

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, selama remaja perubahan hormonal mempercepat pertumbuhan, ditandai dengan berfungsinya reproduksi seperti menstruasi untuk remaja putri. Perubahan dapat terjadi pada gizi remaja, apabila tidak ada upaya untuk memperbaikinya, maka akan mempengaruhi kualitas remaja di masa yang akan datang (Febry dkk, 2013).

Kejadian berat badan berlebih pada remaja saat ini di buktikan dengan adanya prevalensi nasional berdasarkan data Riskesdas (2013) remaja yang mengalami kelebihan berat badan yaitu 7,3% yang terdiri dari 5,7% *overweight* dan 1,6% obesitas, hasil ini jauh lebih meningkat dibandingkan pada tahun 2010 yang hanya sebesar 1,4% remaja mengalami kelebihan berat badan. Berdasarkan data Riskesdas(2013) didapatkan prevalensi *overweight* untuk tingkat Propinsi Jawa Tengah menunjukkan 6 %meningkat dibanding tahun 2010 yang hanya 0,7%.

Gizi lebih merupakan gambaran ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Oleh karena itu jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka seorang remaja mudah mengalami gizilebih(Rachmad, 2009).

Gizi lebih dapat disebabkan beberapa faktor risiko yaitu faktor genetik, status sosial ekonomi, aktivitas fisik, lingkungan, kebiasaan makan

(Nurmalina, 2011). Salah satu faktor yang mempengaruhi *overweight* adalah asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Keseimbangan energi dapat dicapai apabila asupan energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Keadaan yang demikian akan menghasilkan berat badan yang ideal/normal. Kelebihan energi dapat diubah menjadi lemak dalam tubuh, yang mengakibatkan terjadi berat badan berlebih atau kegemukan (Almatsier, 2003).

Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati dkk, 2010). Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan berat badan. Berbagai sarana dan fasilitas memadai menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Hudha, 2006).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Sorongan (2012) mendapatkan hasil bahwa arah koefisien korelasi yang didapatkan bernilai negatif yang berarti semakin ringan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan maka berpengaruh terhadap status gizi (IMT/U) lebih bahkan obesitas. Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Mujur (2011) hasil yang diperoleh yakni ada hubungan antara aktivitas fisik dengan berat badan

berlebih pada remaja, dimana diketahui aktivitas fisik remaja di SMA 4 Semarang termasuk kategori aktivitas fisik ringan.

Remaja memiliki kebebasan untuk memilih sendiri makanannya, remaja cenderung untuk membeli apapun yang disukainya atau yang menarik menurut remaja tanpa memperhatikan makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak. Pemilihan makanan yang salah pada akhirnya dapat berpengaruh pada status gizi.

Remaja putri memiliki kesempatan lebih besar untuk mengalami gizi lebih karena remaja putri mengalami perubahan komposisi tubuh, terutama komposisi lemak. Komposisi lemak tubuh remaja putri dua kali lebih besar dari remaja putra, dimana terjadi peningkatan komposisi lemak tubuh ditambah dengan simpanan lemak yang berlebih pada usia sebelum menarche, penimbunan lemak biasa terjadi di daerah sekitar panggul, payudara dan lengan atas. Apabila tidak dikendalikan dengan benar akan membawa remaja putri pada kejadian berat badan berlebih (Oktaviani, 2012). Dari uraian diatas, penulis tertarik untuk meneliti hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada siswi SMA. Penulis memilih Madrasah Aliyah Al-Mukmin Sukoharjo sebagai lokasi penelitian dikarenakan indeks massa tubuh yang lebih di Madrasah Aliyah Al-Mukmin Sukoharjo mencapai 16,2% atau sama dengan 34 siswi dari total siswi kelas 1 dan 2 sebanyak 209 siswi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status indeks massa tubuh pada remaja putri di Madrasah Aliyah AL-Mukmin Sukoharjo.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status indeks massa tubuh pada siswa remaja putri di Madrasah Aliyah AL-Mukmin Sukoharjo

### 2. Tujuan Khusus :

- a. Mendeskripsikan asupan energi pada remaja putri di Madrasah Aliyah Al-Mukmin Sukoharjo
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada remaja putri di Madrasah Aliyah Al-Mukmin Sukoharjo
- c. Mendeskripsikan Status indeks massa tubuh remaja putri di Madrasah Aliyah Al-Mukmin Sukoharjo
- d. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status indeks massa tubuh pada remaja putri di Madrasah Aliyah Al-Mukmin Sukoharjo
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status indeks massa tubuh pada remaja putri di Madrasah Aliyah Al-Mukmin Sukoharjo

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Madrasah Aliyah Al-Mukmin

Hasil penelitian ini nantinya dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi pendidik atau pengelola dalam menyusun program penyuluhan supaya dapat mencegah angka kejadian berat badan berlebih, mengingat dampak-dampak yang akan terjadi kepada siswi seperti terjadi obesitas pada saat dewasa, timbulnya penyakit-penyakit degeneratif seperti (hipertensi, diabetes, jantung koroner).

2. Bagi Remaja Putri

Memberikan pengetahuan dan informasi tentang status IMT dan memberikan informasi tentang menjaga tubuh agar tetap ideal.

3. Bagi Peneliti Lain

Dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan dalam penelitian yang berhubungan dengan status IMT dan dapat dikembangkan lagi untuk penelitian-penelitian berikutnya.