

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu kelompok yang masuk pada kelompok rentan gizi. Anak usia sekolah menengah merupakan usia yang memerlukan perhatian yang lebih terhadap asupan makanan karena bisa berakibat pada pertumbuhan dan perkembangan. Remaja yang mengabaikan asupan makanan yang tidak baik bisa menjadi masalah kesehatan saat remaja tersebut menjadi dewasa (Mulalinda, *et.al.*, 2019).

Masalah gizi yang biasa dialami oleh usia remaja yaitu kegemukan atau gizi lebih yang diakibatkan oleh kelebihan konsumsi makan yang berasal dari makanan dengan sumber tinggi lemak dan tinggi kalori serta yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup (Mulalinda, *et.al.*, 2019). Obesitas dapat terjadi ketika seseorang dengan asupan makan berlebihan yaitu tinggi energi, lemak, karbohidrat, namun rendah serat, maka zat gizi makanan diubah menjadi lemak yang tertimbun di dalam tubuh. Akibat dari tidak seimbangnya asupan makan dengan keluaran energi (Damayanti & Sufyan, 2022).

Status gizi masyarakat adalah salah satu indikator keberhasilan pembangunan di Indonesia. Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM), salah satu yang berperan dalam peningkatan kualitas SDM adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja. IMT (Indeks Massa Tubuh) adalah salah satu cara penilaian status gizi seseorang. Namun, IMT hanya berlaku untuk usia dewasa

sedangkan untuk usia remaja ke bawah menggunakan perhitungan IMT/U. Status gizi dikatakan normal dengan perhitungan IMT/U menggunakan Z score -2 SD sampai dengan $+1$ SD untuk remaja usia 5-18 tahun. Sedangkan apabila z-score nya di atas $+1$ SD maka digolongkan sebagai status gizi lebih bahkan obesitas (Kemenkes RI, 2020). Status gizi remaja ini akan berdampak pada status kesehatannya dikemudian hari (Amperaningsih & Fathiah, 2018).

Hasil dari Survei Kesehatan Indonesia SKI (2023) prevalensi status gizi IMT/U remaja usia 13-15 tahun di Sumatera Utara berdasarkan jenis kelamin laki-laki dengan status gizi lebih sebesar 12,2 %, remaja perempuan sebesar 12,0%. Status gizi obesitas pada remaja laki-laki sebesar 4,6% remaja perempuan sebesar 3,5%. Sedangkan status gizi normal pada remaja laki-laki sebesar 73,4% remaja perempuan sebesar 78,1%. Remaja usia 13-15 tahun menurut provinsi Sumatera Utara dengan status gizi lebih sebesar 11,6 %, obesitas sebesar 2,8%, dan status gizi normal sebesar 78,6% (Kemenkes, 2023). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja di Sumatera Utara masih banyak yang memiliki status gizi lebih terutama pada remaja laki-laki dengan persentase 12,2 dan remaja perempuan sebesar persentase 12.

Remaja obesitas mengonsumsi makanan dalam porsi besar terutama karbohidrat dan lemak. Semakin tinggi asupan karbohidrat dan lemak maka akan semakin meningkat pula status gizi. Hal tersebut akan menyebabkan terjadinya penumpukan lemak pada jaringan adiposa dan lingkaran perut. Status gizi lebih juga dapat disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang. Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi remaja dikarenakan pada masa ini

remaja menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga, tetapi tidak sedikit juga dari mereka yang malah mengabaikan aktivitas fisik yang seharusnya mereka lakukan dengan baik, salah satunya malas berolahraga. Remaja yang kurang beraktivitas dengan baik dikarenakan beberapa hal, diantaranya adalah kemalasan, kurangnya motivasi dari dalam dan dari luar, kurangnya kesadaran akan hidup sehat dan bugar, serta kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya melakukan olahraga (Novianty, *et.al.*, 2021).

Remaja yang kurang melaksanakan aktivitas fisik sehari-hari dan banyak mengonsumsi makanan yang berlebih menyebabkan penumpukan lemak. Aktivitas fisik memiliki hubungan yang sangat besar dengan kegemukan, seseorang yang hanya melakukan aktivitas fisik ringan memiliki resiko 3 kali lebih besar menimbulkan kegemukan daripada mereka yang melakukan olahraga langsung. Kebiasaan makan pada remaja mengalami perubahan seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, melewati jam makan terutama sarapan, makan kudapan, jarang mengonsumsi buah-buahan dan sayuran. Remaja dengan kebiasaan makan yang tidak sehat biasanya memiliki status gizi lebih (Salsabila, *et.al.*, 2023).

Hasil observasi yang telah dilakukan pada tanggal 13 Juni 2024 di SMP An-Nizam Islamic School Medan dengan mengambil sampel 20 siswa yang diambil secara acak pada setiap kelas terdapat 17 (85%) siswa dengan gizi lebih yang diukur dengan menggunakan hasil *z-score*. Berdasarkan hasil wawancara menyatakan aktivitas fisik pada siswa SMP yaitu mempunyai kegiatan ekstrakurikuler dan belajar yang cukup padat sehingga mempunyai kesempatan

untuk makan di luar rumah, aktivitas pergi dan pulang sekolah menggunakan transportasi sehingga tidak melaksanakan aktivitas fisik seperti berjalan kaki yang berpengaruh dengan status gizi pada remaja. Sekolah *full day*, les, melakukan pekerjaan rumah, main hp. Olahraga yang dilakukan siswa hanya pada saat pelajaran olahraga di sekolah. Berdasarkan hasil observasi juga menyatakan bahwa siswa sering mengkonsumsi makanan tinggi lemak contohnya gorengan, bakso, indomie, es krim, kue tart, telur, keju, dan lain-lain. Kemajuan teknologi seperti televisi, *games*, *playstation*, dan komputer menyebabkan anak menjadi semakin malas untuk bergerak (Jeki & Isnaini, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Lemak dengan Status Gizi lebih Pada Siswa SMP An-Nizam Islamic School”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Rendahnya aktivitas fisik pada siswa di SMP An-Nizam.
2. Tingginya status gizi lebih pada siswa di SMP An-Nizam.
3. Mengonsumsi makanan yang tidak beragam pada siswa di SMP An- Nizam.
4. Tingginya asupan lemak pada siswa di SMP An-Nizam.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitian di batasi pada siswa kelas VII.
2. Lokasi penelitian di batasi pada SMP An-Nizam.

3. Aktivitas fisik dibatasi dengan aktivitas saat belajar, aktivitas dari tempat ketempat, aktivitas olahraga, dan aktivitas menetap.
4. Status gizi lebih dibatasi oleh jumlah siswa yang memiliki angka Z-Score \geq SD, dengan menggunakan pengukuran antropometri.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik siswa di SMP An-Nizam ?
2. Bagaimana aktivitas fisik siswa di SMP An-Nizam?
3. Bagaimana asupan lemak Siswa di SMP An-Nizam ?
4. Bagaimana status gizi lebih dan obesitas siswa di SMP An-Nizam?
5. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih siswa di SMP An-Nizam?
6. Bagaimana hubungan asupan lemak dengan status gizi lebih siswa di SMP An-Nizam?
7. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan asupan lemak dengan status gizi lebih siswa di SMP An-Nizam?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui karakteristik siswa di SMP An-Nizam.
2. Mengetahui aktivitas fisik siswa di SMP An-Nizam.
3. Mengetahui asupan lemak siswa di SMP An-Nizam.
4. Mengetahui status gizi lebih dan obesitas siswa di SMP An-Nizam.
5. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di SMP An-

Nizam.

6. Mengetahui hubungan asupan lemak dengan status gizi lebih siswa di SMP An-Nizam.
7. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dan asupan lemak dengan status gizi lebih siswa di SMP An-Nizam.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini adalah manfaat yang berlatar dari tujuan penelitian yaitu:

1. Penelitian ini berguna untuk menambah pengetahuan dalam bidang gizi masyarakat, khususnya pada siswa SMP An-Nizam Kota Medan.
2. Dapat menambah informasi mengenai aktivitas fisik dan asupan lemak dengan status gizi lebih pada siswa SMP An-Nizam Kota Medan.
3. Sebagai bahan referensi untuk penelitian gizi masyarakat.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah manfaat berpengaruh langsung sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti, menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang riset gizi, mendapatkan gambaran nyata tentang faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih di sekolah SMP An-Nizam Medan.
2. Bagi Siswa, diharapkan penelitian ini akan menambah pengetahuan mengenai informasi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik dan

asupan lemak dengan status gizi lebih.

