

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu kelompok yang mudah mengalami permasalahan gizi seperti kekurangan gizi dan gizi lebih (Cunningham, et al. 2015). Remaja yang mengalami permasalahan gizi penting untuk diperhatikan karena akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan maupun dampak yang akan ditimbulkan pada permasalahan gizi dan kualitas hidup di masa yang akan datang. Kekurangan gizi dan kelebihan gizi menyebabkan seseorang untuk mudah terserang penyakit, khususnya resiko penyakit tidak menular (Washi dan Ageib, 2010).

Remaja usia 16-18 tahun memiliki status gizi pendek sebesar 31,4% pada tahun 2013 turun menjadi 26,9% pada tahun 2018, sebaliknya frekuensi remaja dengan obesitas meningkat dari 7,3% menjadi 13,5%, sedangkan proporsi remaja dengan status gizi kurus turun dari 9,4% menjadi 8,1%. (Kemenkes, 2013 dan 2018). Kebiasaan makan remaja yang tidak tepat, seperti konsumsi yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi yang disarankan, dapat menyebabkan masalah gizi. (Niriyah, 2020).

Obesitas terkait dengan sejumlah jenis penyakit degeneratif kronis, termasuk hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, kelainan tulang, dan diabetes mellitus tipe 2. Dampak obesitas terhadap penyakit ini cukup signifikan. Penyebab dari tingginya morbiditas dan mortalitas penderita obesitas mengakibatkan munculnya penyakit penyebab dari obesitas sehingga berpengaruh pada derajat kesehatan masyarakat

(Siedel dan Vischer, 2009). Dampak dari gizi kurang bisa menimbulkan sensitivitas terhadap penyakit yang disebabkan dari sistem imun tubuh yang rendah serta dapat meningkatkan resiko terhadap kejadian stunting pada remaja yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja (Adriani, 2012).

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa variabel, ada yang langsung dan ada yang tidak langsung. Penyakit infeksi dan konsumsi makanan merupakan contoh faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi. Asupan makan yang kurang mengakibatkan tubuh rentan terkena penyakit infeksi hingga dapat memperparah kondisi kesehatan. Faktor tidak langsung meliputi ketersediaan pangan terdiri dari produksi makanan (proses dalam menghasilkan, mengolah dan menyiapkan makanan), pengetahuan gizi, status ekonomi, pelayanan kesehatan, lingkungan, dan gaya hidup (Supariasa, 2016).

Faktor gaya hidup terbagi menjadi beberapa indikator. Menurut Kemenkes (2016) indikator gaya hidup meliputi kebiasaan merokok, pola makan dan aktivitas fisik. Salah satu indikator gaya hidup adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan semua gerakan badan yang dihasilkan dari otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2010). Aktivitas fisik yang biasa disebut dengan aktivitas eksternal merupakan suatu rangkaian gerak badan yang memakai tenaga. Aktivitas fisik yang dilaksanakan sehari – hari seperti berjalan, berolahraga, berlari, mengangkat dan memindahkan benda serta mengayuh sepeda. Aktivitas fisik yang dilakukan tiap individu menghasilkan energi yang berbeda tergantung dengan intensitas lama aktivitas fisik dan sifat kerja otot.

Remaja yang memiliki aktivitas fisik kurang beresiko tiga kali lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan aktivitas yang tinggi (Vertikal, 2012).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap status gizi remaja karena masa remaja umumnya menjadi sangat aktif dan banyak mengikuti kegiatan olahraga, namun masih banyak pula remaja yang tidak mempedulikan aktivitas fisik yang seharusnya dilaksanakan dengan baik. Berbagai hal yang mengakibatkan remaja memiliki aktivitas kurang yaitu malas, dorongan dari dalam dan dari luar yang kurang, kesadaran diri tentang hidup sehat dan bugar yang kurang, dan pengetahuan yang kurang tentang pentingnya berolahraga (Hidayati, 2010).

Kenaikan berat badan akibat asupan kalori berlebih yang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang memadai atau aktivitas fisik yang buruk adalah akar dari masalah gizi. Mengacu pada makanan yang tinggi kalori, lemak, dan kolesterol serta ketidakseimbangan dengan aktivitas fisik yang dapat mengakibatkan masalah gizi lebih, perubahan gaya hidup menyebabkan kebiasaan makan masyarakat berubah (Hidayati et al, 2010). Satu atau lebih zat gizi penting yang tidak cukup dibutuhkan tubuh menjadi penyebab rendahnya status gizi. (Pujiati dkk, 2015). Keadaan tubuh yang terdapat penimbunan lemak berlebih disebut obesitas, salah satu penyebab obesitas yaitu seseorang yang memiliki pola konsumsi sumber kalori yang melebihi dari kebutuhan (Pramilya dan Valentina, 2013).

Aktivitas yang kurang menimbulkan dampak yang buruk pada remaja maupun dewasa, sehingga energi yang dikeluarkan untuk aktivitas dan pertumbuhan lebih rendah dibandingkan dengan energi yang masuk dalam tubuh. Remaja maupun dewasa yang mengonsumsi makanan mengandung kalori sebaiknya dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas fisik. Rendahnya aktivitas fisik menimbulkan sebagian besar energi tersimpan sebagai lemak dalam tubuh, sehingga individu yang memiliki aktivitas fisik yang kurang beresiko lebih besar memiliki status gizi gemuk hingga obesitas (Zuhdy, 2015). Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan timbulnya bermacam – macam penyakit dan tanpa diketahui tidak mempergunakan kesempatan sebaik – baiknya guna memenuhi kebutuhan gerak yang sangat dibutuhkan untuk membakar kalori dalam tubuh serta pelancaran metabolisme (Nugrahaini, 2019).

Remaja yang mengonsumsi makanan rendah kalori diimbangi dengan aktivitas fisik yang tinggi sehingga energi dari tubuh lebih banyak dikeluarkan mengakibatkan kekurangan energi yang berdampak pada status gizi remaja yang kurus, sehingga tubuh akan mengalami keseimbangan energi yang negatif. Kekurangan gizi tersebut akan berdampak pada proses pertumbuhan yang terganggu, produktivitas kerja serta konsentrasi yang menurun dan rusaknya pada jaringan tubuh (Utami dkk, 2016).

Hasil penelitian mengenai aktivitas fisik dengan status gizi menurut Handari dan Loka (2017) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sorongan (2012) pada

pelajar SMP Frater Don Bosco di Manado didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi berdasarkan IMT/U.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 20 Oktober 2021 terhadap 30 orang siswa siswi kelas X dan XI SMAS IT Raudhatul Jannah Cilegon mengenai status gizi menunjukkan hasil bahwa sebanyak 70% siswa siswi yang memiliki status gizi dengan IMT/U kurus (23,33%) dan IMT/U gemuk (46,66%), apabila dibandingkan dengan data Riskesdas Tahun 2018 remaja yang memiliki status gizi kurus sebanyak 9,16% dan status gizi obesitas sebanyak 13,29% hal ini menunjukkan bahwa di lokasi penelitian prevalensi permasalahan gizi masih tinggi. Hasil dari tingkat aktivitas fisik yang diterapkan dari 30 remaja di masa pandemi saat melakukan pembelajaran dengan metode *blended* yaitu sebanyak 86,66% memiliki aktivitas yang tergolong aktivitas ringan, 10% memiliki aktivitas sedang dan 3,33% memiliki aktivitas berat. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini untuk :

- a. Mendeskripsikan karakteristik remaja SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon.
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik remaja SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon.
- c. Mendeskripsikan status gizi remaja SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon.
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pihak sekolah SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon sebagai sumber wawasan

pembelajaran dan dapat mengetahui aktivitas fisik yang baik untuk remaja.

2. Bagi siswa SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan kepada responden mengenai pentingnya aktivitas fisik yang dibutuhkan di usia remaja serta status gizi remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang lebih kompleks dan lebih informatif dan juga dapat menjadi bahan masukan pengetahuan baik untuk saat ini maupun menjadi acuan ataupun perbandingan terhadap penelitian di masa mendatang.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon.