

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa perpindahan dari anak-anak menuju dewasa, saat remaja perubahan hormonal dapat mempercepat pertumbuhan, ditandai dengan berfungsinya reproduksi seperti menstruasi pada remaja putri. Perubahan juga bisa terjadi pada gizi remaja, apabila tidak ada upaya untuk memperbaikinya, maka akan berpengaruh terhadap kualitas remaja di masa yang akan datang (Febry dkk, 2013).

Faktor-faktor penyebab terjadinya permasalahan gizi pada remaja putri antara lain kebiasaan makan yang salah, pemahaman keliru misalnya tubuh yang langsing menjadi dambaan bagi remaja putri sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi dapat menyebabkan terjadinya gizi kurang, dan suka mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) secara berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan bahkan obesitas (Indartanti & Kartini, 2014). Remaja putri beresiko lebih besar mengalami gizi lebih karena remaja putri mengalami perubahan komposisi tubuh, terutama komposisi lemak. Komposisi lemak tubuh pada remaja putri lebih besar dibandingkan remaja putra, dimana pada remaja putri komposisi lemak dalam tubuh meningkat ditambah lagi simpanan lemak yang berlebih pada usia sebelum *menarche*, apabila penimbunan lemak yang terjadi pada remaja putri tidak dikendalikan dengan benar maka dapat menyebabkan terjadinya berat badan lebih (Oktaviani, 2012).

Remaja usia 10-18 tahun merupakan periode rentan gizi. Hal ini disebabkan pada usia remaja membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang,

kebiasaan makan serta perubahan gaya hidup remaja berpengaruh terhadap asupan maupun zat gizinya (Soetjningsih, 2013). Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja antara lain, gizi kurang (*underweight*) dan gizi lebih (*overweight*). Gizi kurang dapat terjadi karena adanya tingkat konsumsi energi dan zat-zat gizi lain yang tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh sedangkan gizi lebih terjadi apabila jumlah asupan energi didalam tubuh berlebih diakibatkan oleh kebiasaan makan yang kurang baik (Supariasa, 2016).

Prevalensi status gizi remaja putri usia 16-18 tahun di Indonesia pada tahun 2018 yaitu remaja putri yang mengalami obesitas sebesar 4,5%, remaja putri gemuk 11,4%, dan remaja putri kurus 3,8%. Sedangkan, status gizi remaja di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2018 yaitu remaja putri yang mengalami obesitas sebesar 3,72%, remaja putri gemuk sebesar 8,32%, dan remaja putri kurus 8,1% (Riskesdas, 2018).

Energi merupakan kebutuhan gizi yang paling utama dibutuhkan oleh manusia, saat kebutuhan energi tidak tercukupi sesuai dengan kebutuhan tubuh, kebutuhan zat gizi lain juga tidak akan tercukupi seperti protein dan mineral (Setyandari dan Margawati, 2017). Asupan energi seseorang dipengaruhi beberapa faktor diantaranya umur, berat badan, pola makan, tinggi badan, status sosial (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2010). Asupan energi yang berlebih serta tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (aktivitas fisik kurang) dapat menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Keseimbangan energi dapat tercapai jika asupan energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan (Almatsier, 2016). Asupan zat gizi yang seimbang dan

sesuai dengan kebutuhan remaja dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal. Ketidakseimbangan antara kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi baik, gizi lebih, maupun gizi kurang. Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang berkaitan dengan konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal (Almatsier, 2016). Hasil penelitian Suryaputra dan Nadhiroh (2012) menunjukkan bahwa hampir semua responden remaja kelompok obesitas mempunyai tingkat konsumsi energi lebih tinggi dibandingkan dengan remaja kelompok non obesitas. Penelitian lain yang dilakukan di Australia memperoleh hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik ($p < 0.01$, $r = 0.23$) antara asupan energi total dengan BMI-*z-score* (Elliott et al., 2011).

Penyimpanan lemak didalam tubuh diakibatkan oleh energi yang tersimpan didalam tubuh karena kurangnya aktivitas fisik sehingga terjadi penimbunan lemak dan menyebabkan kegemukan. Aktivitas fisik yang kurang secara tidak langsung mempengaruhi kondisi berat badan yang berlebih, misalnya dari kebiasaan yang dilakukan secara terus menerus seperti duduk dalam waktu lama, menonton televisi atau menggunakan komputer berjam-jam (Dian dan Muwakhidah, 2008). Penelitian oleh Diana (2013) yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik ringan lebih besar mengalami kegemukan sebesar 30,5%. Selain itu, hasil penelitian Maler (2015) juga menunjukkan bahwa melakukan aktivitas fisik yang tinggi dapat mengurangi lemak yang terdapat didalam tubuh, dan

mempertahankan berat badan. Peningkatan pengeluaran energi dari dalam tubuh merupakan cara efektif mengurangi berat badan dan mencegah kenaikan berat badan.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juni 2019 angka kejadian remaja putri gemuk di SMAN 01 Mojolaban sebesar 10,37% presentasi ini lebih besar dibandingkan dengan prevalensi gemuk pada remaja putri menurut Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 yaitu 8,32%. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat konsumsi energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 01 Mojolaban.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu adakah hubungan tingkat konsumsi energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat konsumsi energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat konsumsi energi pada remaja putri.
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada remaja putri
- c. Mendeskripsikan status gizi pada remaja putri
- d. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi pada remaja putri.

- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Siswi SMA 01 Mojolaban

Memberikan informasi tentang status gizi menurut IMT/U, aktivitas fisik, dan asupan energi.

2. Manfaat Bagi Pihak Sekolah SMA 01 Mojolaban

Dapat dijadikan masukan bagi sekolah untuk memperhatikan permasalahan gizi khususnya gizi kurang, gizi lebih, maupun obesitas pada siswinya dengan cara melakukan edukasi gizi dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti PMR atau lainnya.

3. Bagi Dinas Kesehatan Sukoharjo.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan/kontribusi tentang status gizi remaja di daerah Sukoharjo dan dapat menjadi bahan masukan untuk perencanaan program kesehatan remaja khususnya dalam memperbaiki status gizi remaja.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian meliputi tingkat konsumsi energi dan aktivitas fisik, serta status gizi pada remaja putri di SMAN 01 Mojolaban.