

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan kategori status gizi yang dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih (Almatsier, 2010)

Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi ganda yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM), yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas merupakan kondisi seseorang dimana ketidakseimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan oleh tubuh. Kegemukan dan obesitas adalah masalah yang banyak terjadi pada usia dewasa, namun tidak menutup kemungkinan masalah tersebut juga terjadi pada remaja dan anak-anak usia sekolah.

Kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai kondisi dimana asupan kalori seseorang lebih banyak daripada kalori yang digunakan. Masalah gizi lebih yang terjadi pada anak-anak usia sekolah ini merupakan masalah yang serius yang dapat mempengaruhi peningkatan resiko beberapa penyakit kronik baik di negara maju maupun berkembang. Apabila seorang anak telah mengalami masalah gizi lebih di usia muda maka akan cenderung pula akan terus berlanjut sampai usia dewasa dimana merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, diabetes mellitus (DM), hipertensi, dan penyakit hati (Supriasa, 2002).

Prevalensi nasional berdasarkan data hasil analisis data Riskesdas 2013 dapat dilihat bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) umur 16-18 tahun yang mengalami kelebihan berat badan yaitu 7,3% yang terdiri dari 5,7% gizi lebih 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 gizi lebih untuk tingkat Propinsi Jawa Tengah yaitu 7,1 % menunjukkan peningkatan sebesar 6,4% dibanding tahun 2010 yang hanya 0,7% (Riskesdas, 2013)

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain faktor langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan gizi dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung yaitu jenis kelamin, pendidikan, kebiasaan konsumsi serat (buah dan sayur), aktifitas fisik, perilaku merokok dan faktor genetik (Brown, 2005). Asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan akan membantu mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan kecukupan akan menimbulkan masalah gizi yaitu masalah gizi lebih dimana kecukupan gizi lebih besar di bandingkan dengan kebutuhan gizi (Soetjningsih, 2007).

Selain asupan zat gizi, status gizi lebih juga di pengaruhi faktor lain yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik berperan penting dalam pengeluaran energi sehingga dapat mencegah munculnya gizi lebih yaitu dengan penggunaan energi untuk aktivitas fisik itu sendiri maupun hubungannya dengan metabolisme basal (Atkinson, 2005). Dalam kaitannya dengan metabolisme basal dijelaskan bahwa aktivitas fisik berperan dalam memelihara dan membentuk massa otot. Massa otot ini dapat meningkatkan angka metabolisme basal yang berpengaruh

terhadap peningkatan pengeluaran energi yang semakin besar sehingga dapat membakar dan menurunkan perkembangan sel lemak dalam tubuh (Muhilal, 2006).

Asupan gizi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang atau dengan kata lain kurang melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan, kelebihan energi dan dapat meningkatkan risiko kegemukan dan obesitas (Mahardik dan Rosita, 2008). Konsumsi makanan yang berlebih ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab terjadinya kegemukan (Wijayanti, 2013). Aktivitas fisik yang rendah memiliki peluang 3 kali lebih besar menyebabkan kelebihan berat badan dibandingkan aktivitas yang berat (Vertikal, 2012).

Sebaliknya aktivitas fisik yang tinggi berbanding terbalik dengan banyak sedikitnya lemak pada tubuh. Pada anak dan remaja, aktivitas fisik yang dianjurkan yaitu sedikitnya 30 menit setiap hari untuk melakukan kegiatan seperti bermain lompat tali, bermain di taman, bersepeda, jalan kaki, atau melakukan kegiatan ekstrakurikuler (Muhilal, 2006).

Gambaran aktivitas fisik pada remaja saat ini lebih mengarah pada aktivitas fisik yang rendah. Hal ini dikarenakan sebagian besar remaja dari SMP maupun SMA melakukan aktivitas fisik yang diselenggarakan oleh sekolah setiap satu minggu sekali yaitu pada saat jam pelajaran olahraga saja. Waktu istirahat dimanfaatkan untuk membeli jajanan yang tersedia didalam maupun diluar sekolah (Nadya, 2018). Selain itu mereka menghabiskan waktu istirahat dengan bercengkrama dengan sesama teman didalam kelas. Diluar jam sekolah sebagian besar responden menghabiskan waktu dengan menonton televisi,

bermain game maupun belajar (Syahfitri, 2015). Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa adanya peningkatan prevalensi obesitas yang terjadi pada anak sekolah ini disebabkan oleh salah satunya bahwa anak lebih cenderung menghasbiskan waktu luangnya untuk menonton televisi dan kegiatan lain yang tergolong sebagai *sedentary lifestyle* sehingga tidak mengeluarkan energi. Hal inilah yang menyebabkan aktivitas fisik mereka tergolong rendah sehingga berdampak pada keseimbangan asupan makanan yang mereka konsumsi. (Atika, 2017)

Salah satu kebijakan nasional dalam upaya perbaikan gizi masyarakat tertuang dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 bahwa upaya perbaikan gizi ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perorangan dan masyarakat. Sasaran global tahun 2025 yang disepakati salah satunya adalah tidak ada kenaikan proporsi anak yang mengalami gizi lebih.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti mengangkat sebuah *critical review research* yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja”.

B. Masalah Penelitian

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja?

C. Tujuan

Tujuan dari *critical review* ini adalah

1. Mengetahui aktivitas fisik pada remaja
2. Mengetahui status gizi pada remaja
3. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja