagai *window of opportunity*, yaitu periode penting untuk membangun pondasi kesehatan jangka panjang melalui pemenuhan gizi yang optimal (Ervina et al., 2025).

Status gizi remaja menjadi salah satu indikator utama dalam menilai kualitas kesehatan dan keberhasilan pertumbuhan pada fase ini. Selama masa remaja, tubuh mengalami percepatan pertumbuhan tinggi badan, perubahan komposisi tubuh, serta perkembangan organ dan fungsi kognitif. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara adekuat, maka remaja beresiko mengalami gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta masalah kesehatan jangka panjang. Sebaliknya, asupan gizi yang berlebihan tanpa diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang juga dapat menyebabkan kelebihan berat badan hingga obesitas (Rizal et al., 2025).

Permasalahan gizi pada remaja saat ini semakin kompleks karena munculnya fenomena gizi ganda, yaitu kondisi kekurangan gizi dan kelebihan gizi yang terjadi secara bersamaan. Kekurangan gizi masih ditemukan terutama pada kelompok remaja dengan keterbatasan sosial ekonomi, yang berdampak pada terhambatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif, sementara peningkatan prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja menjadi perhatian serius karena berhubungan dengan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari (Norris et al., 2022). Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya aktivitas fisik dan pengetahuan gizi (Fitriani & Mulyono, 2023).

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh individu dalam kehidupan sehari-hari yang melibatkan kerja otot dan pengeluaran energi, baik dalam bentuk olahraga maupun aktivitas rutin lainnya seperti bekerja, berjalan, dan kegiatan rumah tangga. Aktivitas fisik juga diartikan sebagai kegiatan tubuh yang dilakukan secara teratur yang dapat memberikan dampak terhadap kesehatan fisik dan mental serta meningkatkan produktivitas individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Puspita & Rahmawati, 2024).

Selain aktivitas fisik, pengetahuan gizi seimbang merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi remaja. Pengetahuan adalah pemahaman individu mengenai konsep konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, disertai dengan penerapan perilaku hidup sehat seperti aktivitas fisik, menjaga kebersihan dan mempertahankan berat badan ideal. Selain itu, pengetahuan gizi seimbang juga diartikan sebagai tingkat kemampuan seseorang dalam mengetahui, memahami

dan menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh (Almahdin & Charissa, 2023).

Namun, pada kenyataannya, masih banyak remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang rendah. Kondisi ini berdampak pada pola makan yang kurang sehat dan tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang, sehingga dapat meningkatkan risiko munculnya masalah gizi serta memengaruhi pola konsumsi remaja (Aulia, 2022).

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan energi tubuh, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mencegah terjadinya masalah gizi seperti kelebihan berat badan dan obesitas. Individu yang memiliki aktivitas fisik cukup cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan yang kurang aktif. Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan metabolik dan menurunkan risiko penyakit tidak menular. Sedangkan pengetahuan gizi berpengaruh terhadap pemilihan makanan dan pola konsumsi individu. Seseorang dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat mempertahankan status gizi yang optimal. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan pola makan yang tidak seimbang dan menjadi risiko masalah gizi (Yanvia Novarin et al., 2023)

Berdasarkan hasil observasi penulis (Februari, 2025) kepada siswa kelas IX SMPN 1 Sumbul sebanyak 33 orang diperoleh status gizi buruk sebanyak 2 siswa, gizi kurang sebanyak 5 siswa, gizi baik sebanyak 25 siswa dan obesitas sebanyak 1 siswa. Selain itu penulis juga mengukur aktivitas fisik siswa di peroleh data

aktivitas fisik berat sebanyak 7 siswa, aktivitas fisik sedang 14 siswa dan aktivitas fisik ringan 12 siswa. Pengetahuan gizi seimbang siswa, sebanyak 17 siswa tergolong rendah. Berdasarkan data yang diperoleh Aktivitas fisik sedang siswa tinggi dan pengetahuan gizi seimbang rendah. Pengetahuan gizi yang rendah pada siswa dapat disebabkan oleh kurangnya akses informasi gizi, kurangnya edukasi gizi dari sekolah maupun keluarga, serta rendahnya minat belajar siswa terhadap pentingnya gizi seimbang. Sementara itu, aktivitas fisik yang berada pada kategori sedang umumnya dipengaruhi oleh pola aktivitas fisik harian siswa yang didominasi kegiatan ringan seperti belajar di kelas dan penggunaan hp, serta kurangnya waktu untuk berolahraga. Berdasarkan hal tersebut maka, perlu dilakukan penelitian ini dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMPN 1 Sumbul Kab.Dairi”.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Rendahnya aktivitas fisik remaja
2. Rendahnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang
3. Tingginya prevalensi status gizi buruk pada remaja
4. Rendahnya status gizi remaja
5. Rendahnya konsumsi energi pada remaja
6. Tingginya konsumsi makanan siap saji pada remaja
7. Kurangnya kesadaran remaja dalam memilih makanan sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

1.3 Batasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Aktivitas fisik dibatasi pada Aktivitas ringan, sedang dan berat
2. Pengetahuan gizi seimbang dibatasi pada pengetahuan kurang, sedang, dan baik
3. Status gizi dibatasi pada gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas
4. Sampel dibatasi pada siswa IX1, IX3, DAN IX6 SMPN 1 Sumbul

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana karakteristik siswa jenis kelamin, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu dan besaran anggota keluarga?
2. Bagaimana aktivitas fisik siswa ?
3. Bagaimana pengetahuan gizi seimbang siswa ?
4. Bagaimana status gizi siswa ?
5. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa?
6. Bagaimana hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa?
7. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden yaitu, usia, jenis kelamin, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, dan besaran anggota keluarga.
2. Aktivitas fisik siswa.
3. Pengetahuan gizi seimbang siswa.
4. Status gizi siswa.
5. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa.
6. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa.
7. Hubungan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan secara praktis, teoritis dan bagi peneliti. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan masyarakat terutama yang berkaitan dengan keterkaitan antara aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan status gizi pada remaja. Secara praktis, diharapkan penelitian ini mampu meningkatkan pemahaman siswa SMP mengenai pentingnya menjaga keseimbangan gizi serta rutin melakukan aktivitas fisik. Selain itu penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pihak sekolah dalam menyusun program edukasi gizi dan promosi hidup sehat bagi peserta didik. Terakhir bagi peneliti, studi ini diharapkan mampu meningkatkan kompetensi ilmiah, memberikan pengalaman berharga dalam melaksanakan penelitian lapangan, serta memberikan kontribusi nyata terhadap upaya peningkatan kesehatan remaja di masyarakat.