

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu yang berperan dalam peningkatan kualitas SDM adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih yaitu ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Sulistyoningsih, 2011).

Gizi lebih adalah kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal yang dapat disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak atau non lemak (Purnamawati, 2009). Tahun 2008, 10% pria dan 14% wanita di dunia mengalami gizi lebih (WHO, 2008). Di Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2010 prevalensi gizi lebih pada kelompok usia diatas 15 tahun mencapai 19,1%. Prevalensi gizi lebih relatif lebih tinggi pada remaja putri dibanding

dengan remaja laki-laki. Menurut Riskesdas 2010 prevalensi IMT di kota Surakarta 58% menunjukkan status gizi normal dan sebanyak 11,7% mengalami gizi lebih. Berdasarkan tempat tinggal, prevalensi gizi lebih pada remaja dipertanian lebih tinggi dari pedesaan (perkotaan 1,8% , pedesaan 0,9%)

Gizi lebih dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh, merupakan risiko untuk menderita penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup (Almatsier, 2002). Permasalahan gizi pada remaja jika tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang, sehingga perlu dicari informasi mengenai masalah gizi pada remaja, khususnya siswa/siswi SMA tentang faktor risiko penyebab gizi lebih agar faktor risiko tersebut dapat diidentifikasi sedini mungkin dan ditanggulangi dengan baik (Almatsier, 2002).

Gizi lebih dapat disebabkan beberapa faktor risiko yaitu faktor genetik, psikologis, aktivitas fisik, konsumsi energi yang berlebihan, pengetahuan tentang gizi, faktor lingkungan, jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi dan tingkat pendidikan orangtua. Gizi lebih merupakan refleksi 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 seseorang remaja mudah mengalami gizi

lebih (Soegih, 2009). Faktor utama penyebab gizi lebih adalah aktivitas fisik yang kurang, perubahan gaya hidup, serta pola makan yang salah diantaranya pola makan tinggi lemak dan rendah serat. Berdasarkan penelitian Hanley et al (2002) pada masyarakat Kanada menemukan bahwa remaja 10-19 tahun yang menonton televisi > 5 jam per hari, secara signifikan lebih berpeluang mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang hanya menonton televisi < 5 jam per hari.

Berdasarkan latar belakang di atas, perlu dilakukan penelitian tentang "Perbedaan Status Gizi Pada Remaja Puteri Berstatus Gizi Normal dan Berstatus Gizi Lebih Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMA Batik 1 Surakarta" dari hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2013 didapat prevalensi kejadian gizi lebih pada siswi SMA Batik 1 Surakarta sebesar 32% dan yang berstatus gizi normal sebesar 64% sedangkan untuk gizi kurang sebesar 4%. Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yuni pada bulan Juni 2013, didapatkan prevalensi siswi SMA Batik 1 Surakarta berstatus gizi normal sebesar 42% dan yang berstatus gizi lebih sebesar 34%. Selain itu kegiatan belajar dan ekstrakurikuler di SMA Batik 1 Surakarta yang cukup padat, sedikitnya siswi yang menggunakan sepeda untuk pergi ke sekolah (15%) dibandingkan siswi yang menggunakan kendaraan bermotor.

## **B. Rumusan Masalah**

Adakah perbedaan status gizi pada remaja putri berstatus gizi normal dan berstatus gizi lebih berdasarkan aktivitas fisik di SMA Batik 1 Surakarta

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan aktivitas fisik remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta yang berstatus gizi normal dan berstatus gizi lebih.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan status gizi pada remaja putri SMA Batik 1 Surakarta.
- b. Mendiskripsikan aktivitas fisik remaja putri yang berstatus gizi normal dan berstatus gizi lebih.
- c. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

### 1. Bagi remaja putri

Menambah informasi serta pemahaman mengenai hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada remaja putri.

2. Bagi sekolah

Memberikan informasi tentang hubungan status gizi dengan aktivitas fisik yang dilakukan.