

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi yang terjadi di Indonesia telah menjadi masalah ganda. Masalah ini dapat dialami oleh anak-anak, remaja bahkan dewasa. Gizi lebih dan obesitas merupakan adanya ketidakseimbangan antara jumlah asupan yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh. Salah satu penyebab terjadinya gizi lebih adalah ketidakseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi yang terjadi dalam waktu yang lama sehingga menyebabkan timbunan lemak yang berlebihan (Ermona and Wirjatmadi, 2018).

Gizi lebih merupakan salah satu masalah kesehatan yang mendapatkan perhatian serius karena hingga saat ini masalah gizi dapat mengancam kesehatan masyarakat. Gizi lebih terdiri dari overweight dan obesitas. Menurut WHO kelebihan berat badan menjadi masalah kesehatan global yang semakin meningkat. Kelebihan berat badan akibat lemak berlebih dapat memicu terjadinya *overweight* dan obesitas (WHO, 2020). Kelebihan berat badan pada remaja dapat menjadi tanda awal obesitas di masa dewasa, dan kelebihan berat badan pada orang dewasa berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan yang merugikan, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dislipidemia, penyakit kardiovaskular, dan kanker (Mazidi, Banach and Kengne, 2018).

Gizi lebih terjadi bila asupan energi yang dikonsumsi melebihi anjuran yang akan menjadi faktor langsung terjadinya obesitas. Pada masa remaja usia

10-18 tahun merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi, karena pada masa remaja membutuhkan gizi yang lebih tinggi karena meningkatnya laju pertumbuhan fisik. Kebiasaan makan dan perubahan gaya hidup yang salah menjadi salah satu faktor adanya masalah gizi (Kurdanti *et al.*, 2018).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan mayoritas anak/remaja yang mengalami overweight dan obesitas terdapat di negara berkembang, yangmana memiliki presentase yang terus meningkat lebih cepat dibanding negara-negara maju. World Health Organization (WHO) menunjukkan data pada tahun 2022 sebanyak ≥ 390 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dengan prevalensi sebesar 20%, selain itu dari data SKI pada tahun 2023, remaja di Indonesia pada usia 16-19 tahun menunjukkan angka overweight sebesar 13,5% dan obesitas sebesar 5,6%. Di Indonesia sendiri prevalensi gizi lebih pada usia remaja (16-18 tahun) mengalami peningkatan yang dimulai dari tahun 2010 sebesar 1,4%, meningkat menjadi 7,3% (5,75% overweight dan 1,6% obesitas) pada tahun 2013. Pada tahun 2018 masalah gizi yang terjadi pada remaja (16-18 tahun) meningkat hampir 2 kali lipat sebesar 13,5% (9,5% overweight dan 4,0% obesitas) (Riskesdas, 2018). Di Jawa Tengah, kejadian gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 11,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Persentase obesitas usia 16-19 di kota Surakarta mencapai 29,3%. Pada tahun 2019 kota Semarang memiliki persentase obesitas sebesar 7,8% yang terjadi pada remaja usia 16-19 tahun (Dinkes, 2019).

Dampak yang dapat terjadi akibat gizi lebih terhadap kesehatan berhubungan dengan penyakit seperti, tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, jantung, dan penyakit pernafasan (Praditasari and Sumarmik, 2018). Dampak negatif yang dapat terjadi akibat gizi lebih pada anak-anak dapat meningkatkan resiko penyakit jantung, prediabetes, gangguan tulang, dan nyeri sendi (Nugroho, Wijayanti, et al., 2020). Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya gizi lebih adalah kurangnya aktivitas fisik, asupan zat gizi makro yang berlebih, konsumsi *fastfood*, pola makan tidak teratur, pengetahuan gizi dan faktor genetik (Hanum, 2023). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Ulilahab (2017) yang menyatakan, bahwa obesitas dapat memengaruhi fungsi tubuh akibat kelebihan berat badan, termasuk sistem saraf, pernafasan, *kardiovaskular*, *muskuloskeletal*, *gastrointestinal*, *endokrin*, dan sistem reproduksi. Selain itu, anak-anak yang mengalami obesitas juga menghadapi masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, rasa rendah diri, dan terkadang gangguan makan. Anak-anak obesitas sering kali menjadi sasaran bullying dari teman-teman atau lingkungan sekitar, yang dapat menyebabkan munculnya citra diri negatif, perasaan rendah diri, merasa berbeda, kesulitan bersaing karena keterbatasan fisik, serta masalah psikologis lainnya.

Menurut penelitian Fikawati (2017), seorang anak yang mengalami gizi lebih sejak kecil dan tidak ditangani hingga masa remaja, kemungkinan pada masa dewasanya akan tetap mengalami gizi lebih serta anak yang mengalami gizi lebih sejak masa kecil akan mendapatkan masalah kesehatan pada masa dewasanya berupa penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus tipe 2,

hipertensi, stroke, serangan jantung (*infark miokardium*), gagal jantung, kanker, batu kandung empedu, *sindroma pickwickian*, *osteoarthritis* serta *arthritis gout*. Menurut penelitian Dampak gizi lebih pada remaja menunjukkan peningkatan risiko gizi lebih dan masalah kesehatan lainnya. Penelitian terbaru menekankan pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik untuk mencegah kondisi ini (Gifari *et al.*, 2020).

Remaja pada umumnya menyukai makanan dengan kadar kalori tinggi yang berasal dari karbohidrat. Hal tersebut dapat mendukung terjadinya gizi lebih dikarenakan tingginya konsumsi karbohidrat pada remaja, tingginya asupan karbohidrat dapat meningkatkan asupan kalori dalam tubuh. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa zat gizi menjadi faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi (Yanti, Nova and Rahmi, 2021). Status gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh seberapa cukup asupan gizi harian yang mereka terima, termasuk di dalamnya remaja santri. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 tahun 2019, ada rekomendasi khusus untuk remaja berusia 13 hingga 18 tahun. Setiap remaja sebaiknya mengonsumsi energi sekitar 2.050 hingga 2.650 kilo kalori per hari, serta protein sebanyak 65 hingga 75 gram, dan zat besi antara 11 hingga 15 mg (kementrian Kesehatan RI. 2019).

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan energi yang disimpan dalam tubuh menjadi lemak, sehingga seseorang yang jarang melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami gizi lebih bahkan obesitas. Oleh sebab itu untuk mencegah terjadinya gizi lebih bahkan obesitas, remaja perlu melakukan

aktivitas fisik yang sesuai, seperti berolahraga dengan teratur karena akan membantu menjaga berat badan yang optimal. Pada penelitian Ayu Afrilia (2018), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi yaitu gizi lebih yang terjadi pada remaja dengan aktivitas fisik yang rendah (Ayu Afrilia and A, 2018). Sejalan dengan penelitian Emora, Et, al terdapat hubungan antara kejadian gizi lebih dengan aktivitas fisik dengan asupan gizi (Ermona and Wirjatmadi, 2018).

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih bahkan obesitas, hal tersebut dapat disebabkan karena pola hidup yang tidak teratur serta asupan makan yang berlebihan. Faktor yang dapat menjadi adanya gizi lebih pada remaja seperti faktor genetik, faktor psikologis konsumsi makanan cepat saji, rendahnya aktivitas fisik, dan status sosial ekonomi. Kurangnya aktivitas fisik sebanding dengan adanya kemajuan teknologi dimana para remaja lebih mengutamakan penggunaan gadget, bermain game atau menonton TV (Kurdanti *et al.*, 2018). Adanya kemajuan teknologi dapat memudahkan remaja dalam pemesanan makanan secara online yang dapat meningkatkan resiko terjadinya gizi lebih akibat konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi secara berlebihan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA 1 Bergas, kabupaten Semarang, sebanyak 10 siswa usia 18-19 tahun diketahui bahwa 40% diantaranya mengalami gizi lebih, 10% mengalami obesitas, 30% normal serta 20% gizi kurang. Berdasarkan survei pendahuluan di SMA 1 bergas terdapat 50% siswa memiliki asupan energi di atas rerata asupan energi yang dianjurkan

sebesar 2.650 kilo kalori. Berdasarkan survei pendahuluan di SMA 1 Bergas terdapat 7 dari 10 siswa/siswi yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik, mereka memiliki kebiasaan bermain handpone dan bermain game.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan permasalahan, yaitu “Apakah terdapat hubungan tingkat asupan energi dan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 1 Bergas, Kabupaten Semarang?”

C. Tujuan penelitian

1. Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat asupan energi dan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 1 Bergas, Kabupaten Semarang.

2. Khusus :

- a. Mendeskripsikan asupan energi pada remaja di SMAN 1 Bergas, Kabupaten Semarang.
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada remaja di SMAN 1 Bergas, Kabupaten Semarang.
- c. Mendeskripsikan status gizi pada remaja di SMAN 1 Bergas, Kabupaten Semarang.
- d. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi di SMAN 1 Bergas, Kabupaten Semarang.

- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di SMAN 1 Bergas, Kabupaten Semarang.

D. Manfaat

1. Bagi Reponden

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi dan edukasi tentang Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Di SMAN 1 Bergas, Kabupaten Semarang.

2. Bagi institusi

Menambah wawasan dan pengetahuan kepada mahasiswa mengenai Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Di SMAN 1 Bergas, Kabupaten Semarang.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan asupan energi dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih di SMAN 1 Bergas, Kabupaten Semarang.

