

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Status gizi adalah kondisi tubuh yang dihasilkan setelah mengonsumsi makanan, yang dipengaruhi oleh metabolisme zat gizi sesuai kebutuhan tubuh untuk menjalankan fungsinya (Aristina *et al.*, 2021). Status gizi juga dapat didefinisikan sebagai kondisi kesehatan yang merupakan hasil keseimbangan antara kebutuhan zat gizi dan asupan zat gizi. Penilaian status gizi didasarkan pada data antropometri, biokimia, dan riwayat diet seseorang (Hardiansyah & Supariasa, 2016).

Masalah gizi pada remaja perlu ditangani secara cepat dan tepat karena dapat mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangan remaja, sekaligus akan berdampak pada status gizi di masa depan. Beberapa masalah gizi yang umum terjadi pada remaja meliputi gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Penanganan masalah ini menjadi penting untuk mendukung kesehatan jangka panjang dan mencegah komplikasi yang dapat muncul akibat status gizi yang tidak optimal. Menurut Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, penilaian status gizi remaja usia 16-18 tahun di Indonesia berdasarkan jenis kelamin perempuan dengan status gizi sangat kurus 0,7%, gizi kurus 4,4%, gizi normal 82,2%, *lebih* 9,5% dan obesitas 3,1% dan laki-laki dengan gizi sangat kurus 2,6%, gizi kurus 8,7%, gizi normal 77,1%, *lebih* 8,2% dan obesitas 3,5%. Berdasarkan status gizi IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun di provinsi Sumatera Utara dengan status gizi sangat kurus sebesar

0,5%, gizi kurus 4,0%, gizi normal 82,2%, *lebih* 8,6% dan obesitas sebesar 9,6% (Kemenkes, 2023). Berdasarkan hasil penelitian Rikesdas 2018 penilaian status gizi remaja Sumatera Utara secara nasional di Kabupaten Deli Serdang berdasarkan IMT/U pada umur 16-18 tahun dengan status gizi sangat kurus 1,37%, kurus 7,19%, normal 79,23%, gemuk 8,70% dan obesitas 3,52% (Kemenkes, 2018).

Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja meliputi aspek genetik, budaya, sosial ekonomi, durasi tidur, kebiasaan makan, dan lingkungan. Faktor-faktor ini mencakup riwayat keluarga, kebiasaan makan yang kurang sehat, peningkatan konsumsi makanan yang tinggi energi, rendahnya aktivitas fisik, gaya hidup, tingginya tingkat stres, pendidikan orangtua, durasi tidur harian, pendapatan keluarga, serta karakteristik demografi lainnya seperti usia dan jenis kelamin. (Rachmayani *et al.*, 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja adalah gaya hidup (*sedentary lifestyle*). *Sedentary lifestyle* merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. *Sedentary lifestyle* merupakan perilaku yang ditandai dengan kebiasaan lebih banyak duduk atau berbaring dalam aktivitas sehari-hari, baik di rumah, tempat kerja, dalam perjalanan, maupun saat menggunakan transportasi namun tidak termasuk dalam waktu tidur. Kebiasaan ini hanya memerlukan sedikit energi, sehingga tubuh cenderung menyimpan energi dalam bentuk lemak. Tingginya tingkat gaya hidup *sedentary* dapat berdampak pada status gizi seseorang. Zaman sekarang banyak remaja cenderung malas bergerak, yang bertentangan dengan prinsip gaya hidup sehat ditambah dengan kemajuan

teknologi dan ilmu pengetahuan yang semakin hari semakin maju dalam perkembangan (Alfionita *et al.*, 2023).

Menurut penelitian yang dilakukan (Aulia *et al.*, 2024) diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary liestyle* dengan status gizi remaja di SMPIT Qordova dimana semakin tinggi tingkat *sedentary lifestyle* maka akan menyebabkan status gizi lebih seperti lebih dan obesitas. Berdasarkan penelitian (Maidartati *et al.*, 2022) terhadap 50 siswa di SMA kota Bandung, diketahui bahwa hampir seluruh responden mengalami *sedentary lifestyle* tinggi sebanyak 42 siswa (84%) dan sebagian kecil responden mengalami *sedentary lifestyle* sedang sebanyak 8 siswa (16%).

Selain *sedentary lifestyle*, kebiasaan makan juga merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Perilaku kebiasaan makan dimulai ketika masih balita dan ketika mulai menginjak usia remaja, dimana kebiasaan makan tersebut akan memberikan resiko di usia dewasa hingga menuju usia lanjut. Kebiasaan makan tidak sehat sering kali dilakukan remaja, seperti seringnya jajan di luar rumah, dan tidak sarapan saat berangkat sekolah. Kebiasaan makan tidak sehat dapat mempengaruhi status gizi seseorang seperti jarang mengkonsumsi buah dan sayur, sering mengkonsumsi makanan cepat saji, melewati jam makan terutama sarapan, sering jajan di luar rumah, melakukan diet serta tidak mampu mengatur jadwal makan dengan baik. Berdasarkan penelitian (Pantaleon, 2019) diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan pokok, lauk hewani, dan lauk nabati dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang.

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap 30 siswa yang dilakukan oleh penulis pada bulan Mei 2024 di SMAS Methodist Tanjung Morawa menunjukkan sebanyak 50% (15 siswi) memiliki kebiasaan makan kurang baik berdasarkan observasi awal dengan menggunakan kuesioner *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC). Responden memiliki status gizi *lebih* sebanyak 20% (6 siswa), dan status gizi obesitas sebanyak 17% (5 siswa). Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian dengan judul **“Hubungan *Sedentary Lifestyle* dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa”**.

1. 2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Meningkatnya gaya hidup sedentari pada remaja.
2. Kebiasaan makan pada remaja yang masih kurang baik.
3. Status gizi pada remaja dengan prevalensi gizi *lebih*, dan obesitas.

1. 3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas, batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Gaya hidup sedentari dibatasi perilaku duduk menonton TV, membaca dan sebagainya menggunakan kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ).
2. Kebiasaan makan dibatasi pada kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questioinnaire* (SQ-FFQ).

3. Status gizi dibatasi pada pengukuran dengan menggunakan antropometri Z-Score IMT/U.
4. Subjek penelitian dibatasi pada remaja usia 16-18 tahun kelas XI SMA Methodist Tanjung Morawa.

1. 4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik responden di SMAS Methodist Tanjung Morawa?
2. Bagaimana *sedentary lifestyle* pada remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa?
3. Bagaimana kebiasaan makan pada remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa?
4. Bagaimana status gizi pada remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa?
5. Bagaimana hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa?
6. Bagaimana hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa?
7. Bagaimana hubungan *sedentary lifestyle* dan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa?

1. 5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini.

2. Mengetahui *sedentary lifestyle* pada remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa.
3. Mengetahui kebiasaan makan pada remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa.
4. Mengetahui status gizi pada remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa.
5. Mengetahui hubungan *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa.
6. Mengetahui adanya hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa.
7. Mengetahui adanya hubungan *sedentary lifestyle* dan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja di SMAS Methodist Tanjung Morawa.

1. 6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan serta pengetahuan dan menjadi pembelajaran untuk lebih memperhatikan *sedentary lifestyle* dan kebiasaan makan.

2. Bagi Institusi

Untuk lebih memperhatikan gaya hidup terkhususnya makanan yang diperjual belikan di lingkungan sekolah agar lebih meningkatkan kesehatan setiap siswa/siswi.

3. Bagi Responden

Untuk memotivasi agar lebih memperhatikan gaya hidup dan kebiasaan makan yang baik untuk memperoleh status gizi yang baik untuk kesehatan tubuh.