

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa tahapan perkembangan dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Pada masa ini tersebut terjadi masa pertumbuhan yang sangat pesat yang disebut dengan *adolescence growth spurt* remaja. Perkembangan yang dapat diamati selama masa remaja meliputi penambahan berat badan, peningkatan tinggi badan, dan perubahan komposisi tubuh (Lisnawati et al., 2023)

Masa remaja ditandai dengan pertumbuhan (*growth*) yang cepat baik tinggi maupun berat badan. Kebutuhan akan zat gizi sangat erat kaitannya dengan ukuran tubuh, sehingga pada masa pertumbuhan yang cepat kebutuhannya tinggi. Percepatan pertumbuhan dimulai antara usia 10-12 tahun untuk anak perempuan dan 12-14 tahun untuk anak laki-laki (Lisnawati et al., 2023).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju ke masa dewasa dan disertai dengan perkembangan. Definisikan remaja sebagai suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual (*pubertas*) sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan psikis yang sangat signifikan. Perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan badan yang pesat (*growth spurt*) dan mematangnya organ reproduksi.

Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari pada masa anak-anak . Pada masa ini ,remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan. pada masa remaja ini mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang berdampak pada masalah gizi pada saat dewasa (Hirawati Pranoto et al., 2015)

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Masa remaja termasuk golongan rawan gizi. Ada tiga alasan mengapa remaja dikatakan rawan gizi. Pertama, remaja mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan sehingga tubuh memerlukan energi dan zat gizi lebih banyak. Kedua, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan sehingga memerlukan asupan zat gizi dan energi harus disesuaikan. Ketiga, adanya kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi. (Hirawati Pranoto et al., 2015)

Pada anak perempuan yang beresiko indeks masa tubuh dengan kadar gula darah, dan yang mempengaruhi Semua aktivitas yang dilakukan memerlukan asupan makanan sebagai sumber energi pada tubuh. Namun aktivitas yang dilakukan tidak seimbang dengan asupan makanan dan akan mengakibatkan tubuh tidak ideal. Tubuh yang tidak ideal tersebut dapat terjadi karena kekurangan atau kelebihan berat badan. Untuk mengetahui seseorang memiliki tubuh ideal atau tidak dapat dilakukan dengan pengukuran indeks massa tubuh (IMT). Apabila berat

badan naik atau berlebih, maka kurangi berat badan dengan cara mengatur pola makan (2 atau 3 kali dalam sehari) dengan gizi seimbang, perbanyak konsumsi makanan yang sehat terutama sayur dan buah, dan pilihlah makanan yang rendah lemak, hindari alkohol, batasi penambahan garam, natrium dan lemak dalam konsumsi makanan yang dimakan tersebut. (Luh Nopi Andayani et al., 2021)

Pada anak laki-laki yang beresiko indeks masa tubuh dengan kadar gula darah dengan komponen kecepatan, daya ledak otot, ketangkasan, daya tahan otot perut, dan daya tahan kardiorespirasi. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara rutin dapat memperoleh berbagai manfaat bagi kesehatan. Aktivitas jasmani dapat berupa kegiatan sehari-hari, dan olahraga yang terpilih. Semua aktivitas yang dilakukan memerlukan asupan makanan sebagai sumber energi pada tubuh. Namun aktivitas yang dilakukan tidak seimbang dengan asupan makanan dan akan mengakibatkan tubuh tidak ideal. Tubuh yang tidak ideal tersebut dapat terjadi karena kekurangan atau kelebihan berat badan. Untuk mengetahui seseorang memiliki tubuh ideal atau tidak dapat dilakukan dengan pengukuran indeks massa tubuh. (Luh Nopi Andayani et al., 2021)

Pertumbuhan remaja akan tercapai dengan baik apabila didukung dengan asupan gizi yang cukup. Ketidakseimbangan asupan gizi, baik kurang maupun berlebih, dapat mempengaruhi status gizi dan Kesehatan remaja. Status gizi remaja dapat diketahui dengan menggunakan indeks massa tubuh (BMI). Namun BMI tidak bisa mewakili persentase lemak

dalam tubuh, sehingga komposisi tubuh khususnya lemak harus dihitung berdasarkan persentase lemak tubuh. Namun, jika seorang remaja memiliki BMI lebih tinggi dari normal, maka mungkin berisiko lebih tinggi mengalami peningkatan kadar kolesterol total, trigliserida, dan gula darah. Selain nutrisi dan komposisi tubuh yang dapat mempengaruhi kadar gula darah pada remaja, aktivitas fisik juga mungkin berhubungan dengan kadar gula darah. Hati-hati terhadap kenaikan kadar gula darah. Ketika kadar gula darah tidak normal sehingga menyebabkan prediabetes, perkembangan menjadi diabetes sangat cepat (Lisnawati et al., 2023)

Faktor yang mempengaruhi kadar gula darah melalui faktor endogen dan eksogen. endogen yaitu *humoral factor* seperti hormon insulin, glukagon, kortisol, dan sistem reseptor pada sel otot dan hati. Faktor eksternal meliputi pola makan yang dikonsumsi dan aktivitas fisik yang dilakukan (Putra et al., n.d.)

Salah satu fasilitas kesehatan yang tersedia bagi remaja untuk melakukan konseling adalah posyandu. Posyandu remaja merupakan kegiatan kesehatan masyarakat yang menjangkau remaja yang bertujuan untuk memantau status Kesehatan remaja dengan partisipasi remaja itu sendiri. Posyandu remaja juga merupakan tempat pemberian Pendidikan Kesehatan dan informasi penting lainnya kepada remaja dan dilaksanakan setiap bulan.

Dari hasil penelitian mutia 2023 Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kadar glukosa darah dengan Indeks

Massa Tubuh (IMT) dengan nilai $r = 0,67$. Hal ini berarti korelasi antara IMT dengan KGD adalah korelasi kuat. Semakin tinggi indeks massa tubuh maka kadar gula darahnya semakin meningkat (Mendeley). Hal ini juga didukung oleh penelitian menurut (Khalish, 2021). Adanya hubungan antara IMT dengan kadar gula serta status gizi, hal ini dikarenakan seseorang kurang memperhatikan status gizi yang normal, akan berdampak pada lemak dalam tubuh dan mengakibatkan terjadinya berat badan meningkat, obesitas, dan kadar gula pada tubuh pun meningkat

Berdasarkan data dari wilayah kerja puskesmas Pringapus kab. Semarang didapatkan remaja pada tahun 2023 bulan Juni- September 2023 total 234 remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang dengan judul “hubungan indeks massa tubuh dengan kadar glukosa pada remaja di desa Klepu kelurahan Pringapus kab. Semarang tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Mengetahui Hubungan Indeks massa tubuh (IMT) dengan kadar glukosa darah pada remaja di dusun Kalikidang kelurahan Pringapus.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Indeks massa tubuh (IMT) dengan kadar glukosa darah pada

posyandu remaja di dusun kalikidang kelurahan pringapus.

2. Tujuan Kasus

Tujuan Khusus dalam penelitian ini yaitu :

- a. Mengetahui Gambaran Indeks massa tubuh (IMT) pada remaja di dusun kalidiang kelurahan pringapus
- b. Mengetahui Gambaran gula darah sewaktu (GDS) pada remaja di dusun kalikidang kelurahan pringapus
- c. Mengetahui Hubungan Indeks massa tubuh (IMT) dengan kadar glukosa darah pada posyandu remaja di dusun kalikidang kelurahan pringapus

D. Manfaat

1. Bagi peneliti

Hasil dari peneliti ini nantinya bisa memberikan masukan dan menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman tentang hubungan indeks massa tubuh dengan kadar glukosa darah di posyandu remaja di dusun kalikidang kelurahan pringapus Kab.Semarang tahun 2023.

2. Bagi Puskesmas dan Praktik Klinik Bidan (PMB)

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi puskesmas dan praktik klinik bidan dalam penanggulangan pengobatan nonfarmakologi tentang hubungan BMI dengan kadar glukosa darah khususnya di desa klepu kecamatan Pringapus Kab.Semarang Tahun 2023.

3. Bagi Masyarakat

Hasil Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk pengobatan nonfarmakologi dengan hubungan indeks massa tubuh dengan kadar glukosa darah di posyandu remaja khususnya di dusun kalikidang kelurahan pringapus pringapus kab.semarang tahun 2023.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan informasi dan menambah wawasan tentang indeks massa tubuh dengan kadar glukosa darah nonfarmakologi dan manfaat pengobatan nonfarmakologi.