BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola hidup dengan aktivitas fisik yang rendah (*sedentary*), merujuk pada gaya hidup yang ditandai oleh periode panjang tanpa pergerakan dan keterbatasan dalam aktivitas fisik. Studi global menunjukkan bahwa kebiasaan sedentari dan kegiatan fisik memiliki dampak besar pada kesehatan remaja. Temuan dari penelitian LONCAAFS di Brazil pada 1.438 remaja, Menunjukkan bahwa remaja yang tidak banyak bergerak memiliki kemungkinan mengalami kelebihan berat badan yang lebih tinggi dibanding dengan mereka yang rajin berolahraga. (Neta *et al*., 2024).

Tren ini menunjukkan gambaran yang cukup rumit pada kalangan remaja tentang masalah gizi di Indonesia saat ini. Pada tahun 2023, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) melaporkan bahwa 37,4% orang Indonesia tidak aktif secara fisik pada usia 10 tahun ke atas. Tidak adanya cukup waktu untuk beraktivitas seperti kegiatan olahraga (48,7%), bermalas malasan (32,6%), dan tidak memiliki teman untuk melakukan aktivitas fisik (9,8%) adalah alasan utama pasivitas (Kemenkes RI, 2023). Situasi ini memperlihatkan remaja, terutama perempuan, mengadopsi kebiasaan yang lebih banyak duduk atau kurang aktif.

Menurut World Health Organization (WHO, 2024), remaja yang tidak aktif beraktivitas selama lebih dari enam jam perhari seperti menonton TV, bermain game elektronik, dan belajar tanpa disertai aktivitas fisik yang memadai, dapat meningkatkan risiko gangguan metabolik serta berhubungan dengan indeks massa tubuh yang lebih tinggi.

Beban ganda malnutrisi menjadi perhatian nasional juga. Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan Indonesia (2024), 8,1% remaja usia 13 hingga 18 tahun mengalami gizi yang kurang, sedangkan 13,5% termasuk dalam kategori gizi lebih. Hal ini membuktikan bahwa remaja Indonesia tidak hanya mengalami kekurangan gizi, tetapi juga obesitas.

Menurut studi yang dilangsungkan oleh Sembiring *et al*. (2022), menunjukkan bahwa sebanyak 27% remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, sama sekali tidak melakukan

aktivitas fisik, dan sebanyak 40,9% tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali. Hasil ini mengindikasikan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Maka, Studi ini sangat penting untuk dilangsungkan dalam melihat aktivitas fisik yang berkaitan dengan status gizi siswa perempuan kelas 10 di SMA Negeri 1 Pancur Batu, sesuai dengan karakteristik serta kebutuhan informasi di daerah tersebut.

pemerintah melalui Presiden dan Kementerian Kesehatan telah mulai melakukan transformasi pada Sistem Kesehatan untuk meningkatkan layanan kesehatan di Indonesia. Transformasi tersebut menitikberatkan pada penguatan upaya promotif dan preventif, terutama dalam mencegah obesitas dan penyakit menular sejak tahap awal kehidupan.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan pada 236 siswa perempuan kelas 10 di SMA Negeri 1 Pancur Batu menunjukkan bahwa sekitar 70% siswa menghabiskan waktu luang mereka dengan duduk dan bermain perangkat elektronik daripada berolahraga. Siswa tidak melakukan kegiatan olahraga di luar kelas pendidikan jasmani. Situasi ini dapat berdampak pada kesehatan siswa serta indeks massa tubuh mereka.

Berdasarkan deskripsi tersebut, bisa ditegaskan aktivitas fisik yang rendah dan peningkatan perilaku duduk adalah unsur-unsur yang mempengaruhi kesehatan remaja putri. Maka, dirasa penting untuk melangsungkan penelitian tentang "Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Perempuan di SMA Negeri 1 Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang." Penelitian ini diproyeksikan bisa memberikan gambaran yang rinci terkait hubungan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (BMI) terhadap status gizi remaja perempuan, serta dapat dijadikan dasar dalam pengembangan strategi promotif dan preventif untuk mendukung peningkatan kesehatan remaja putri di lingkungan sekolah.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Untuk menganalisis hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu.

2. Tujuan Khusus
    a. Mengukur dan mengidentifikasi indeks massa tubuh (IMT) siswi di SMA Negeri 1 Pancur Batu.
    b. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan siswi di SMA Negeri 1 Pancur Batu.
    c. Menentukan status gizi siswi di SMA Negeri 1 Pancur Batu.
    d. Menganalisis hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu.
    e. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara indeks massa tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Pancur Batu.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup studi ini masuk dalam bidang Asuhan Kebidanan untuk Remaja. Penelitian ini berfokus pada pengkajian faktor-faktor yang berkaitan dengan status gizi remaja putri, dengan indeks massa tubuh (IMT) dan tingkat aktivitas fisik sebagai indikator yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini tidak mengkaji aspek klinis, penentuan diagnosis penyakit, intervensi medis, ataupun faktor biokimia seperti kadar hemoglobin dan asupan nutrisi tertentu dari riwayat makanan harian.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

    Temuan yang ada diproyeksikan bisa memperluas wawasan dan pemahaman dalam bidang kesehatan masyarakat dan kebidanan, terutama tentang bagaimana indeks massa tubuh, aktivitas fisik, dan status gizi remaja putri saling berhubungan. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan rujukan ilmiah bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja.

2. Manfaat Praktis
    a. Bagi Remaja Putri: Menyediakan kognisi terkait perlunya mengatur keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan nutrisi supaya kondisi gizi tetap ideal.
    b. Bagi Sekolah: Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi dalam merencanakan program kesehatan sekolah, seperti kegiatan olahraga, edukasi gizi, dan penerapan gaya hidup sehat.
    c. Bagi Tenaga Kesehatan: Penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam pengembangan desain intervensi atau penyuluhan kesehatan bagi remaja, khususnya untuk mendorong aktivitas fisik dan mencegah gangguan status gizi.
    d. Bagi Peneliti Selanjutnya: Dapat diterapkan menjadi referensi, evaluasi dan diharapkan menjadi pembanding bagi penelitian selanjutnya yang meneliti variabel atau lokasi yang sama.