

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan terjadinya perkembangan di semua aspek atau fungsi tubuh untuk memasuki usia dewasa (Marlina dan Ernalina, 2020). Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja.

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Konsumsi yang melebihi kebutuhan mengarah pada status gizi lebih, sedangkan konsumsi yang tidak memenuhi kebutuhan mengarah pada status gizi kurang. Body image atau citra tubuh merupakan persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya. Usia remaja memandang body image sebagai hal penting sehingga berdampak pada usaha pengontrolan berat badan berlebih. Remaja dengan status gizi lebih dan obesitas memiliki ketidakpuasan body image yang lebih tinggi, semakin besar nilai z-score IMT/U seseorang maka semakin tidak puas seseorang tersebut terhadap citra tubuhnya sendiri (Marlina dan Ernalina, 2020).

Berdasarkan data WHO (2010) menunjukkan bahwa sebuah studi di Selandia Baru menunjukkan bahwa 33,6% remaja usia 11- 14 tahun, dan 27% dari remaja usia 15-18 tahun, dianggap kelebihan berat badan atau obesitas. Tahun 2002-2003 sekitar 6,85% penduduk usia 15-19 tahun di Malaysia dinyatakan obesitas. Di

Singapura dan Jepang obesitas pada remaja (usia 6-14 tahun) masing-masing sebesar 13,4% dan 12%. Menurut Steele, Nelson, & Jelalian, 2008 menyebutkan bahwa di Amerika sekitar 34% remaja usia 12-19 tahun menderita obesitas (Manggabarani, Hadi dan Ishak, 2020).

Secara nasional hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) status gizi remaja usia 13-15 pada tahun 2013 dan 2018 secara nasional adalah untuk status gizi sangat kurus 3,3% menjadi 1,9%, status gizi kurus 7,8% menjadi 6,8%, status gizi normal 78,1% menjadi 75,3%, status gizi gemuk 8,3% menjadi 11,2% sedangkan status gizi obesitas 2,5% menjadi 4,8% (Cahyaning, Supriyadi dan Kurniawan, 2019). Prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun sebanyak 7,3 % yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6 % obesitas (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan Data Riskesdas 2013 juga menunjukkan bahwa provinsi Bali termasuk ke dalam salah satu provinsi dengan prevalensi gemuk di atas angka nasional (5,7%) yaitu sebesar (8,6%) (Saraswati, Mulyasari dan Pontang, 2017). Berdasarkan Data Riskesdas 2018 menunjukan Provinsi Bali memiliki prevalensi kurus (5,2%), prevalensi gemuk (12,5%), dan (9,3%) obesitas (Kemenkes, 2018). Menurut Riset Kesehatan Dasar (2013) di Kabupaten Tabanan prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun diperoleh prevalensi sangat kurus (1,2%), prevalensi kurus (5,6%), prevalensi gemuk (12%), dan prevalensi sangat gemuk (obesitas) 4,3%. Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali 2017, prevalensi obesitas berusia \geq 15 di Kabupaten Tabanan pada laki – laki (4,7%) dan prevalensi obesitas \geq 15 di Kabupaten Tabanan pada perempuan adalah 6,81% (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2017).

Pengukuran indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) direkomendasikan untuk mengetahui status gizi anak dan remaja. IMT/U merefleksikan keseluruhan massa komposisi penyusun tubuh seperti otot, tulang, dan jaringan lemak. Remaja yang berotot atau bertulang besar, umumnya memiliki nilai IMT/U tinggi walaupun tidak memiliki lemak tubuh berlebih (Stang, 2017). Status gizi lebih pada remaja secara signifikan berasosiasi dengan peningkatan risiko kesehatan jangka panjang. Remaja dengan status gizi lebih berisiko tinggi menderita aterosklerosis, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan asam urat saat dewasa. Perubahan metabolik yang merugikan ini berhubungan dengan kelebihan lemak tubuh saat remaja (Widyastuti dan Rosidi, 2018).

Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap kegemukan pada remaja. Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Praditasari dan Sumarmik, 2018). Lemak sebagai sumber pembentuk energi di dalam tubuh yang menghasilkan energi paling tinggi jika dibandingkan dengan karbohidrat dan protein yaitu setiap gram mengandung 9 kkal (Arifiyanti, Mardiyati dan Gz, 2016). Asupan zat gizi makro merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi hal ini karena semakin beragamnya asupan makan yang dikonsumsi semakin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat gizi dan status gizinya (Istianah, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Harvi (2017), menyatakan bahwa ada hubungan antara kontribusi asupan lemak dari makanan jajanan dengan status gizi pada siswa usia 13-15 tahun dikecamatan Ungaran Barat. Hasil penelitian yang

dilakukan Lina Paramita (2017), menyatakan bahwa Pada kelompok obesitas, tingkat asupan lemak yang melebihi kebutuhan lebih tinggi jika dibandingkan dengan tingkat asupan lemak pada kelompok normal. Selain itu apabila asupan zat gizi yang masuk kedalam tubuh tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai akan membuat asupan zat gizi menjadi tertumpuk dan membuat pembakaran kalori di dalam tubuh kurang optimal yang mengakibatkan remaja mengalami masalah gizi (Istianah, 2021).

Aktivitas fisik merupakan perilaku positif sebagai pengontrol keseimbangan energi, setiap gerakan tubuh yang menyebabkan peningkatan, pengeluaran, atau pembakaran tenaga. Aktivitas fisik yang ringan pada masa remaja akan cenderung kurang aktif pada masa berikutnya. Konsumsi makanan yang berlebih ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab terjadinya kegemukan pada remaja. Aktivitas fisik yang rendah memiliki peluang 3 kali lebih besar menyebabkan kelebihan berat badan dibandingkan aktivitas yang berat (Praditasari dan Sumarmik, 2018).

Menurut data Riskesdas (2013) hampir separuh proporsi penduduk Indonesia yang berusia diatas 10 tahun sekitar 42% tergolong memiliki gaya hidup tidak aktif. Pada kelompok usia anak (10-14) yang memiliki gaya hidup tidak aktif, persentasenya sebesar 67%, dan yang golongan remaja hingga dewasa muda (15-24) sebesar 52% (Widawati, 2018). Hasil analisis hubungan yang dilakukan (Praditasari dan Sumarmik, 2018) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status kegemukan. Hasil uji hubungan yang dilakukan juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi. Hasil penelitian (Meylda, dkk 2018) Menyatakan bahwa terdapat hubungan yang

bermakna antara aktivitas fisik ringan ($p < 0,001$) dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih.

Dari hasil studi pendahuluan tentang status gizi remaja pada tanggal 08 April 2021 melalui metode *google form* yang dilakukan pada 15 siswa di SMP N 3 Kediri di dapatkan bahwa 6 orang siswa memiliki status gizi baik (normal), 3 orang siswa memiliki status gizi kurang (thinness), 1 orang siswa memiliki status gizi lebih (overweight) dan 5 orang siswa memiliki status gizi Obesitas (obese). Adapun lokasi SMP N 3 Kediri yang cukup dekat dengan salah satu kedai makanan cepat saji sehingga hal ini dapat mempengaruhi pola konsumsi dari siswa.

Berdasarkan informasi yang diperoleh melalui wawancara dari salah satu siswa SMP N 3 Kediri adapun kegiatan sekolah seperti ekstrakurikuler dan kegiatan lainnya dihentikan sementara, selain itu siswa SMP N 3 Kediri biasanya bersekolah menggunakan sepeda, dikarenakan pandemi covid-19 sehingga aktivitas fisik siswa berkurang dan untuk pembelajaran dilaksanakan secara online dikarenakan belum diijinkan oleh dinas terkait untuk dilakukan pembelajaran tatap muka, sehingga siswa lebih sering menggunakan gadget baik untuk pembelajaran ataupun bermain game online hal tersebut dapat mempengaruhi aktivitas fisik siswa. SMP N 3 Kediri merupakan salah satu SMP yang cukup favorit, ada beberapa siswa yang berasal dari luar Kabupaten Tabanan yang bersekolah di SMP N 3 Kediri, selain itu SMP N 3 Kediri juga dekat dengan objek wisata Tanah Lot.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan tingkat konsumsi lemak dan aktifitas fisik terhadap status gizi remaja di SMP N 3 Kediri.

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian yakni , Bagaimana Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Di SMP N 3 Kediri ?

C. Tujuan Penulisan

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Di SMP N 3 Kediri

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat konsumsi lemak pada siswa di SMP N 3 Kediri
- b. Menentukan aktivitas fisik siswa di SMP N 3 Kediri
- c. Menilai status gizi siswa di SMP N 3 Kediri
- d. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi lemak terhadap status gizi siswa di SMP N 3 Kediri
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa di SMP N 3 Kediri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Dari hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memberikan informasi mengenai Tingkat Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Di SMP N 3 Kediri, sehingga dapat menjadi acuan untuk para generasi muda agar dapat menjaga kesehatan dan mengkonsumsi lemak sesuai dengan kebutuhan tubuh.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, menambah wawasan peneliti, memberi informasi dan referensi, perkembangan ilmu khususnya mengenai Tingkat Konsumsi Lemak Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Di SMP N 3 Kediri, dan diharapkan untuk mengkonsumsi zat gizi terutama lemak sesuai dengan kebutuhan tubuh kita , dan senantiasa melakukan aktivitas fisik, karena hal tersebut dapat mempengaruhi status gizi pada remaja, serta memahami dampaknya bagi kesehatan tubuh, sehingga dapat dilakukan penelitian lebih lanjut.