

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja dianggap sebagai kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Hal tersebut disebabkan karena masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan dan perkembangan terjadi secara cepat dan diimbangi dengan perubahan gaya hidup yang juga dapat mempengaruhi pemilihan makanan, perilaku hidup kurang sehat, pola makan serta kurangnya aktivitas fisik, sedangkan kebutuhan gizi setiap remaja berbeda-beda. Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor ekonomi, faktor budaya, kebiasaan makan dan aktivitas fisik (Rahayu *et al.*, 2023).

Menurut *Global Nutrition Report* pada tahun 2019, status gizi pada remaja laki-laki usia 10-19 tahun memiliki prevalensi status gizi kurang (underweight) sebesar 12,3%, gizi lebih (overweight) sebesar 12,5%, dan obesitas (obese) sebesar 7,7%. Sedangkan pada remaja putri usia 10-19 tahun memiliki prevalensi status gizi kurang (underweight) sebesar 7,9%, gizi lebih (overweight) sebesar 12,9%, dan obesitas (obese) sebesar 5,5% (United Nation, 2021). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi status gizi (IMT/U) remaja di Indonesia, usia 16-18 tahun terdapat sangat kurus 1,7%, kurus 6,6%, lebih 8,8%, normal 79,6% dan obesitas 3,3%. Di provinsi Sumatera Utara prevalensi status gizi remaja (IMT/U) terdapat sangat kurus 0,5%, kurus 4,0%, normal 84,7%, lebih

8,6% dan obesitas 2,2%. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa masih terdapat prevalensi status gizi remaja yang tidak normal di Sumatera Utara (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan klasifikasi status gizi tersebut, ada dua macam faktor langsung yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, kebiasaan konsumsi serat (buah dan sayur), faktor genetik, dan aktivitas fisik (Oktavia *et al.*, 2024). Di sisi lain, aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi keseimbangan energi dalam tubuh. Aktivitas fisik yang cukup, mampu membantu mengatur metabolisme, menjaga massa otot, serta menyeimbangkan antara asupan energi dan energi yang dikeluarkan. Namun, perubahan gaya hidup remaja saat ini menunjukkan adanya kecenderungan penurunan aktivitas fisik salah satunya bahwa anak lebih cenderung menghabiskan waktu luangnya untuk menonton televisi dan kegiatan lain yang tidak mengeluarkan energi. Inilah yang menyebabkan aktivitas fisik mereka tergolong rendah sehingga berdampak pada keseimbangan asupan makanan yang mereka konsumsi, semakin banyak waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas ringan dan aktivitas sedang dalam satu hari maka semakin tinggi seseorang mengalami risiko obesitas. Aktivitas fisik memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kestabilan berat badan, semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dibutuhkan (Mahati *et al.*, 2025).

Aktivitas fisik yang buruk pada remaja dapat memberi kemungkinan terjadinya gizi kurang atau gizi lebih (Sofiani *et al.*, 2024). Tingkatan aktivitas

fisik seseorang dapat mempengaruhi status gizinya. Semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dan terjadi peningkatan asupan makan selama beraktivitas, maka semakin tinggi juga peluangnya untuk mengalami kegemukan atau bahkan obesitas (Mokoagow & Munthe, 2020).

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, proporsi aktivitas fisik di Indonesia usia ≥ 10 tahun 62,6% cukup dan 37,4% kurang. Usia 15-19 tahun 49,6% cukup dan 50,4% kurang. Sedangkan proporsi aktivitas fisik di Sumatera Utara ≥ 10 tahun 52,4% cukup dan 47,6% kurang. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa proporsi aktivitas fisik pada kelompok 15-19 tahun di Indonesia masih kurang. Alasan tidak melakukan aktivitas fisik disebabkan karena malas, tidak adanya waktu, dan tidak ada rekan/teman (Kemenkes RI, 2023).

Mereka kurang beraktivitas dengan baik dikarenakan beberapa hal, di antaranya adalah malas, kurangnya motivasi dari dalam dan dari luar, kurangnya kesadaran akan hidup sehat dan bugar (Herdiani *et al.*, 2021). Tingkatan aktivitas fisik seseorang juga dapat mempengaruhi status gizinya, semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin tinggi kemungkinan terjadinya obesitas atau kelebihan berat badan (Sofiani *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil observasi melalui wawancara yang telah dilakukan pada 17 juni 2025 di SMKN 1 Percut Sei Tuan, pada 20 sampel dengan rentang usia 15-16 tahun. Diketahui bahwa mereka jarang melakukan aktivitas fisik teratur. mereka hanya berolahraga saat ada pelajaran olahraga di sekolah, sekitar 1 kali seminggu. Mereka mengaku lebih sering menghabiskan waktu dengan bermain *gadget* di rumah. Setiap kali melaksanakan mata pelajaran olahraga, mereka diberi

waktu istirahat 30 menit. Untuk jam istirahat siswa biasanya pergi ke kantin. Ketika guru tidak masuk atau jam kosong para siswa biasanya melakukan aktivitas seperti menyanyi, tidur, menonton tiktok/youtube, dan bermain game. Sedangkan aktivitas siswa diluar jam sekolah mereka melakukan kerja kelompok, beristirahat, dan bermain. Ia juga menyampaikan bahwa sering merasa cepat lelah saat mengikuti kegiatan fisik di sekolah. Berdasarkan hasil observasi didapatkan aktivitas fisik remaja yaitu sebanyak 13 sampel (65%) memiliki aktivitas fisik yang sangat ringan dan 7 sampel (35%) lainnya memiliki aktivitas fisik yang ringan, Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa rendahnya aktivitas fisik berhubungan dengan peningkatan berat badan. Hasil pengukuran status gizi (IMT/U) diperoleh bahwa sebesar 11 sampel (55%) yang memiliki berat badan kurang, 4 sampel (25%) yang memiliki berat badan normal, dan 5 sampel (25%) memiliki status gizi berlebih.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang”**

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Persentase status gizi kurang dan gizi lebih pada remaja masih tergolong tinggi.
2. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja.

1.3 Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Subjek penelitian ini dibatasi untuk tiap kelas X di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan yang berusia 14-16 tahun dan bersedia menjadi sampel penelitian.
2. Aktivitas remaja dibatasi dengan penggunaan *recall* 2 x 24 jam *Physical Activity Level* (PAL)
3. Untuk mengukur status gizi menggunakan indikator IMT/U dengan *microtoice* dan timbangan berat badan digital.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan beberapa masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik remaja di SMK Negeri 1 Percut Sei tuan?
2. Bagaimana aktivitas fisik remaja di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan?
3. Bagaimana status gizi remaja di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan?
4. Bagaimanakah hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas, yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui karakteristik remaja di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

2. Mengetahui aktivitas fisik remaja di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.
3. Mengetahui status gizi remaja di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.
4. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan penulis dari hasil penulisan dan penelitian sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain, Memberikan referensi kepada penulis lain yang ingin melakukan penulisan yang berkaitan dengan penulisan ini.
2. Bagi Pihak Sekolah, Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi kepada warga sekolah tentang aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja dan memberikan masukan kepada instalasi terkait untuk memperhatikan keadaan status gizi siswa/i.
3. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan mampu menjadi motivasi untuk aktif beraktivitas fisik di sekolah maupun diluar sekolah guna meningkatkan kesegaran jasmani dalam upaya menunjang status gizi yang normal.
4. Bagi Masyarakat, Masyarakat menjadi lebih sadar pentingnya aktivitas fisik teratur dalam menjaga status gizi remaja agar tidak mengalami kekurangan maupun kelebihan gizi.