

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan kondisi tubuh setelah mengonsumsi makanan dan kebutuhan serta penggunaan zat gizi dalam tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan, pengatur, dan pemeliharaan jaringan tubuh (Megawati, 2020). Kondisi seseorang akibat mengonsumsi makanan dan zat-zat gizi dapat digolongkan menjadi tiga yaitu gizi buruk, gizi baik, dan gizi lebih. Status gizi dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan tubuh terhadap kalori dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur (Kanah, 2020).

Data UNICEF 2021 menunjukkan bahwa (16%) remaja usia 13-15 tahun memiliki status gizi gemuk, sebanyak (25,7%) memiliki status gizi pendek dan sebanyak (8,7%) memiliki status gizi kurus. Selain itu, data Riskesdas Sumatera Utara tahun 2018, prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kabupaten Humbang Hasundutan sebanyak (0,64%) remaja memiliki status gizi sangat kurus, sebanyak (1,31%) memiliki status gizi kurus dan sebanyak 0,76% memiliki status gizi obesitas.

Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Untuk faktor langsung konsumsi makanan dan tingkat kesehatan, terutama adanya penyakit infeksi. Penyakit infeksi merupakan sebuah penyakit yang disebabkan oleh sebuah agen biologis seperti virus, bakteri atau parasit, bukan disebabkan oleh faktor fisik seperti luka bakar atau keracunan. Sedangkan

faktor tidak langsung yang mempengaruhi pola konsumsi adalah zat gizi dalam makanan, ada tidaknya program pemberian makan di luar keluarga, kebiasaan makan. Status gizi juga dapat dipengaruhi oleh multifaktor yaitu dikarenakan faktor perilaku (aktivitas fisik, dan *sedentary*) serta faktor genetik, kondisi lingkungan dan keadaan ekonomi (Rahma, 2020).

Menurut Kusumo (2020) Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah, bepergian dan kegiatan rekreasi. Apabila seseorang melakukan aktivitas fisik, gaya hidup yang teratur dan mengkonsumsi nutrisi yang seimbang maka orang tersebut bisa dikatakan memiliki gaya hidup yang sehat. Perkembangan teknologi saat ini membawa kebiasaan yang dilakukan terhadap berbagai kalangan di masyarakat dalam beraktivitas Kusumo (2020). Pada usia anak remaja sering terjadi tingginya aktivitas fisik yang ringan, hal ini dikarenakan berbagai macam pekerjaan yang seharusnya membutuhkan kemampuan aktivitas fisik cukup besar, namun sekarang sudah hampir semua aktivitas fisik tergantikan oleh perangkat otomatis yang menyebabkan manusia malas bergerak yang dapat mengganggu sistem pertumbuhan serta organ tubuh.

Aktivitas fisik remaja di Desa Sileang, Kecamatan Doloksanggul, berdasar hasil observasi, sebagian besar remaja dengan tingkat aktivitas tidak memenuhi rekomendasi WHO yaitu berada dengan nilai > 600 MET sebanyak 76,00 persen. Aktivitas tersebut dilihat dari jenis aktivitas yang dilakukan anak remaja yaitu melakukan aktivitas fisik sedang, ringan dan berat. Remaja yang

kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi ditambah dengan asupan gizi yang kurang maka seorang remaja akan lebih rentan dengan masalah gizi.

Selain aktivitas fisik, ditemukan juga beberapa remaja dengan durasi tidur yang kurang dan lebih, sisanya memiliki durasi tidur yang cukup. Durasi tidur dinilai dari waktu mulai tidur sampai waktu terbangun, durasi tidur mempengaruhi status gizi oleh karena itu waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan gangguan kesehatan fisik, mental dan meningkatkan resiko obesitas Ekaputri (2022). Kecukupan tidur seseorang tidak selalu ditentukan oleh lamanya orang tersebut tidur, akan tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan emosional, serta fisiologis kebutuhan tidur sesuai usia individu. Durasi tidur yang sedikit dapat mempengaruhi peningkatan rasa lapar dan rasa lelah. Selain itu durasi tidur yang kurang juga menyebabkan penurunan aktivitas fisik atau *sedentary* (Sriasih 2022).

Selain aktivitas fisik dan durasi tidur, *sedentary* juga berperan dalam menentukan status gizi. Berdasarkan hasil observasi yang telah penulis lakukan, masih banyak remaja khususnya di Desa Sileang yang termasuk dalam kategori *sedentary* dibawah dan *sedentary* diatas rata-rata. Hal ini dilihat dari banyaknya remaja yang bisa dikatakan malas bergerak. Hal ini sangatlah bertentangan dengan gaya hidup yang sehat, ditambah kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan yang semakin hari semakin maju dalam perkembangannya. Aktivitas *sedentary* seperti ini hanya mengeluarkan sedikit energi sehingga terjadi ketidakseimbangan antara

energi yang masuk ke dalam tubuh dibandingkan energi yang dikeluarkan tubuh. Tubuh cenderung untuk menyimpan energi dalam bentuk lemak. *Sedentary* juga merupakan perilaku berisiko yang dapat menimbulkan penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif seperti *overweight*, obesitas, diabetes, kolesterol, hipertensi, osteoporosis, dan penyakit jantung Alfionita, dkk (2023).

Berdasarkan hasil observasi melalui wawancara yang telah dilakukan di Desa Sileang bulan Maret 2023, terdapat 21 orang laki-laki dan 29 orang perempuan. Setelah dilakukan pengukuran status gizi remaja IMT/U di Desa Sileang, Kecamatan Doloksanggul, ditemukan bahwa sebanyak 21 orang remaja memiliki status gizi lebih dan 29 orang remaja memiliki status gizi normal.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian ini dengan judul “Hubungan *sedentary*, durasi tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Desa Sileang, Kecamatan Doloksanggul”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Prevalensi status gizi normal pada remaja dalam kategori sedang.
2. Tingginya prevalensi status gizi lebih pada remaja.
3. Tingginya aktivitas *sedentary* remaja.
4. Rendahnya durasi tidur remaja.
5. Kurangnya aktivitas fisik remaja.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini ialah:

1. *Sedentary*, dibatasi pada *sedentary* dibawah rerata ($\geq 19,73$ jam/minggu) dan *sedentary* diatas rerata ($< 19,73$ jam/jam) .
2. Durasi tidur, dibatasi pada waktu tidur kurang (5-6 jam), normal (7-8 jam) dan lebih (9-10 jam).
3. Aktivitas fisik, dibatasi pada aktivitas yang memenuhi rekomendasi WHO (< 600 MET) dan tidak memenuhi rekomendasi WHO (> 600 MET).
4. Status gizi dibatasi pada status gizi kurang, gizi normal dan gizi lebih.
5. Subjek penelitian yaitu remaja yang tinggal di Desa Sileang, Kecamatan Doloksanggul.

1.4 Perumusan Masalah

Adapun Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana karakteristik responden yaitu Pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu serta besaran keluarga?
2. Bagaimana *sedentary* remaja?
3. Bagaimana durasi tidur remaja?
4. Bagaimana aktivitas fisik remaja?
5. Bagaimana status gizi remaja?
6. Bagaimana hubungan *sedentary* dengan dengan status gizi?
7. Bagaimana hubungan durasi tidur durasi dengan status gizi?
8. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan dengan status gizi?

9. Bagaimana hubungan *sedentary*, durasi tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden yaitu Pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu serta besar keluarga.
2. *Sedentary* remaja.
3. Durasi tidur remaja.
4. Aktivitas fisik remaja.
5. Status gizi remaja.
6. Hubungan *sedentary* dengan status gizi remaja.
7. Hubungan durasi tidur dengan status gizi remaja.
8. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.
9. Hubungan *sedentary*, durasi tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil ini diharapkan menjadi bahan masukan dan pertimbangan bagi Kecamatan Doloksanggul khususnya Desa Sileang dalam membuat kebijakan dalam menanggulangi masalah gizi terutama pada aktivitas *sedentary*, durasi tidur dan aktivitas fisik. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai

bahan referensi sebagai studi literatur dalam pengembangan ilmu gizi terkait dengan penelitian status gizi.

