

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan kelompok peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa dan kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada disekitarnya, khususnya pengaruh pada masalah konsumsi makanan. Kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat acuh terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebih, makan makanan cepat saji, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang dibutuhkan (Moehji, 2003).

Status kesehatan remaja perlu dipelihara dan ditingkatkan untuk menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat, tangguh dan produktif serta mampu bersaing. Remaja yang sehat menjadi aset bangsa yang sangat berharga bagi kelangsungan pembangunan di masa mendatang (Depkes RI, 2009).

Siswa SMP merupakan golongan masa remaja. Nafsu makan yang besar selama masa remaja harus dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi baik dan seimbang. Diet yang terdiri atas beranekaragam jenis makanan akan memastikan kecukupan gizi anak remaja (Waryana, 2010). Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dapat dicapai dengan asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Timbulnya masalah gizi, baik berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang disebabkan ketidakseimbangan antara kebutuhan atau kecukupan (Sulistioningsih, 2011).

Indonesia mengalami masalah gizi ganda yang besar, yaitu gizi kurang dan gizi lebih, yang berdampak negatif. Pola makan bergizi yang tidak seimbang menyebabkan munculnya kekurangan dan kelebihan gizi. Gizi kurang timbul karena asupan gizi di bawah kebutuhan, sedangkan gizi lebih terjadi karena asupan gizi melebihi kebutuhan (Nakita, 2010 dalam Pusungulaa, 2013). Terjadinya gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, dapat mengakibatkan pertumbuhan yang tidak optimal. Kekurangan zat gizi akan menyebabkan tubuh mudah terkena infeksi dan jatuh sakit, sedangkan kelebihan zat gizi akan meningkatkan resiko penyakit degeneratif di masa yang akan datang (Ramadani, 2010 dalam Yolanda, 2014).

Menurut Mourbas (2001), pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Hasil Penelitian Reppi dkk (2015), menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara asupan energi dan status gizi ( $p=0,000$ ) dan koefisien korelasi  $r=0,567$ . Hubungan antara asupan energi dengan status gizi tergolong sedang dengan arah korelasi positif. Peningkatan asupan energi akan meningkatkan nilai status gizi kearah obesitas.

Faktor yang mempengaruhi status gizi selain asupan makanan ke dalam tubuh yaitu aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan

berat badan. Timbulnya masalah gizi lebih karena perubahan gaya hidup yang mengakibatkan terjadinya pola makan masyarakat yang berubah, yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik (Hidayati dkk, 2010).

Berat badan lebih adalah suatu kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor biologik yang spesifik. Secara fisiologis, berat badan lebih adalah suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan pada jaringan adipose sehingga dapat mengganggu kesehatan (Sudoyo, 2007).

Hasil penelitian Dieny (2007), menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada subyek dengan  $r = -0,305$  dan  $p = 0,037$ , artinya semakin tinggi aktivitas fisik subjek, maka status gizinya semakin rendah. Sebagian besar subyek dengan aktivitas fisik yang cukup mempunyai status gizi normal, hal ini dikarenakan dengan beraktivitas fisik dapat membantu dalam meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa zat lemak dapat terbakar sebagai kalori.

Aktivitas fisik atau disebut juga aktivitas eksternal merupakan suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga. Aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari yaitu berjalan, berlari, berolahraga, mengangkat dan memindahkan benda, mengayuh sepeda, dan lain sebagainya. Setiap kegiatan fisik menentukan energi yang berbeda menurut lamanya intensitas dan sifat kerja otot (Williamson, 1993 dalam FKM UI, 2007).

Menurut data Riskesdas (2013), prevalensi gemuk pada remaja 13-15 tahun di Indonesia terdiri dari gemuk 8,3%, sangat gemuk (obesitas) 2,5% dan prevalensi kurus 7,8%, dan sangat kurus 3,3%. Data tersebut dapat disimpulkan bahwa di Indonesia masih terdapat masalah gizi remaja.

Berdasarkan data sekunder Dinas Kesehatan Surakarta tahun 2014, terdapat Sekolah Menengah Pertama dengan prevalensi gizi lebih tertinggi di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta dengan persentase gemuk 30%, normal 65% dan kurus 5% dibandingkan 6 SMP di wilayah kerja Puskesmas Gajahan. Selain itu, hasil dari survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan September 2015, subjek penelitian menggunakan data kelas VIII sejumlah 30 siswa. Didapatkan persentase gemuk 20%, normal 70% dan kurus 10%. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Perumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta.

#### 2. Tujuan Khusus

a. Mendeskripsikan asupan energi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta.

b. Mendeskripsikan aktivitas fisik siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta.

c. Mendeskripsikan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta.

d. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta.

e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Responden

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta tentang hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi.

#### 2. Bagi Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memberikan masukan untuk pengaturan asupan gizi dan aktivitas fisik yang baik pada siswa dan guru.

## **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Surakarta.