

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia antara 10-19 tahun yang biasanya disebut masa remaja yaitu tahap dari masa kanak-kanak ke dewasa (WHO, 2018). Masa remaja ditandai oleh perubahan yang terjadi pada ciri fisik dan proses fisiologis terutama yang berkaitan dengan organ reproduksi. Dari sisi psikologis, remaja mengalami perubahan di emosi, hubungan sosial, nilai-nilai moral dan kemampuan kognitif mereka (Kemenkes RI, 2020b). Kebutuhan gizi pada masa ini meningkat seiring dengan pesatnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh, status gizi bisa berpengaruh oleh pola makan yang tidak seimbang (Diorarta & Mustikasari, 2020).

Status gizi remaja bisa digunakan untuk mengetahui seberapa baik kebutuhan gizinya terpenuhi. Keseimbangan antara asupan yang dikonsumsi dan bagaimana tubuh dapat menggunakannya bisa dilihat dari status gizinya (Indrasari & Sutikno, 2020). Salah satu faktor utama dalam menilai kesehatan seseorang adalah tingkat gizi dan asupan mereka (Leviana & Agustina, 2024). Dengan tercapainya pertumbuhan dan perkembangan yang optimal akan tercermin dalam kategori status gizi yang baik. Mencapai status gizi yang baik dan optimal sangat penting untuk menghindari sejumlah masalah kesehatan yang memiliki potensial jauh lebih besar apabila status gizi tidak normal (Merita et al., 2020).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), melalui status gizi remaja

berdasarkan indeks IMT/U di Sumatera Utara menunjukkan bahwa pada kelompok usia 5-12 tahun, prevalensi sangat kurus dan kurus sebesar 9,4%, normal 72,3%, serta kegemukan dan obesitas 18,3%. Pada kelompok usia 13-15 tahun, prevalensi sangat kurus dan kurus sebesar 4,5%, normal 81% serta kegemukan dan obesitas 14,4%. Sementara itu, pada kelompok usia 16-18 tahun, prevalensi sangat kurus dan kurus sebesar 4,5%, normal 84,7%, serta kegemukan dan obesitas 10,8%, yang menunjukkan bahwa remaja masih mengalami permasalahan status gizi kurang maupun gizi lebih (Kemenkes RI, 2023).

Konsumsi energi adalah salah satu faktor utama yang memengaruhi status gizi remaja karena tubuh membutuhkan energi untuk aktivitas sehari-hari, proses metabolisme, serta pertumbuhan dan perkembangan terutama pada remaja (Fakri & Jananda, 2021). Menjaga berat badan butuh keseimbangan antara asupan energi harian dan pengeluaran energi agar menghasilkan status gizi normal. Kondisi defisit kalori adalah ketika asupan energi kurang dari energi yang dibutuhkan, nantinya bisa membuat tubuh kekurangan berat badan (Mujiyono et al., 2025), seperti kebiasaan makan remaja yang tidak teratur, kurangnya variasi dalam pemilihan makanan bisa menyebabkan asupan gizi yang tidak cukup secara optimal dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi kurang (Ardi, 2021). Sedangkan, *surplus* kalori adalah asupan energi melebihi pengeluaran energi yang dapat mengakibatkan peningkatan berat badan (obesitas) (Mujiyono et al., 2025), seperti pola konsumsi sehari-hari para remaja menunjukkan cenderung lebih memilih makanan cepat saji, minuman berwarna, makanan gorengan dan soda adalah contoh cemilan. Banyak produk makanan olahan mengandung lemak, gula, dan bahan tambahan lainnya

dalam jumlah yang berlebihan, meskipun beberapa di antaranya mengandung vitamin dan mineral (Hafiza et al., 2020). Asupan kalori yang kurang bisa menyebabkan gangguan pertumbuhan dan penurunan daya tahan tubuh, sedangkan asupan energi berlebih berpotensi menimbulkan masalah gizi lebih yang berdampak terhadap kesehatan jangka panjang seperti penyakit jantung, stroke, diabetes dan gangguan metabolik lainnya (Widnatusifah et al., 2020).

Berdasarkan data Studi Diet Total (SDT) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), rata-rata tingkat asupan energi pada kelompok usia 5-12 tahun sebesar 85,55% yang tergolong dalam kategori kurang. Sementara itu, pada kelompok usia 13-18 tahun, rata-rata asupan energi sebesar 72,21% yang juga termasuk dalam kategori kurang (Kemenkes RI, 2014b). Hasil penelitian lain pada siswi jurusan kecantikan yang dilaksanakan di SMK Negeri 10 Medan bahwa konsumsi energi dan status gizi saling berhubungan secara signifikan yang diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ dan koefisien korelasi didapatkan 0,426 menandakan bahwa kekuatan hubungan sedang antara asupan energi dan status gizi (Luthfia, 2025). Penelitian lain di SMP Negeri 7 Medan menunjukkan bahwa konsumsi energi dan status gizi remaja saling berkorelasi signifikan seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji Rank Spearman yang menunjukkan nilai $p < 0,001$ (Almufida, 2025). Ini menunjukkan bahwa kondisi gizi remaja akan lebih membaik ketika mereka mengonsumsi lebih banyak energi dan sesuai dengan kebutuhan harian.

Aktivitas fisik adalah faktor lain yang memengaruhi status gizi. Semakin intens aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan karena aktivitas fisik dapat melibatkan berbagai gerakan tubuh (Romadhoni et al., 2022). Masa remaja ditandai oleh periode pertumbuhan yang cepat dimana biasanya disertai dengan peningkatan aktivitas fisik serta meningkatnya kebutuhan zat gizi, maka dari itu remaja memerlukan aktivitas fisik yang cukup agar proses pertumbuhan dan fungsi tubuh dapat berlangsung secara optimal (Baja & Rismayanthi, 2019). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara pengeluaran dan konsumsi energi yang bisa meningkatkan risiko obesitas (Pemayun et al., 2022). Tingkat aktivitas fisik remaja yang rendah dipengaruhi oleh meningkatnya perilaku *sedentary*, seperti menghabiskan banyak waktu duduk, menggunakan *handphone* dan bermain *games* sehingga sebagian besar aktivitas yang dilakukan rendah dan kurang (Rochmah & Nadhiroh, 2024).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), tingkat aktivitas fisik remaja pada kelompok usia 10-14 tahun sebanyak 42% memiliki aktivitas fisik yang cukup, sedangkan 58% lainnya tergolong kurang. Adapun pada kelompok usia 15-19 tahun, proporsi remaja dengan aktivitas fisik cukup mencapai 49,6%, sementara yang memiliki aktivitas fisik kurang sebesar 50,4% (Kemenkes RI, 2023). Penelitian lain di SMA Swasta Katolik Trisakti Medan menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi dengan nilai p-value sebesar 0,020 ($p < 0,05$), responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yaitu 17

responden (32,7%), tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 20 responden (38,5%), sementara responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik berat yaitu 15 responden (28,8%) (Siagian, 2025). Sementara itu, penelitian lain yang dilaksanakan di SMP Swasta Santo Petrus Medan sebanyak 97,2% remaja putra melakukan aktivitas fisik rendah, dan 2,8% melakukan aktivitas fisik berat (Silaban, 2024). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja terus akan melakukan tingkat aktivitas fisik yang kurang optimal sehingga dapat memengaruhi keseimbangan energi dalam tubuh dan berdampak pada status gizi.

Berdasarkan hasil kegiatan Cek Kesehatan Gratis (CKG) di Puskesmas Padang Bulan pada bulan Oktober tahun 2025, diperoleh informasi bahwa siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan masih menghadapi permasalahan status gizi. Berdasarkan hasil observasi peneliti terhadap 15 siswa yang dilakukan pada tanggal 21 Januari 2026 diketahui 40% siswa memiliki status gizi tidak normal ada 6 siswa dengan rincian 3 siswa (20%) tergolong gizi kurang, 2 siswa (13,3%) gizi lebih, dan 1 siswa (6,7%) mengalami obesitas. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul “Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan”. Hingga saat ini, belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta

Muhammadiyah 01 Medan sehingga diperoleh gambaran hubungan antarvariabel yang diteliti.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa hal sebagai berikut :

1. Aktivitas fisik pada remaja cenderung rendah seperti lebih banyak menghabiskan waktu dengan duduk santai, bermain *handphone* atau bermain *game* dibandingkan melakukan aktivitas fisik lain.
2. Masih terdapat ketidakseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik pada siswa yang dapat memengaruhi status gizi.
3. Sebagian besar siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan memiliki status gizi tidak normal.
4. Sebagian besar remaja memiliki tingkat asupan energi yang kurang

C. Pembatasan Masalah

Peneliti menetapkan beberapa pembatasan dalam penelitian ini. Untuk mencegah masalah yang sedang diteliti meluas, seperti berikut:

1. Asupan energi dibatasi pada tingkat kecukupan energi dengan kategori sangat kurang, kurang, cukup, lebih menggunakan *food recall* 2x24 jam pada siswa.
2. Aktivitas fisik dibatasi menjadi aktivitas fisik ringan, sedang dan berat menggunakan *recall* aktivitas fisik 2x24 jam kemudian dihitung menjadi nilai *Physical Activity Level* (PAL) pada siswa.

3. Status gizi dibatasi menjadi gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas menggunakan timbangan digital untuk mengukur berat badan dan *microtoise* untuk mengukur tinggi badan.
4. Subjek penelitian dan tempat penelitian adalah para siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan?
2. Bagaimana asupan energi siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan?
3. Bagaimana aktivitas fisik siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan?
4. Bagaimana status gizi siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan?
5. Bagaimana hubungan asupan energi dengan status gizi siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan?
6. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan?
7. Bagaimana hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui karakteristik siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan
2. Untuk mengetahui dan mengidentifikasi asupan energi siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan
3. Untuk mengetahui dan mengidentifikasi aktivitas fisik siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan
4. Untuk mengetahui dan mengidentifikasi status gizi siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan
5. Untuk mengetahui dan mengidentifikasi apakah terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan
6. Untuk mengetahui dan mengidentifikasi apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan
7. Untuk mengetahui dan mengidentifikasi apakah terdapat hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tempat dalam pengembangan kemampuan di bidang penelitian dan menerapkan ilmu teori yang penulis dapatkan selama perkuliahan. Selain itu, penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan

dan menambah wawasan dalam bidang gizi khususnya mengenai hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi.pada siswa. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan data meningkatkan kesadaran mengenai kondisi status gizinya melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan sehingga siswa dapat lebih memperhatikan keseimbangan asupan energi dan aktivitas fisik untuk mencegah masalah terkait gizi.

