

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masalah gizi masih menjadi perhatian serius di Indonesia, dan salah satu kelompok yang paling rentan terkena masalah gizi adalah remaja. Pada usia ini, masalah gizi dapat berdampak besar pada pertumbuhan dan perkembangan mereka, serta dapat memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap kesehatan mereka saat dewasa. Selama masa remaja, sangat penting untuk mendapatkan asupan gizi yang sesuai, termasuk memperhatikan jumlah makanan, jenisnya, dan seberapa seringnya dikonsumsi (Danty, *et al.*, 2019). Periode remaja adalah fase transisi yang menghubungkan masa anak-anak dengan masa dewasa, dan umumnya ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, termasuk perkembangan fisik dan mental yang signifikan (Diananda, 2019).

Masalah gizi yang sering terjadi pada masa remaja yaitu status gizi kurang dan status gizi lebih. Status gizi remaja dapat diketahui secara individu dengan didasari dari data yang diambil dari pengukuran antropometri yang terdiri dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Kemudian diinterpretasikan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT), kemudian status gizi remaja dapat dilihat dengan membandingkan IMT menurut umur (IMT/U) (Indrasari, O., & Sutikno, E., 2020). Menurut data riskesdas 2018 prevalensi status gizi remaja di Kota Bekasi status gizi sangat kurus sebesar 2,24%, status gizi kurus sebesar 7,46%, status gizi gemuk sebesar 11,28% dan status gizi sangat gemuk sebesar 6,13%. Berdasarkan data riskesdas 2018 remaja di Kota Bekasi memiliki prevalensi lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional status gizi sangat kurus sebesar 1,4%, status gizi kurus sebesar 6,7%, status gizi gemuk sebesar 9,5% dan status gizi sangat gemuk sebesar 4% (Fitriani, 2020). Pada masa remaja status gizi dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, gaya hidup dan asupan zat gizi.

Pada masa remaja dengan berkembangnya teknologi akan memicu terjadinya perubahan pola aktivitas fisik dan mempengaruhi gaya hidup. Gaya hidup remaja yang semakin modern dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan ketersediaan fasilitas yang mempengaruhi aktivitas fisik seperti sepeda motor, mobil, pesawat terbang, penggunaan *escalator* dan kemajuan teknologi yang membatasi gerak serta tingkat aktivitas seseorang. Pada remaja aktivitas sedentari menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan, hal ini timbul karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain *game* dan *gadget*, sehingga aktivitas sedentari meningkat (Lestari, M., 2018). Aktivitas sedentari merupakan aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur yang biasa ditandai dengan gerakan yang minimal dan energi yang dikeluarkan rendah atau kurang dari 1,5 MET (*Metabolic Equivalent*). (Aini, S. N., 2023). Rata-rata aktivitas sedentari pada remaja tahun 2019 sebesar 374,3 menit/hari dan dalam kategori tinggi sebesar 58,6% (Ubaidallah dan Nurhayati, 2019).

Selain itu, status gizi remaja dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan terkait aktivitas fisik dan aktivitas sedentari. Pengetahuan remaja tentang aktivitas diperlukan pada masa remaja untuk mencegah terjadinya masalah gizi yang ditimbulkan dari aktivitas. Menurut studi yang dilakukan oleh Safitri, *et. al.* pada tahun 2021 di Kota Bekasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi remaja dapat dikelompokkan sebagai berikut: tingkat pengetahuan baik sebesar 55%, tingkat pengetahuan kurang sebesar 27,5%, dan tingkat pengetahuan cukup sebesar 17,5%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja.

Pada masa remaja akan terjadi perubahan perilaku seperti perubahan aktivitas dan pola makan. Frekuensi makan seseorang akan menunjukkan budaya, kebiasaan dan kepercayaan dalam kalangan masyarakat tertentu. Maka setiap masyarakat akan memiliki frekuensi makan yang berbeda. Frekuensi makan setiap orang dapat mengetahui bagaimana cara masyarakat dapat memperoleh makanan yang akan

dikonsumsinya. Sedangkan frekuensi makan pada masa remaja akan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial dan kegiatan diluar rumah (Qomariah, *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil penelitian tahun 2018 di Kota Bogor, remaja memiliki asupan energi yang cukup sebesar 73,3%, asupan karbohidrat yang cukup sebesar 51,3%, dan asupan protein yang kurang sebesar 88% (Rachmayani, *et al.*, 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rachmayani, *et al.* pada tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, karbohidrat, dan protein dengan status gizi pada remaja.

Berdasarkan observasi di lokasi penelitian, didapatkan bahwa Siswa memiliki ketergantungan dengan gawai, sehingga dapat menyebabkan peningkatan aktivitas sedentari. Selain itu, pada masa remaja memiliki pola makan yang tidak teratur disebabkan oleh siswa makan bekal di sekolah tanpa sarapan dirumah dan makan kembali pada sore hari atau malam hari saja. Ketika di sekolahan selain bekal siswa juga mengkonsumsi makanan jajanan yang membuat kenyang. Penelitian ini dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah gizi yang akan ditimbulkan pada daur kehidupan remaja hingga dewasa, selain itu diharapkan pengetahuan remaja terkait makanan dan aktivitas dapat meningkat serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Variabel pengetahuan gizi yang digunakan masih jarang ditemui penelitian terkait pengetahuan aktivitas sehingga menjadi kebaruan dalam penelitian ini.

1.2. Rumusan Masalah

Masalah gizi yang terjadi pada masa remaja yaitu status gizi kurang dan status gizi lebih. Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik, gaya hidup dan asupan zat gizi. Gaya hidup remaja yang semakin modern dengan berkembangnya fasilitas yang akan berdampak pada aktivitas sedentari yang meningkat. Selain itu masalah gizi remaja dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan ketidakseimbangan asupan dalam tubuh. Maka timbul pertanyaan apakah terdapat hubungan antara aktivitas

sedentari, pengetahuan gizi, frekuensi makan dan rerata asupan zat gizi dengan status gizi?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara aktivitas sedentari, pengetahuan gizi, frekuensi makan dan rerata asupan zat gizi dengan status gizi pada siswa di SMA Santo Bellarminus Bekasi.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran aktivitas sedentari, pengetahuan gizi, frekuensi makan dan rerata asupan zat gizi pada siswa di SMA Santo Bellarminus Bekasi.
2. Mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi pada siswa kelas di SMA Santo Bellarminus Bekasi.
3. Mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa di SMA Santo Bellarminus Bekasi.
4. Mengetahui hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi pada siswa di SMA Santo Bellarminus Bekasi.
5. Mengetahui hubungan antara rerata asupan zat gizi dengan status gizi pada siswa di SMA Santo Bellarminus Bekasi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Mahasiswa

Menambah pengetahuan mahasiswa tentang hubungan antara aktivitas sedentari, pengetahuan gizi, frekuensi makan dan rerata asupan zat gizi dengan status gizi.

1.4.2. Manfaat Bagi STIK Sint Carolus

Menambah kepustakaan di perpustakaan serta informasi yang bermanfaat untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari, pengetahuan gizi, frekuensi makan dan rerata asupan zat gizi dengan status gizi..

1.4.3. Manfaat Bagi Masyarakat

Menambah wawasan masyarakat tentang aktivitas sedentari, pengetahuan gizi, frekuensi makan dan rerata asupan zat gizi dengan status gizi.