

BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode pertumbuhan dan perkembangan anak menuju kedewasaan, di mana terjadi berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Pada tahap ini, remaja memerlukan asupan nutrisi yang lebih banyak karena nutrisi tersebut berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan yang optimal (Nabawiyah et al., 2021).

Remaja sangat rentan mengalami masalah gizi karena mereka sedang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan perubahan fisik, fisiologis, dan psikososial. Selain itu, pada fase ini remaja mengalami pertumbuhan yang sangat cepat (*Growth Spurt*), sehingga kebutuhan nutrisinya cenderung lebih tinggi. Oleh karena itu, asupan gizi pada masa remaja sangat penting untuk diperhatikan. Kondisi ini menyebabkan masalah yang sering terjadi di kalangan remaja, seperti kekurangan gizi dan pola makan yang tidak sehat (Putri et al, 2018).

Masalah gizi remaja saat ini dikenal masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yaitu kondisi di mana terjadi kekurangan gizi sekaligus kelebihan gizi. Fenomena ini muncul di berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Pada usia remaja, masalah gizi tidak hanya terkait dengan kekurangan zat gizi mikro, tetapi juga mencakup pola makan yang kurang sehat, seperti tingginya konsumsi makanan mengandung gula, garam, dan lemak, serta rendahnya asupan sayur dan buah. Pola makan remaja saat ini cenderung buruk, ditandai dengan konsumsi makanan tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula, serta kurangnya konsumsi sayur dan buah. Salah satu penyebab utama pola makan yang tidak sehat ini adalah rendahnya tingkat pengetahuan tentang gizi. Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya makan makanan bergizi seimbang membuat remaja kurang memperhatikan

kebutuhan nutrisi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat dan memahami kandungan nutrisi dalam makanan serta fungsi zat gizi tersebut bagi tubuh. Namun, rendahnya pengetahuan gizi yang dimiliki oleh remaja membuat mereka belum mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (Musyayyib et al., 2018).

Pola makan merupakan gambaran tentang jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari. Pola makan setiap individu berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, dan kebiasaan makan mereka. Salah satu faktor yang memengaruhi pola makan remaja adalah jenis jajanan yang tersedia di sekitar sekolah dan lingkungan tempat tinggal mereka (Mulyati, 2018).

Pola makan yang baik sangat berpengaruh pada kecukupan gizi tubuh. Menjaga pola makan sehat dan mengonsumsi berbagai jenis makanan diperlukan agar kebutuhan zat gizi terpenuhi, karena setiap jenis makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda. Konsumsi makanan yang beragam juga penting untuk mendukung optimalnya fungsi sistem kekebalan tubuh. Sebaliknya, pola makan yang tidak seimbang dan berlebihan, seperti konsumsi karbohidrat, lemak, dan protein yang tinggi, kurang baik untuk kesehatan. Pola makan yang benar dan sehat adalah yang teratur setiap hari, tidak berlebihan, makan tepat waktu dengan jadwal yang konsisten, serta mengurangi konsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet (Nova H et al, 2021).

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi yang penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kehidupan yang sehat. Tingkat aktivitas fisik adalah kategori aktivitas. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang mengeluarkan energi dan berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, serta kualitas hidup. Tingkat aktivitas fisik mengacu pada kategori berdasarkan jumlah energi yang digunakan dalam berbagai aktivitas selama 24 jam.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebanyakan remaja melakukan aktivitas fisik di bawah tingkat yang dianjurkan. Aktivitas fisik yang sangat ringan misalnya adalah menghabiskan waktu lebih banyak dalam posisi berdiri, diam, atau duduk (Putri et al., 2018).

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan energi yang tidak terpakai disimpan sebagai lemak, sehingga individu yang kurang bergerak cenderung mengalami kelebihan berat badan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik memengaruhi risiko berat badan berlebih, terutama kebiasaan duduk lama, menonton televisi, serta penggunaan komputer dan perangkat teknologi lainnya. Di sisi lain, melakukan aktivitas fisik secara rutin sangat penting untuk menjaga kesehatan remaja (Leonardo et al., 2021).

Dari hasil pengumpulan informasi awal, ada 10 siswa yang saya wawancarai di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. ada sebanyak 6 orang (60%) siswa` melaporkan bahwa tidak rutin melakukan aktivitas fisik. Mereka cenderung kurang aktif dalam berolahraga atau mengikuti kegiatan fisik lainnya, yang dapat berkontribusi pada penurunan kebugaran tubuh mereka. Di sisi lain, 4 orang (40%) siswa melaporkan bahwa mereka memiliki kebiasaan aktif dalam berolahraga dan menjaga kebugaran tubuh melalui berbagai aktivitas fisik. Pada usia remaja, terutama di tingkat SMP. Pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang cukup sangat penting bagi remaja untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat pengetahuan siswa tentang pola makan yang sehat serta keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik di luar jam pelajaran. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kebiasaan pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang lebih sehat di kalangan siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan pola makan dan aktivitas fisik pada siswa remaja di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pengetahuan tentang pola makan dan aktivitas fisik pada siswa remaja di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan pola makan pada siswa remaja SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.
- b. Menilai aktivitas fisik pada siswa remaja SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

3. Manfaat Penelitian

- a. Bagi Penulis

Menambah referensi ilmiah mengenai gambaran pengetahuan tentang pola dan aktivitas fisik siswa di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

- b. Bagi Siswa

Memberikan pemahaman tentang pentingnya pola makan yang sehat dan aktivitas fisik terhadap kesehatan.

- c. Bagi Pihak Sekolah

Memberikan gambaran pengetahuan tentang pola makan dan aktivitas fisik pada siswa remaja di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.