

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Status gizi merupakan gambaran tubuh seseorang sebagai tanda dari asupan pangan dan penggunaan zat-zat gizi dari pangan yang dikonsumsi di dalam tubuh (Muchtar dkk, 2022). Tercapainya status gizi yang optimal dapat dilihat dari asupan makanan yang seimbang yaitu sesuai dengan kebutuhan tubuh dan keadaan ini dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan, produktivitas dan status Kesehatan (Septiawati dkk, 2021).

Indonesia memiliki tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, tingkat status gizi penduduk usia 16-18 tahun di Kota Medan adalah 3,63% untuk gizi kurang dan 15,92% untuk gizi lebih. Sementara itu, di Sumatera Utara status gizi kurang sebesar 5,1% dan gizi lebih 14,9%. Meskipun prevalensi gizi kurang masih lebih rendah dibandingkan Sumatera Utara, prevalensi gizi lebih 1,02% lebih tinggi di Sumatera Utara (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Kelebihan berat badan disebabkan oleh ketidakseimbangan energi, yaitu ketika asupan kalori melebihi pengeluaran kalori, maka energi surplus disimpan sebagai berat badan (Kosnayani & Aisyah, 2016). Remaja kelebihan berat badan atau obesitas disebabkan karena kelebihan asupan zat gizi yaitu zat gizi makro, dimana zat tersebut merupakan faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi. Hal ini disebabkan karena semakin beragamnya asupan makan yang dikonsumsi sehingga semakin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat gizi dan status gizinya. Selain itu, apabila asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai maka akan membuat asupan zat gizi menjadi tertumpuk dan membuat pembakaran kalori di dalam tubuh tidak optimal yang mengakibatkan remaja mengalami masalah gizi (Khoerunisa & Istianah, 2021).

Pola makan pada remaja sangat erat kaitannya dengan kebiasaan konsumsi makanan ringan. Biasanya, beberapa makanan ringan memiliki jumlah kalori yang besar dengan tinggi lemak dan tinggi gula apabila dikonsumsi secara terus menerus akan menjadi penyebab kegemukan. Selain konsumsi makanan ringan, konsumsi minuman berperisa yang berlebih yang kaya akan energi turut menjadi faktor gizi berlebih (Mukhlisa dkk, 2018).

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor resiko independen untuk penyakit kronis. Selama melakukan aktivitas fisik otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, banyaknya jumlah energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak masa otot yang bergerak,

seberapa berat pekerjaan dan seberapa lama yang akan dilakukan (Putra & Rizqi, 2018).

Kecukupan asupan zat gizi untuk remaja di Indonesia sudah diatur oleh Kementerian Kesehatan Indonesia dan dimuat dalam Angka Kecukupan Gizi (AKG). Dengan AKG diharapkan setiap remaja mendapatkan zat gizi sesuai dianjurkan untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang pimal serta cukup untuk menjalani aktivitas sehari-harinya. Berdasarkan Permenkes (2019), rata-rata kebutuhan energi sehari yang perlu dikonsumsi siswa SMA adalah 2650 kkal untuk laki-laki dan 2100 kkal untuk perempuan. Kebutuhan protein siswa SMA dalam sehari yaitu 75 gram untuk laki-laki dan 65 gram untuk perempuan. Sementara untuk kebutuhan lemak sehari yang diperlukan siswa SMA dalam sehari adalah 85 gram untuk laki-laki dan 70 gram untuk perempuan, sedangkan kebutuhan karbohidrat sendiri dalam satu hari untuk siswa SMA adalah 400 gram untuk laki-laki dan 300 gram untuk perempuan.

Dari hasil observasi yang telah dilakukan terhadap 10 orang siswa kelas XII, didapatkan hasil 30% siswa memiliki IMT normal sedangkan 60% siswa memiliki IMT diatas normal (kegemukan) dan 10% memiliki IMT dibawah normal (kurus), dimana nilai normal Indeks Massa Tubuh menurut klasifikasi WHO adalah 18,5-22,9. Hal ini berkaitan dengan penyediaan makanan di kantin sekolah yang menjual makanan tinggi lemak dan gula seperti goreng-gorengan, mie instan, minuman manis dan bersoda, serta jajanan manis lainnya. Kemudian dari hasil wawancara 6 dari 10 siswa memiliki beberapa aktivitas fisik ringan yang cenderung hanya melakukan pekerjaan rumah, mengikuti bimbingan belajar di luar sekolah, jarang

berolahraga, dan sepulang sekolah siswa lebih banyak menghabiskan waktu berjam-jam dengan *handphone* hingga malam hari, sehingga hal ini yang menjadi alasan mereka jarang untuk melakukan aktivitas fisik di luar rumah, sedangkan 4 siswa lainnya memiliki aktivitas fisik berat yaitu sering berolahraga (futsal dan gym). Berdasarkan dari hasil data observasi diketahui bahwa siswa di SMAN 15 Medan memiliki masalah terkait status gizi serta aktivitas fisik yang rendah. Hal ini dapat berkaitan dengan masalah gizi remaja yang disebabkan ketidakseimbangan asupan gizi, pola makan dan aktivitas fisik.

Menurut penelitian (Sopiah dkk, 2021) remaja dengan aktivitas fisik yang ringan berpeluang 85,4% mengalami obesitas, sedangkan remaja dengan aktivitas fisik sedang berpeluang 16,4% mengalami obesitas. Obesitas merupakan penyakit metabolic yang ditandai dengan akumulasi lemak yang sudah berlebihan (Sumael dkk., 2020). Konsumsi makanan yang tinggi lemak dengan waktu yang panjang dan tanpa melakukan aktivitas fisik agar terjadi pengeluaran energi dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (Telisa dkk, 2020). Aktivitas fisik ditujukan agar remaja dapat mengurangi gaya *sendentary* dan meningkatkan pengeluaran kalori serta mengontrol berat badan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya (Mahkota & Soeyono, 2023) menyatakan bahwa ketidakseimbangannya konsumsi zat gizi makro dengan kurang melakukan tingkat aktivitas fisik akan menyebabkan perubahan indeks massa tubuh (IMT) kearah yang tidak ideal, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro maupun aktivitas fisik dengan status gizi remaja. Terkait dengan masalah yang ditemukan di SMAN 15 Medan, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian

mengenai “Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas XII di SMAN 15 Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Tingginya asupan zat gizi makro remaja kelas XII di SMAN 15 Medan.
2. Tingginya status gizi lebih pada remaja kelas XII di SMAN 15 Medan.
3. Tingginya konsumsi pangan tinggi lemak dan gula pada remaja kelas XII di SMAN 15 Medan.
4. Kurangnya aktivitas fisik remaja kelas XII di SMAN 15 Medan..
5. Rendahnya asupan zat gizi makro pada siswa kelas XII di SMAN 15 Medan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang cukup luas, sehingga perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti, maka penelitian ini akan dibatasi yaitu ruang lingkup hanya meliputi :

1. Asupan zat gizi makro dibatasi pada kecukupan asupan protein, lemak, karbohidrat dan energi.
2. Status gizi dibatasi pada pengukuran berdasarkan hasil pengukuran antropometri IMT/U (indeks massa tubuh menurut umur).
3. Aktivitas fisik dibatasi dengan aktivitas saat belajar, aktivitas dari tempat ke tempat, aktivitas olahraga, dan aktivitas menetap.
4. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas XII (dua belas).
5. Lokasi penelitian dibatasi pada SMAN 15 Medan.

1.4 Perumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran karakteristik siswa kelas XII di SMAN 15 Medan?
2. Bagaimana asupan zat gizi makro siswa kelas XII di SMAN 15 Medan?
3. Bagaimana aktivitas fisik siswa kelas XII di SMAN 15 Medan?
4. Bagaimana status gizi siswa kelas XII di SMAN 15 Medan?
5. Bagaimana hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi siswa kelas XII di SMAN 15 Medan?
6. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas XII di SMAN 15 Medan?
7. Bagaimana hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas XII di SMAN 15 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden yaitu siswa kelas XII SMAN 15 Medan.
2. Asupan zat gizi makro pada siswa kelas XII SMAN 15 Medan.
3. Aktivitas fisik pada siswa kelas XII SMAN 15 Medan.
4. Status gizi remaja siswa kelas XII SMAN 15 Medan.
5. Hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi siswa kelas XII SMAN 15 Medan.
6. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas XII SMAN 15 Medan.

7. Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas XII SMAN 15 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi masyarakat khususnya pihak sekolah SMAN 15 Medan, pemerintah serta orang tua murid untuk lebih peka terhadap asupan zat gizi makro serta aktivitas fisik siswa untuk mencegah permasalahan status gizi pada siswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi, bahan bacaan, dan sumber ilmu dalam menambah pengetahuan secara luas tentang asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMA.