

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu menjelang masa dewasa muda. Pada masa ini terjadi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial. Pada masa ini banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja sehingga status gizi remaja cenderung gizi kurang atau justru terjadi obesitas (Rahayu, 2020)

Pada masa remaja ini pula, umumnya seseorang menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga, tetapi tidak sedikit juga dari mereka yang malah mengabaikan aktivitas fisik yang seharusnya mereka lakukan dengan baik, salah satunya adalah malas berolahraga. Selain dari kebiasaan berolahraga, pada masa ini pula kebanyakan dari mereka kurang memperhatikan waktu tidur, padahal kurang atau cukupnya waktu tidur dinilai sangat mempengaruhi status gizi remaja (Norhasanah & Dewi, 2021)

Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi, masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet ketat, gaya hidup (life style), penilaian pada diri sendiri (body image), aktivitas fisik yang dilakukan serta pengetahuan gizi seimbang. Kurangnya asupan gizi mengakibatkan remaja terkena anemia karena kekurangan zat besi. Selain itu masalah gizi yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi berlebih yang dapat menyebabkan obesitas. Obesitas menjadi ancaman serius bagi kesehatan, kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminasi dari teman-teman, kesan negatif dari diri sendiri, kurang bisa bersosialisasi dan depresi (Amin et al., 2019)

Status gizi merupakan suatu hal yang penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Kelompok yang rawan mengalami masalah gizi salah satunya adalah remaja. Remaja dapat dikatakan rawan mengalami masalah gizi karena adanya perubahan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi, serta

perubahan gaya hidup tidak baik (Khoerunisa & Istianah, 2021)

Salah satu yang mempengaruhi status gizi juga ialah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan (Roring et al., 2020)

Aktivitas fisik merupakan faktor penting dalam mempertahankan status gizi seseorang dalam kategori normal. Secara global 81% remaja usia 11-17 tahun memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah. Data aktivitas fisik di Indonesia sebesar 33,5% penduduk usia diatas 10 tahun memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah. Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, dikarenakan dengan melakukan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa zat lemak dapat terbakar sebagai kalori. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada makan makanan tinggi kalori, lemak dan kolesterol tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup sehingga dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Amin et al., 2019)

Remaja dengan aktivitas fisik berat dan sedang akan mengurangi resiko remaja mengalami kejadian overweight. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan.

Status gizi individu memiliki korelasi signifikan terhadap persepsi diri, khususnya citra tubuh. Baik kelebihan maupun kekurangan berat badan seringkali dianggap tidak ideal dan bertentangan dengan aspirasi estetika remaja putri. Bahkan remaja putri dengan status gizi normal juga dapat mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik akibat internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis, seperti sosok idola yang memiliki bentuk tubuh kurus atau berisi (Ovita et al., 2019)

Berdasarkan Hasil Survey pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam, Deli serdang pada tanggal 11 November 2024, dari 10 responden yang diwawancarai, di dapatkan 2 (dua) dengan kategori Gizi buruk, 3 (tiga) kategori Gizi kurang, 4 (empat) kategori Gizi Baik dan 1 (satu) kategori Gizi lebih.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada remaja putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan status Gizi pada remaja putri Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai Aktivitas Fisik Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam
- b. Menilai Status Gizi Remaja Putri Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam
- b. Menganalisis hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada remaja putri Di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan mengenai aktivitas fisik dengan status Gizi pada remaja di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam

2. Bagi Institusi Siswa

Memberikan informasi dan kesadaran mengenai pentingnya menjaga status gizi dan aktivitas Fisik yang optimal

3. Bagi Sekolah

Menambah wawasan informasi bagi sekolah tentang aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja dan memberi masukan kepada instalasi terkait untuk memperhatikan keadaan status gizi siswinya