

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa pandemi covid-19 yang terjadi di Indonesia memberikan banyak mengalami perubahan khususnya pada remaja seperti perubahan kebiasaan, perubahan perilaku dan gaya hidup pada remaja berupa perubahan pola makan dan penurunan aktifitas fisik. Perubahan-perubahan yang terjadi sangat mempengaruhi asupan makan maupun kebutuhan gizi. (Almatsier, Soetardjo & Soekatri, 2011). Perubahan yang terjadi yaitu perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik antara sebelum covid-19 dan disaat masa covid-19. Seperti halnya di desa pendowo masyarakat mengalami perubahan perilaku makan dan penurunan aktivitas fisik selama pandemi covid-19.

Perubahan perilaku makan yang terjadi yaitu penurunan frekuensi makan 3x sehari sebelum Covid-19 sebesar 46.7% mengalami penurunan di masa Covid-19 yaitu sebesar 39.3%. Hal ini mengakibatkan terjadi gangguan gizi, dan penurunan daya tahan tubuh, serta beresiko tertular Covid-19. Selain itu terdapat perbedaan yang signifikan pada konsumsi makanan cepat saji, manis dan berlemak, dari sebelum covid-19 sebesar 57,0% meningkat menjadi 74.8%. Peningkatan konsumsi makanan ini perlu menjadi perhatian bagi para remaja serta orang tua, karena makanan cepat saji rendah akan zat gizi mikro (mineral dan vitamin) sehingga dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh dan mudah terpapar covid-19. Sedangkan pada aktivitas fisik terjadi penurunan sebesar 57.3% sebelum covid-19, dan menurun menjadi 34.6% pada saat covid-19. Hal ini dikarenakan dimasa pandemi covid-19 aktivitas fisik masyarakat berkurang, dengan berkurangnya aktifitas fisik maka energi didalam tubuh yang dikeluarkan hanya sedikit (Agustina, Fathinah Rangkauni 2021).

Masa remaja merupakan masa dimana tahapan pertumbuhan dan perkembangan dari anak menuju dewasa. Pada tahap ini, anak mengalami percepatan pertumbuhan, perubahan fisik, biologis serta emosional. Berdasarkan batasan usia pada remaja Menurut WHO (2018), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, namun menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sedangkan Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Usia remaja dibagi menjadi 3 tahapan yaitu: usia remaja awal (10-12 tahun), usia remaja tengah (13-15 tahun) dan usia remaja akhir (16-19 tahun) (sarwono,2006). Sedangkan usia remaja menurut WHO (dalam sarwono 2011) membagi usia remaja menjadi 2 bagian yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun.

Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi karena sedang berada pada fase pertumbuhan fisik dan perkembangan peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja. Banyaknya remaja tidak mementingkan asupan energi yang dikeluarkan melainkan lebih mementingkan asupan energi yang masuk, sehingga hal ini mengakibatkan masalah gizi seperti Obesitas dan *Overweigh* atau sebaliknya jika energi yang dikeluarkan terlalu banyak maka akan mengakibatkan kekurangan gizi (Mardalena, 2017).

Masa peralihan remaja ditandai dengan banyak perubahan diantaranya perubahan masa otot, jaringan lemak, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) (2019), remaja putri usia 13-15 tahun membutuhkan Energi sebesar 2025 kkal, Protein 65 g, Lemak 70 g, dan Karbohidrat 300 g. sementara itu, remaja putri dengan usia 16-18 tahun membutuhkan Energi sebesar 2100 kkal, Protein 65 g, Lemak 70 g, dan Karbohidrat 300

g. Selain itu dalam piramida gizi seimbang konsumsi buah dianjurkan minimal 2-3 porsi dalam sehari, sedangkan sayur 3-4 porsi per harinya.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan proporsi penduduk Indonesia usia >10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat pada tahun 2013 sebesar 26,1% kemudian pada tahun 2018 menjadi 33,5%. Aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan lemak yang diperoleh dari tubuh kita tidak dapat diubah menjadi energi sehingga dalam jangka yang panjang cadangan lemak semakin banyak di dalam tubuh yang menyebabkan terjadinya obesitas. Obesitas dan *Overweight* dapat terjadi pada semua golongan termasuk salah satunya remaja. Hal ini dikarenakan terdapat berbagai macam faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja seperti pola makan, genetik, perubahan gaya hidup, lingkungan, dan kurangnya aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi asupan dan pengeluaran energi (Hendra, 2016).

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi obesitas Indonesia mengalami peningkatan selama tiga periode riskesdas, yaitu pada tahun 2007 sebesar 10,5%, pada tahun 2013 sebesar 14,8% dan pada tahun 2018 sebesar 21,8%. Prevalensi status gizi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 10,8% yang terdiri dari 8,3% *overweight* dan 2,5% obesitas. Sedangkan pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% *overweight* dan 1,6% obesitas. Obesitas menjadi masalah yang sangat serius bagi remaja karena obesitas yang terjadi pada saat remaja, 30% akan berlanjut hingga dewasa dan menjadi salah satu faktor resiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan jenis penyakit kanker lainnya.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan asupan energi, zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi di masa pandemi covid-19 pada remaja usia remaja 15-20 tahun di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pematang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah penelitian ini “Apakah ada hubungan asupan energi, zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi di masa pandemi covid-19 pada remaja usia remaja 15-20 tahun di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk Mengetahui hubungan asupan energi, zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja usia 15-20 tahun dimasa pandemi covid-19.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan asupan Energi, zat gizi makro pada remaja usia 15-20 tahun di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada remaja usia 15-20 tahun di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang
- c. Mendeskripsikan status gizi pada remaja usia 15-20 tahun di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang
- d. Menganalisis hubungan antara asupan dengan status gizi pada remaja usia 15-20 tahun di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang
- e. Menganalisis hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada remaja usia 15-20 tahun di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Bagi Peneliti**

Bagi peneliti merupakan suatu bentuk dari pengaplikasian ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan dan memperoleh pengetahuan serta wawasan mengenai Gizi.

### **2. Manfaat Bagi Institusi**

Penelitian ini berguna untuk menambah wawasan dan pengembangan ilmu untuk penelitian selanjutnya.

### **3. Manfaat bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat dapat memberi informasi dan menambah wawasan kepada masyarakat dan remaja sekitar tentang hubungan asupan energi, zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi dimasa pandemi covid-19 pada remaja usia 15-20 tahun di Desa Pendowo Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang.