

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi seseorang merupakan keseimbangan atau ketidakseimbangan antara jumlah zat gizi yang diperoleh tubuh dari makanan dengan zat gizi yang diperlukan untuk menjalankan proses-prosesnya. Status gizi remaja merupakan suatu keadaan dimana asupan dan penyerapan zat gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi. Ketidakteraturan antara penggunaan dan penyimpanan suplemen dapat menyebabkan masalah gizi seperti kelebihan atau kekurangan gizi (Hidayah et al., 2016).

Masa muda merupakan masa yang vital dalam membangun kemajuan diri pada sepuluh tahun pokok kehidupan. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang membutuhkan pola makan yang baik. Antara masa pubertas dan kematangan penuh, disebut juga dengan usia 10 hingga 21 tahun, masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan fisik dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Ada tiga tahap perkembangan remaja: masa remaja awal (usia 10 hingga 14 tahun), masa remaja pertengahan (usia 15 hingga 17 tahun), dan masa remaja akhir (usia 18 hingga 21 tahun). Remaja adalah kelompok umur 10-18 tahun yang mengalami perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional dalam pertumbuhannya sehingga banyak membutuhkan zat-zat gizi secara khusus (Rumida et al., 2021)

Tiga beban – kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan kekurangan zat gizi mikro – merupakan tiga tantangan gizi yang dihadapi remaja di Indonesia. Seperempat remaja berusia antara 13 dan 18 tahun mengalami stunting atau pendek, 9 persen kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, dan 16% lainnya kelebihan berat badan dan obesitas. Dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,3% pada tahun 2013, angka obesitas pada kelompok usia 16 hingga 18 tahun meningkat drastis, yang menunjukkan peningkatan pesat. Frekuensi hambatan pada kelompok usia lanjut 16-18 tahun sebesar 31,4% dan pada kelompok usia lanjut 13-15 tahun sebesar 35,1%, (UNICEF, 2021).

Di Indonesia prevalensi berat badan remaja secara umum adalah 10,8 persen, terdiri dari 7,3 persen gemuk, 3,5 persen sangat gemuk (fat), dan prevalensi langsing adalah 11,1 persen, terdiri dari 3,3 persen sangat kurus, dan 7,8 persen berbadan kurus. Prevalensi remaja yang mengalami obesitas meningkat dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,3% pada tahun 2013 berdasarkan perubahan data Riskesdas dari tahun 2010 hingga 2013.

Berdasarkan statistik tersebut, jumlah remaja yang pola makannya tidak seimbang meningkat setiap tahunnya (Riskesdas, 2013).

Status gizi remaja di Nusa Tenggara Timur anak umur 13-15 tahun prevalensi sangat pendek 17,0% dan pendek 29,7% sedangkan prevalensi sangat kurus 4,6% dan kurus 14,1%. Anak umur 16-18 tahun prevalensi sangat pendek 8,9% dan pendek 31,4% sedangkan prevalensi sangat kurus 2,7% dan kurus 9,5% (Riskesdas, 2018).

Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Faktor gaya hidup dibedakan menjadi beberapa petunjuk. Menurut Service of Wellbeing (2016) pedoman gaya hidup mencakup kecenderungan merokok, pola makan, dan pekerjaan nyata. Aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk mengetahui bagaimana Anda menjalani hidup. Menurut WHO (2010), aktivitas fisik mencakup seluruh gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi.

Status gizi sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Meskipun banyak remaja yang masih kurang berminat terhadap aktivitas fisik, remaja biasanya menjadi sangat aktif dan mengikuti berbagai olahraga. Rasa malas, kurangnya dorongan dari dalam dan luar, kurang percaya diri dalam menjalani hidup sehat dan benar, serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya olah raga merupakan beberapa faktor yang menyebabkan remaja kurang beraktivitas (Damayanti, 2016).

Remaja dan orang dewasa menderita dampak negatif dari kurangnya aktivitas karena lebih sedikit energi yang digunakan untuk pertumbuhan dan aktivitas dibandingkan yang diserap oleh tubuh. Orang dewasa dan remaja yang mengonsumsi makanan kaya kalori sebaiknya menggunakan kalori tersebut untuk berolahraga. Pekerjaan aktual yang rendah menyebabkan sebagian besar energi disimpan dalam bentuk lemak di dalam tubuh, sehingga orang-orang yang kurang aktif bekerja mempunyai risiko lebih besar untuk memiliki status gizi kelebihan berat badan atau gemuk (Zuhdy et al., 2015).

Remaja yang banyak makan makanan nyata dan banyak makanan rendah kalori menguras lebih banyak energi dari tubuhnya, sehingga membuat mereka kekurangan energi. Hal ini berdampak pada kesehatan remaja kurus karena tubuh akan memiliki keseimbangan energi yang buruk. Pertumbuhan, produktivitas kerja, penurunan konsentrasi, dan kerusakan jaringan merupakan akibat dari kekurangan gizi.

Ketidakeimbangan gizi juga disebabkan karena jumlah dan kualitas tidur yang tidak sesuai. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah.

Menurut National Sleep Foundation durasi tidur untuk remaja usia 14-17 tahun yaitu 8–10 jam dalam sehari, berdasarkan data dari National Sleep Foundation, kurangnya durasi tidur akan berdampak pada kurangnya aktifitas fisik yang diikuti dengan peningkatan pemasukan kalori yang merupakan salah satu faktor resiko kegemukan (Setiawati et al., 2016)

Keadaan kurang istirahat, entah karena kualitas istirahat yang buruk atau jam istirahat yang tidak memadai, diketahui menyebabkan masalah regulasi hormonal, terutama masuknya bahan kimia leptin dan ghrelin yang mempengaruhi arah rasa lapar dan seberapa banyak konsumsi makanan. Remaja merupakan populasi yang lebih rentan mengalami kurang tidur akibat meningkatnya paparan terhadap teknologi, khususnya televisi, komputer, dan ponsel, yang dapat menunda waktu tidur dan menyebabkan gangguan tidur (Utami et al., 2017).

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun di SMK Negeri 3 Kupang “

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan masalah adalah : “Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kupang”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kupang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kupang
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kupang
- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kupang
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kupang
- e. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kupang

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi orang tua

Penelitian ini merupakan suatu informasi bagi masyarakat luas terutama bagi para orang tua agar lebih memperhatikan aktivitas fisik dan kualitas tidur dan menambahkan informasi untuk memperbaiki status gizi anak.

2. Bagi instansi terkait

penelitian ini dapat menjadi bahan masukan atau pertimbangan dalam memberikan pengetahuan mengenai aktivitas fisik dan kualitas tidur untuk pemeliharaan kesehatan sumber daya manusia sebagai salah satu upaya memperlancar pencapaian visi, misi, dan tujuan instansi.

3. Bagi remaja dan masyarakat umum

penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi, pengawasan, dan ilmu pengetahuan terhadap aktivitas fisik, kualitas tidur dan status gizi yang dilakukan oleh remaja dan masyarakat umum sehingga diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki kualitas tidur.

4. Bagi peneliti

Untuk menambah pemahaman dan pengetahuan penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1

Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan
Hafidhotun Nabawiyah (2021)	Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi santriwati di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1	Sama-sama meneliti variabel bebas aktivitas fisik, kualitas tidur dan variabel terikat yaitu status gizi	<ol style="list-style-type: none">1. Peneliti terdahulu variabel bebas yang diteliti adalah pola makan, tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur remaja sedangkan peneliti sekarang variabel bebas yang diteliti hanya adalah aktivitas fisik dan kualitas tidur.2. Peneliti terdahulu sampel penelitian yang diteliti adalah santriwati di pondok modern darussalam gontor putri 1 sedangkan peneliti sekarang sampel penelitiannya adalah remaja di SMKN 3 Kupang
Audreyana (2023)	Hubungan kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja SMA Adabiah Kota Padang	<ol style="list-style-type: none">1. Sama-sama meneliti variabel bebas kualitas tidur2. Sama-sama meneliti variabel terikat yaitu status gizi	<ol style="list-style-type: none">1. Peneliti terdahulu meneliti kualitas tidur sebagai variabel bebas sedangkan peneliti sekarang variabel bebas yang diteliti adalah kualitas tidur dan aktivitas fisik2. Peneliti terdahulu sampel penelitian yang diteliti adalah remaja SMA Adabiah Kota Padang sedangkan peneliti sekarang sampel penelitian adalah remaja di SMAK Negeri 3 Kupang
Dina Nurul Lathifah (2022)	Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Smas It Raudhatul Jannah Kota Cilegon	<ol style="list-style-type: none">1. Sama-sama meneliti variabel bebas aktivitas fisik2. Sama-sama meneliti variabel terikat yaitu status gizi	<ol style="list-style-type: none">1. Peneliti terdahulu meneliti aktivitas fisik sebagai variabel bebas sedangkan peneliti sekarang meneliti kualitas tidur dan aktivitas fisik sebagai variabel bebas2. Peneliti terdahulu sampel penelitian yang diteliti adalah remaja di Smas It Raudhatul Jannah Kota Cilegon sedangkan peneliti sekarang sampel penelitian adalah remaja di SMAK Negeri 3 Kupang

<p>Wahyu Saputri (2018)</p>	<p>Hubungan Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Remaja di SMP N 2 Klego Boyolali</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sama-sama meneliti variabel bebas aktivitas fisik 2. Sama-sama meneliti variabel terikat yaitu status gizi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti terdahulu variabel bebas yang diteliti adalah aktivitas fisik dan kualitas tidur sedangkan peneliti sekarang variabel bebas yang diteliti aktivitas fisik dan kualitas tidur 2. Peneliti terdahulu sampel penelitian yang diteliti adalah remaja di SMP N 2 Klego Boyolali sedangkan peneliti sekarang sampel penelitian yang diteliti adalah remaja di SMAK Negeri 3 Kupang
<p>Nur Eliska Aulia (2022)</p>	<p>Hubungan antara asupan energi, aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap status gizi pada santri putri pondok pesantren Kyai Galang Sewu Semarang</p>	<p>Sama-sama meneliti variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan kualitas tidur serta variabel terikat yaitu status gizi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti terdahulu variabel bebas yang diteliti adalah, asupan energi kualitas tidur dan aktivitas fisik sedangkan peneliti sekarang jenis penelitian adalah korelasi dan variabel bebas yang diteliti adalah kualitas tidur dan aktivitas fisik 2. Peneliti terdahulu subjek penelitian yang diteliti adalah santri putri pondok pesantren Kyai Galang Sewu Semarang sedangkan peneliti sekarang subjek penelitian yang diteliti adalah remaja di SMKN 3 Kupang