

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja ialah masa peralihan antara anak-anak serta dewasa. Remaja dikatakan apabila berada di rentang usia 10-19 tahun. Dalam fase ini remaja mengalami banyak perubahan yang mengakibatkan adanya peningkatan kebutuhan gizi bagi remaja. Perubahan biologis dan fisik yang terjadi di remaja akan menyebabkan adanya peningkatan tenaga serta zat gizi. Remaja bila tidak menerima asupan gizi yang cukup dan menjaga kesehatan akan beresiko mengalami permasalahan gizi. Oleh karena itu, asupan energi dan gizi yang sesuai kebutuhan akan mendukung pertumbuhan serta fungsi fisiologis yang optimal (Rahayu *et al.*, 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia, menjelaskan bahwa prevalensi nasional mengenai status gizi pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U (Indeks Masa Tubuh berdasarkan Usia) adalah 1,7% pada kategori sangat kurus, 6,6% pada kategori kurus, 79,6% pada kategori normal, 8,8% pada kategori *overweight* dan 3,3% pada kategori obesitas. Prevalensi status gizi berdasarkan (IMT/U) remaja 16-18 tahun di Provinsi Sumatera Utara yaitu 0,5% pada kategori sangat kurus, 4,0% pada kategori kurus, 84,7% pada kategori normal, 8,6% pada kategori *overweight* dan 2,2% pada kategori obesitas (Kemenkes, 2023). Prevalensi status gizi (IMT/U) remaja 16-18 dibandingkan pada pada tahun 2013 dan tahun 2018 di Pematangsiantar untuk kategori kurus mengalami peningkatan dari 2,3% menjadi 11,04% , *overweight* dari 13,3% menjadi 13,8% dan obesitas dari 0,5%

menjadi 0,83% (Kemenkes, 2018). Permasalahan gizi remaja di Indonesia khususnya pada kelompok remaja hingga saat ini belum juga terselesaikan dengan tuntas. Remaja Indonesia mengalami tiga permasalahan gizi yaitu kurang gizi, defisiensi zat gizi mikro, dan obesitas (Rah *et al.*, 2021).

Remaja berada pada fase yang rentan terhadap berbagai masalah gizi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi gizi mereka secara keseluruhan. Untuk mengatasi isu kesehatan yang berdampak lintas generasi, salah satu pendekatan yang efektif adalah dengan lebih memperhatikan asupan gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja, sehingga dapat dicegah terjadinya masalah gizi dan kesehatan, seperti kekurangan gizi (Rahayu *et al.*, 2023). Status gizi disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu penyebab tidak langsung yakni pengetahuan gizi (Anggraini & Dewi, 2022). Pengetahuan mengenai gizi memainkan peran dasar yang sangat penting dalam proses penentuan asupan makanan sehari-hari. Tingkat literasi gizi individu akan secara signifikan memengaruhi sikap dan perilaku mereka dalam memilih makanan, yang pada akhirnya berdampak langsung terhadap status gizi pribadi yang bersangkutan (Purba, 2024). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Anikasari, 2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap status gizi siswa yaitu 38,9% siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang baik memiliki status gizi yang kurang baik dan 58,3% siswa memiliki pengetahuan baik memiliki status gizi baik.

Aktivitas fisik juga merupakan salah satu elemen utama yang memengaruhi kondisi status gizi seseorang. Aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai segala jenis

gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi, yang meliputi berbagai kegiatan sehari-hari seperti bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, serta berpartisipasi dalam aktivitas rekreasi. Secara umum, aktivitas fisik ini dikategorikan menjadi tiga tingkatan berdasarkan intensitasnya dan jumlah kalori yang digunakan, yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, serta aktivitas fisik berat. (Rahayu *et al.*, 2023). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 bahwa secara global sebesar 80% remaja yang berusia 11-17 tahun tidak cukup aktif dalam melakukan aktivitas fisik, dimana untuk remaja perempuan kurang aktif sebanyak 80% sedangkan remaja laki-laki kurang aktif sebanyak 78% (WHO, 2020). Proporsi aktivitas fisik berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 kelompok umur 15-19 tahun untuk aktivitas cukup 49,6% dan untuk aktivitas kurang berada pada 50,4% (Kemenkes, 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Azzahra & Suryaalamisyah, 2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di MAN 2 Jakarta Timur. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kuesioner *Physical Activity Level* (PAL) menunjukkan bahwa remaja lebih menghabiskan waktunya dengan melakukan kegiatan seperti duduk, tiduran, mendengarkan musik dan melakukan pekerjaan rumah yang ringan sehingga waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik sangat singkat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 Agustus 2024 di SMAN 5 Pematangsiantar, sekolah tersebut menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler, di antaranya Dokter Remaja, Pramuka, Rohis, Teater,

English Club, serta beberapa kegiatan lainnya. Dari 15 siswa yang diamati, sebanyak 8 siswa tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau organisasi di sekolah. Selain itu, hasil pengukuran status gizi pada 15 siswa tersebut mengungkapkan bahwa 14% siswa mengalami status gizi kurang, 14% mengalami status gizi *overweight*, dan 26% mengalami status gizi obesitas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Siswa SMAN 5 Pematangsiantar”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat ditemukan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Masih terdapat remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang.
- b. Masih terdapat remaja yang memiliki aktivitas fisik yang kurang.
- c. Terdapat masalah status gizi pada remaja seperti kurang gizi dan kelebihan gizi.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini yaitu :

- a. Subjek yang akan diteliti adalah siswa-siswi kelas X dan XI SMAN 5 Pematangsiantar.
- b. Pengetahuan gizi dibatasi dengan pengetahuan gizi seimbang, pengetahuan komposisi isi piringku, pengetahuan manfaat gizi dan sumber zat gizi, pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang, pengetahuan

kebutuhan tubuh, pengetahuan manfaat air, pengetahuan manfaat sarapan dan pengetahuan tentang jajanan sehat.

- c. Aktivitas dibatasi berdasarkan kategori aktivitas ringan, aktivitas sedang dan aktivitas berat dengan instrumen kuesioner *Physical Activity Level* (PAL).
- d. Status gizi berdasarkan dikategori menjadi gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas dengan parameter IMT/U.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik siswa SMAN 5 Pematangsiantar?
2. Bagaimana pengetahuan gizi siswa SMAN 5 Pematangsiantar?
3. Bagaimana aktivitas fisik siswa SMAN 5 Pematangsiantar?
4. Bagaimana status gizi siswa SMAN 5 Pematangsiantar?
5. Bagaimana hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa SMAN 5 Pematangsiantar?
6. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMAN 5 Pematangsiantar?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui :

1. Karakteristik siswa SMAN 5 Pematangsiantar.
2. Pengetahuan gizi pada siswa SMAN 5 Pematangsiantar.
3. Aktivitas fisik pada siswa SMAN 5 Pematangsiantar.

4. Status Gizi pada siswa SMAN 5 Pematangsiantar.
5. Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa SMAN 5 pematangsiantar.
6. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa SMAN 5 Pematangsiantar.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini, sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Mahasiswa Universitas Negeri Medan, khususnya yang mempelajari ilmu gizi dapat menjadikan temuan penelitian ini sebagai bahan bacaan dan referensi untuk mengetahui secara teoritis tentang hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi pada siswa SMAN 5 Pematangsiantar.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat membantu mahasiswa memahami hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan sebagai bahan masukan atau pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut tentang hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.

c. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat mengidentifikasi terkait status gizinya sehingga dapat lebih peduli terhadap kesehatan tubuh dengan meningkatkan pengetahuan gizi serta meningkatkan aktivitas fisik.

d. Bagi Orangtua

Diharapkan guru dan orangtua dapat memperhatikan tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik siswa terhadap status gizinya.

e. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan sebagai bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian yang sama.