

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Status gizi merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Status gizi merupakan keadaan yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi yang berasal dari makanan dan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi zat gizi dalam tubuh yaitu faktor primer dan faktor sekunder. Faktor primer yaitu keadaan yang mempengaruhi asupan dikarenakan komposisi makanan yang tidak sesuai. Faktor sekunder yaitu zat gizi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh diakibatkan oleh adanya gangguan pemanfaatan zat gizi. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan gizi (Candra, 2020).

Status gizi remaja di Indonesia menjadi masalah yang perlu diperhatikan oleh pemerintah. Remaja di Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Rah et al., 2021). Masalah gizi kurang dan gizi lebih memiliki dampak yang beragam pada pertumbuhan biologis selama masa remaja (Norris *et al.*, 2022).

Masa remaja yaitu masa perubahan pada masa anak-anak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini remaja mengalami perubahan seperti fisik, psikis serta pergaulan. Salah satu perubahannya adalah perubahan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh remaja. Usia remaja yaitu masa yang tepat bagi remaja untuk perilaku makan sehat untuk kesehatan masa sekarang dan yang akan datang. Pada umumnya dapat dilihat sering sekali remaja tidak makan dengan teratur, sering

tidak sarapan, tidak makan siang, sering mengonsumsi makanan cepat saji (Putri *et al.*, 2020). Masa remaja sangat rentan mengalami masalah gizi. Pada masa ini sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan kebutuhan setiap individu. Hal ini bertujuan untuk mencegah terjadinya penyakit kekurangan gizi dan lainnya. Perubahan pola makan tidak sehat pada remaja menyebabkan malnutrisi, baik gizi kurang ataupun gizi lebih (Gustina *et al.*, 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, prevalensi status gizi remaja usia 5-19 tahun yaitu sebesar 10,5% kurus, 18,4% gemuk dan 6,8% obesitas. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 prevalensi status gizi di Indonesia berdasarkan IMT/U umur 16-18 tahun diperoleh gizi buruk sebesar 1,7%, gizi kurang sebesar 6,6%, gizi baik sebesar 79,6%, gizi lebih sebesar 8,8%, dan obesitas sebesar 3,3%. Prevalensi status gizi di Sumatera Utara berdasarkan IMT/U umur 16-18 tahun diperoleh gizi buruk sebesar 0,5%, gizi kurang sebesar 4%, gizi baik sebesar 84,7%, gizi lebih sebesar 8,6% dan obesitas sebesar 2,2% (Kemenkes, 2023).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U di Kabupaten Karo diperoleh 0,63% sangat kurus, 4,40% kurus, 71,73% normal, 18,27% gemuk dan 4,96% obesitas (Kemenkes, 2019). Berdasarkan hasil observasi (7 Mei dan 13 Mei 2024) yang dilakukan pada 24 orang siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Tigapanah dengan melakukan pengukuran status gizi diperoleh bahwa 25% siswa mengalami status gizi lebih, 58,3% siswa mengalami status gizi normal, 16,7% siswa mengalami obesitas.

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah asupan energi dan aktivitas fisik (Indrasari & Sutikno, 2020). Asupan gizi yang kurang dalam makanan dapat menyebabkan masalah gizi yaitu gizi kurang. Hal ini diakibatkan oleh remaja yang melakukan diet ketat, sehingga mengakibatkan remaja kurang mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang serta kebiasaan makanan yang buruk. Dampak yang diakibatkan oleh hal tersebut yaitu daya tahan tubuh yang kurang, menurunnya aktivitas yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik (Muliani *et al.*, 2023).

Asupan energi berdampak terhadap status gizi pada remaja. Banyak remaja yang kurang acuh terhadap asupan energi. Faktor langsung penyebab masalah gizi yaitu ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh. Remaja yang mempunyai status gizi yang tidak normal cenderung memiliki tingkat kecukupan energi yang tidak baik. Kekurangan energi yang terjadi dalam jangka waktu lama dapat mengakibatkan berat badan menurun dan ketidakcukupan zat gizi lain. Konsumsi energi yang melebihi kebutuhan akan menyebabkan berat badan naik, jikalau hal ini terjadi dalam kurun waktu yang lama menyebabkan kegemukan dan resiko penyakit degeneratif (Utami *et al.*, 2020).

Konsumsi makanan yang lebih banyak dari kebutuhan serta makan tidak seimbang dalam (kebanyakan) dapat menyebabkan masalah gizi yaitu gizi lebih. Apabila makanan yang dikonsumsi kelebihan energi akan menyebabkan kelebihan berat badan dan apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kegemukan. Resiko gangguan kesehatan yang akan ditimbulkan dari kegemukan seperti penyakit diabetes, tekanan darah tinggi, jantung dan lain sebagainya (Festy,

2018). Tubuh membutuhkan asupan kalori yang berguna untuk keberlangsungan hidup dan aktivitas fisik seseorang, tetapi untuk menjaga berat badan perlu diperhatikan adanya keseimbangan antara energi yang masuk ke dalam tubuh serta energi yang keluar dari tubuh. Obesitas terjadi pada saat seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kebutuhan kalori yang dibutuhkan oleh tubuh. Asupan makanan yang berlebih berasal dari makanan olahan instan, jajanan, makanan cepat saji dan *soft drink* (Saraswati *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Khoerunisa & Istianah, 2021) menunjukkan hasil penelitian subjek yang memiliki status gizi normal sebanyak 92 orang (70,8%) memiliki asupan energi yang baik dengan 92 orang (70,8%). Subjek dengan asupan energi tidak baik akan memiliki status gizi tidak normal sebesar 4 kali dibandingkan dengan dengan remaja yang memiliki asupan energi yang baik. Pada penelitian terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja. Pada penelitian (Winerungan *et al.*, 2018) menunjukkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi remaja.

Berdasarkan hasil observasi (7 Mei dan 13 Mei 2024) yang dilakukan pada 24 orang siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Tigapanah dengan melakukan wawancara dan pengisian kuesioner dengan *Food Recall* diperoleh bahwa 54,16% siswa memiliki asupan energi sangat kurang, 41,67% siswa memiliki asupan energi kurang dan 4,17% siswa memiliki asupan energi yang normal. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan melalui *food recall* 2x24 jam diketahui terdapat siswa yang makan dengan nasi putih dan lauk tanpa sayur, tidak sarapan, jarang makan buah dan sayur.

Selain asupan energi, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi pada remaja. Remaja umumnya menjadi sangat aktif dan banyak mengikuti kegiatan olahraga, tetapi tidak sedikit juga remaja yang tidak mempedulikan aktivitas fisik yang seharusnya dilakukan. Beberapa hal yang menyebabkan remaja kurang melakukan aktivitas dengan baik diantaranya adalah malas, motivasi dari dalam dan dari luar yang kurang, serta kesadaran akan hidup sehat dan bugar yang kurang. Aktivitas ringan menyebabkan seseorang menjadi obesitas atau *overweight* dikarenakan banyak energi yang tertumpuk di dalam tubuh karena tidak adanya pembakaran kalori (Herdiani *et al.*, 2021).

Aktivitas fisik juga memiliki manfaat dalam memperlancar sistem metabolisme dalam tubuh seperti metabolisme zat gizi. Aktivitas fisik bermanfaat dalam menjaga keseimbangan zat gizi yang keluar dan masuk ke dalam tubuh (Februhartanty *et al.*, 2019). Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang maka semakin kecil terjadi masalah gizi lebih. Demikian sebaliknya, semakin kurang aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka akan beresiko terkena obesitas (Purba *et al.*, 2024)

Aktivitas fisik mendorong keseimbangan perubahan melalui kalori yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh sehingga dapat mengurangi penyimpanan dan penumpukan lemak di tubuh serta mengurangi terkena obesitas. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik dan kurang gerak memiliki resiko lebih besar mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Banjarnahor *et al.*, 2022). Kurangnya aktivitas fisik terstruktur baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur dapat mempengaruhi status gizi seseorang dan beresiko terkena obesitas.

Aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa anak sampai masa lansia akan mempengaruhi kesehatan seseorang seumur hidup (Saraswati et al., 2021).

Pada penelitian (Izhar, 2020) hasil penelitian menunjukkan dari 45 responden, sebanyak 31 responden (68,9%) dengan aktivitas sedang mengalami gizi lebih dan sebanyak 14 responden (31,1%) mengalami gizi baik. Pada penelitian ini, dari 30 responden memiliki aktivitas berat, sebanyak 6 responden (20%) mengalami gizi lebih dan 24 responden (80%) mengalami gizi baik. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

Berdasarkan hasil observasi (7 Mei dan 13 Mei 2024) yang dilakukan pada 24 orang siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Tigapanah dengan melakukan wawancara dan pengisian kuesioner dengan *Physical Activity Level* diperoleh bahwa 8,33% siswa memiliki aktivitas fisik berat, 25% siswa memiliki aktivitas fisik sedang dan 66,67% siswa memiliki aktivitas fisik ringan. Berdasarkan observasi yang dilakukan diketahui aktivitas fisik yang dilakukan siswa SMA Negeri 1 Tigapanah antara lain membantu orang tua di ladang, membersihkan rumah, menjaga warung, berolahraga, bermain *handphone*, bermain *game*, belajar dan sebagainya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, perlu dilakukan penelitian dengan judul “**Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Tingginya prevalensi masalah gizi lebih dan obesitas pada remaja

2. Kurangnya asupan energi pada remaja.
3. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja.
4. Masih banyak remaja yang konsumsi makan yang belum sesuai prinsip gizi seimbang.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Asupan energi dibatasi pada *Food Recall* 2x24 jam.
2. Aktivitas fisik dibatasi dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Level* (PAL) 2x24 jam.
3. Penilaian status gizi dibatasi pada kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas dengan indikator IMT/U.
4. Subjek penelitian dibatasi pada hanya siswa-siswi kelas XI usia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Tigapanah.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik remaja seperti jenis kelamin, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, penghasilan ayah, penghasilan ibu, besar keluarga dan uang saku?
2. Bagaimana gambaran asupan energi pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah?
3. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah?
4. Bagaimana gambaran status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah?

5. Bagaimana hubungan asupan energi dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah?
6. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah?
7. Bagaimana hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui karakteristik responden meliputi jenis kelamin, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, penghasilan ayah, penghasilan ibu, besar keluarga dan uang saku.
2. Mengetahui gambaran asupan energi pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah.
3. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah.
4. Mengetahui gambaran status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah.
5. Mengetahui hubungan asupan energi dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah.
6. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah.
7. Mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Tigapanah.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah diharapkan dapat bermanfaat responden terhadap status gizi yang diperoleh dari hasil penelitian ini.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, sebagai sumber informasi dan referensi dalam pengembangan penelitian yang berkaitan dengan asupan energi, aktivitas fisik dan status gizi.
- b. Bagi siswa, hasil penelitian ini digunakan sebagai sumber informasi mengenai asupan energi, aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap status gizi.