

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa muda merupakan masa perkembangan yang signifikan dari masa remaja menuju masa dewasa, masa pencarian jati diri dan masa perubahan yang nyata. Remaja putri pada umumnya akan lebih peka terhadap perkembangan yang nyata baik dari segi bentuk tubuh maupun bentuk tubuh dibandingkan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami peningkatan massa otot dibandingkan massa lemak yang menyebabkan bentuk tubuh dan bentuk tubuh menjadi tidak ideal, sedangkan remaja putra mengalami peningkatan massa tubuh. Apabila peningkatan massa lemak tidak mendapat perhatian khusus, maka kesehatan remaja akan menjadi sangat buruk, baik dari segi kegemukan maupun berat badan.(Kusumawardani & Farapti, 2021).

Menurut data WHO, remaja menawarkan kesempatan kedua untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang. Menurut data yang dikumpulkan oleh UNICEF, Asia menyumbang lebih dari separuh dari 1,2 miliar remaja di dunia sekitar 16% dari total populasi. Persentase remaja yang sama 16 persen tinggal di Indonesia. Meskipun sebagian besar remaja sehat, sejumlah besar remaja menghadapi kondisi medis. Remaja menghadapi berbagai masalah kesehatan, termasuk cedera, gangguan mental, penyakit menular, masalah kesehatan seksual dan reproduksi, dan perilaku berisiko kesehatan lainnya seperti merokok dan alkoholisme, selain kematian.(Kusumawardani & Farapti, 2021)

Status gizi merupakan salah satu variabel yang menentukan kesejahteraan aktual seseorang. Ada tiga kategori yang dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi seseorang sebagai akibat dari mengonsumsi makanan dan zat gizi: malnutrisi, gizi baik, dan gizi berlebih, yang selanjutnya disebut sebagai status gizi.(Roring dkk., 2020).

Status gizi yang baik merupakan variabel penentu dalam karakter remaja mengingat seseorang masih belum bisa menentukan status gizinya pada masa pubertas. Dengan gizi yang optimal, proses tumbuh kembang akan berjalan lebih lancar. Sepanjang hidup seseorang, gizi merupakan komponen penting bagi kesehatan dan perkembangannya. Hampir 30% bayi, anak-anak, remaja, orang dewasa, dan orang tua di dunia mengalami dampak buruk dari setidaknya satu masalah kekurangan gizi yang sehat. (Dewi & Adriyanti, 2020).

Status gizi merupakan hal yang krusial dalam menentukan kepuasan pribadi seseorang. Remaja merupakan salah satu kelompok yang paling mungkin mengalami masalah gizi. Akibat perubahan gaya hidup yang tidak sehat serta pertumbuhan dan perkembangan, remaja dianggap lebih rentan terhadap masalah gizi. Pada tahun 2016, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia antara 5 dan 19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas, dan bahwa 75 juta remaja perempuan dan 117 juta remaja laki-laki dari seluruh dunia mengalami kekurangan gizi. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) di Indonesia, prevalensi status sehat menurut IMT/U pada usia 13-15 tahun adalah sangat kurus 1,9%, kurus 6,8%, gemuk 11,2%, BB 4,8%, sedangkan pada usia 16-18 tahun sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, gemuk 9,5% dan obesitas 4%. (Khoerunisa & Istianah, 2021).

Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Usia (IMT/U), remaja di DKI yang berstatus gizi sangat kurus sebanyak 1,9%, kurus sebanyak 7%, normal sebanyak 70%, gemuk sebanyak 12,8%, dan gemuk sebanyak 8,3%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka perlu dilakukan sosialisasi dan penyuluhan kepada remaja agar dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhannya. Berdasarkan data yang diperoleh dari masyarakat, prevalensi status kesehatan remaja Indonesia usia 16-18 tahun berdasarkan indeks berat badan menurut usia (IMT/U) adalah sebesar 1,4% berstatus gizi sangat kurus, 6,7% berstatus kurus,

normal sebanyak 78,3%, gemuk sebanyak 9,5%, dan gemuk sebanyak 4,0%.(Dewi & Adriyanti, 2020).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan sebanyak 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun mengalami status gizi buruk dan sangat buruk. Selain itu, sebanyak 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun mengalami status gizi kurus atau sangat kurus. Selain itu, sebanyak 16% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami kegemukan atau obesitas. Salah satu daerah di Indonesia yang remajanya justru mengalami masalah gizi adalah Nusa Tenggara Timur (NTT). Selain itu, status gizi (IMT/U) remaja usia 13-15 tahun Kabupaten/Kota Provinsi NTT menunjukkan 4,6 sangat kurus, 14,07% kurus, 3,64% gemuk, dan 0,90% gemuk. Pada tahun 2019, permasalahan gizi dialami oleh 732 remaja gemuk, 1.458 remaja kurus, 416 remaja sangat kurus, dan 238 remaja gemuk di Kota Kupang. Pada tahun 2020, remaja gemuk sebanyak 310 orang, remaja kurus sebanyak 956 orang, remaja sangat kurus 126 orang, dan remaja besar 113 orang. Begitu pula pada tahun 2021 di Kota Kupang terdapat 461 remaja gemuk, 546 remaja kurus kering, 115 remaja sangat kurus, dan 102 remaja besar.

Perilaku diet lebih disukai oleh para remaja putri untuk mengendalikan atau menurunkan berat badan karena diet tidak memerlukan biaya yang tidak masuk akal, tidak mengganggu iklim sosial, dan tidak menimbulkan efek samping yang langsung terasa. Ditemukan bahwa remaja putri di bawah usia 17 tahun lebih mungkin melakukan diet daripada remaja putra. Mayoritas remaja putri melakukan diet dalam upaya untuk mencapai berat badan dan bentuk tubuh ideal. Interpretasi setiap orang terhadap diet berbeda-beda, dengan beberapa menggunakan pendekatan yang sehat dan tidak sehat. Diet yang sehat adalah diet yang asupan hariannya dikontrol sesuai dengan kebutuhan tubuh dan aktivitas fisik ditingkatkan. Sementara standar yang tidak diinginkan adalah mengurangi konsumsi makanan secara drastis, melewatkan

makan, dan menggunakan barang-barang restoratif, misalnya, obat penurun berat badan dan obat-obatan usus. Jika dibandingkan dengan diet yang sehat, diet yang tidak sehat sering dipilih oleh mayoritas untuk mendapatkan hasil yang cepat.

Asupan makronutrien tubuh akan kurang atau tidak mencukupi jika pola makan yang tidak sehat diikuti. Hormon ghrelin diproduksi oleh lambung saat orang merasa lapar. Hipotalamus menerima informasi tentang keadaan tubuh yang sedang mengalami rasa lapar atau kekurangan energi tetapi tidak menerima respons dari luar tubuh berkat hormon ghrelin. Akhirnya, tubuh segera memenuhi reaksi ini dengan memisahkan (lipolisis) simpanan lemak dalam tubuh dan membentuk glukosa baru (glukoneogenesis) untuk mengatasi masalah energi. Dengan pemanfaatan simpanan lemak, secara implisit massa otot terhadap lemak berkurang dan mengalami penurunan berat badan.(Kusumawardani & Farapti, 2021).

Perilaku mengurangi kalori dapat menimbulkan masalah apabila dilakukan secara tidak benar, misalnya makan hanya sekali sehari tanpa berkonsultasi dengan dokter spesialis atau ahli gizi, memuntahkan makanan dengan sengaja, mengonsumsi pil diet, dan melakukan aktivitas yang tidak perlu. Perilaku mengurangi kalori yang salah akan mengakibatkan kurangnya nafsu makan yang pada akhirnya akan memicu masalah pola makan seperti bulimia dan anoreksia.(Evalia,dkk., 2023).

Masalah gizi pada remaja juga dapat disebabkan oleh keseimbangan energi tubuh yang berdampak pada status gizi apabila asupan energi tinggi tetapi aktivitas fisik rendah. Data Riskesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa tingkat aktivitas kerja aktual pada remaja usia 15-19 tahun sebesar 49,6% dengan aktivitas ringan dan 50,4% memiliki aktivitas kerja cukup. (Riskesdas, 2018).

Selain itu, remaja akan mengalami masalah gizi jika asupan zat gizi ke dalam tubuh tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang tepat. Hal ini akan

mengakibatkan penumpukan zat gizi dan pembakaran kalori dalam tubuh menjadi kurang optimal. Sebanyak 85 persen remaja di seluruh dunia adalah perempuan, sedangkan 78% adalah laki-laki. Di Indonesia, remaja usia 10-14 tahun memiliki prevalensi sebesar 68,95%, sedangkan remaja usia 15-19 tahun memiliki prevalensi sebesar 54,36%. (Khoerunisa, dkk., 2021).

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Apakah ada hubungan antara perilaku diet dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 kota kupang?

C. Tujuan

Umum : Menganalisis adanya hubungan antara perilaku diet dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia 15 - 18 tahun di SMA Negeri 6 kota kupang.

Khusus :

1. Mengetahui distribusi perilaku diet di SMA Negeri 6 Kota Kupang
2. Mengetahui distribusi aktivitas fisik di SMA Negeri 6 Kota Kupang
3. Mengetahui distribusi status gizi remaja di SMA Negeri 6 Kota Kupang
4. Menganalisis hubungan Perilaku diet dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang.
5. Menganalisis hubungan Aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun di SMA Negeri 6 Kota Kupang.

D. Manfaat

1. Bagi Institusi

Sebagai masukan bagi institusi Poltekkes Kemenkes Kupang Program Studi Gizi dalam mengembangkan ilmu sebagai bahan kajian untuk penelitian berikutnya guna mencapai hasil yang lebih baik.

2. Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan tentang gizi dan diharapkan dapat memperhatikan aspek gizi yang diberikan terutama makanan yang diberikan kepada remaja.

3. Bagi Sekolah

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai status gizi pada remaja usia 15-18 tahun di SMAN 6 Kota Kupang, sehingga pihak sekolah dapat melakukan upaya dalam menghadapi masalah tersebut serta dapat memberikan pembelajaran, edukasi, dan intervensi gizi spesifik yang berkaitan dengan status gizi pada remaja.

E. Keaslian penelitian

Tabel 1. Keaslian penelitian

Nama peneliti	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
(Khoerunisa & Istianah, 2021)	Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.	Pada kajian ini, klasifikasi usia secara umum adalah 13-14 tahun, sebanyak 90 orang (69,2%) subjek, klasifikasi orientasi sebagian besar adalah perempuan, sebanyak 82 orang (63,1%) subjek, klasifikasi uang saku sehari-hari sebagian besar diberi Rp <15.000, sebanyak 102 orang (78,5%) subjek, dan pada klasifikasi pekerjaan orang tua, sebagian besar adalah pekerja, sebanyak 67 orang (51,5%) subjek.	1.Sama-sama meneliti variabel independen aktivitas fisik 2.Sama-sama meneliti variabel dependen status gizi.	1. Peneliti sebelumnya meneliti tentang asupan zat gizi makro. Segangkan peneliti sekarang meneliti tentang perilaku diet. 2. Peneliti sebelumnya mengambil responden anak usia 13 – 14 tahun, sedangkan peneliti sekarang adalah 15-18 tahun
(Porajow et al., 2021)	Hubungan Kualitas Hidup Kesehatan dengan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja di Era Pandemi COVID-19	Hasil penelitian ini, sebanyak 507 remaja diundang terlibat dalam penelitian. Analisis dilakukan pada 415 remaja yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Mereka yang dikeluarkan tidak mendapatkan persetujuan orang tua/wali, bertempat tinggal bukan di Kota Manado, juga tidak bersedia terlibat dalam penelitian. Remaja direkrut dari	1.Sama-sama meneliti variabel independent aktivitas fisik 2.Sama-sama meneliti variabel dependen status gizi	1. Peneliti sebelumnya meneliti tentang kualitas hidup Kesehatan. Sedangkan peneliti sekarang meneliti tentang perilaku diet. 2. peneliti sebelumnya meneliti di 2 SMP dan 3 SMA, sedangkan peneliti sekarang hanya meneliti di 1 SMA

dua SMP dan tiga SMA.

(Evalia et al., 2023)	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Perilaku Diet dan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta	Pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun angkatan 2020 berjenis kelamin laki-laki dengan total responden sebanyak 64 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden penelitian berusia 20 tahun sebanyak 31 responden dengan persentase 48,4%. Sebagian besar responden memiliki body image positif dengan jumlah responden sebanyak 35 mahasiswa dengan persentase 54,7%.	1.Sama-sama meneliti variabel independent perilaku diet . 2.Sama-sama meneliti variabel dependen status gizi	1.Peneliti sebelumnya meneliti tentang body image dan peneliti sekarang meneliti sebelumnya meneliti tentang aktivitas fisik. 2. Peneliti sebelumnya meneliti di universitas, sedangkan peneliti sekarang meneliti di SMA
(Tresnanda & Rimbawan, 2022)	Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa IPB Masa Pembelajaran Jarak Jauh	Pada penelitian ini berbeda dengan hipotesis penelitian, tidak ditemukan perbedaan pada perilaku makan subjek Prodi Ilmu Gizi dan Prodi Aktuaria IPB. Beberapa penelitian juga menyatakan tidak ada perbedaan antara perilaku makan mahasiswa	1.Sama-sama meneliti variabel independent aktivitas fisik 2. Sama-sama meneliti variabel dependen status gizi	1. Peneliti sebelumnya meneliti tentang perilaku makan. Sedangkan peneliti sekarang meneliti tentang perilaku diet. 2. Peneliti sebelumnya meneliti di universitas, sedangkan peneliti sekarang meneliti di SMA

(Dewi & Adriyanti, 2020)	Hubungan Body Image Dan Diet terhadap Status Gizi Remaja Putri Di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika	Pada penelitian ini Kusumapada pelajar di SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika, menunjukkan sebesar 66,8% siswi memiliki body image negatif dan 4,6% siswi mengalami status gizi kurang.	1.Sama-sama meneliti variabelindependen perilaku diet 2. Sama-sama meneliti variabel dependent status gizi.	1.Peneliti sebelumnya meneliti tentang body image.Sedangkan peneliti sekarang meneliti tentang aktivitas fisik. 2. Lokasi penelitian.
--------------------------	---	---	--	--
