

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan kesehatan masyarakat tidak hanya dimulai saat berkembangnya ilmu pengetahuan modern. Bangkitnya ilmu pengetahuan mempunyai dampak terhadap segala aspek kehidupan manusia, termasuk masalah kesehatan. Berkurangnya tingkat kesehatan mengakibatkan berbagai macam pola penyakit saat ini dipahami dalam rangka transisi epidemiologis, yaitu suatu konsep mengenai perubahan kesehatan dan penyakit (Prasetyawati, 2011).

Masalah gizi, terutama gizi lebih dan gizi kurang pada remaja masih terjadi di Indonesia, khususnya Jawa Timur (Kemenkes RI, 2018). Secara nasional terjadi penurunan prevalensi status gizi kurang pada remaja umur 16-18 tahun, akan tetapi prevalensi status gizi lebih pada populasi yang sama mengalami peningkatan. Riskesdas 2013 mencatat 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus; sedangkan Riskesdas 2018 mencatat 1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus. Riskesdas 2013 mencatat 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas; sedangkan Riskesdas 2018 mencatat 9,5% (Kemenkes RI, 2018). Jika dibandingkan dengan angka rata-rata nasional, prevalensi kurus dan gemuk masih tergolong tinggi pada remaja di Jawa Timur. Menurut Riskesdas 2018, status gizi yang diukur berdasarkan indeks IMT/U pada

remaja usia 16-18 tahun di Jawa Timur ini masih tinggi, dengan status gizi kurus terdapat sebanyak 6,8%, gemuk 11,3% dan obesitas 5,1%.

Remaja merupakan transisi perkembangan dari anak-anak menuju dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional, yang dimulai dari rentang usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2013). Perubahan biologis yang terjadi selama masa remaja meliputi peningkatan tinggi badan, penambahan berat badan, perubahan komposisi tubuh dan akumulasi massa tulang (Brown, 2016). Proses pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja terjadi secara cepat, menyebabkan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi. Oleh karenanya jika bentuk tubuh yang buruk tersebut terjadi, maka akan timbul masalah gizi. Salah satu penyebab terjadinya perubahan berat badan adalah paparan media massa dan internet (Brown dan Tiggemann, 2016; Fardouly dan Vartanian, 2016; Steinberg, 2014).

prevalensi gizi lebih dan obesitas di Indonesia pada tahun 2007 sebesar 7,95% dan meningkat menjadi 18,8% pada tahun 2013 (Balitbangkes, 2014). Hasil laporan pemeriksaan obesitas di Kota Surabaya juga telah menunjukkan bahwa sebanyak 82,81% mengalami obesitas dari 70.023 orang yang diperiksa diantaranya laki-laki sebesar 70,36% dan perempuan sebesar 95,75% (Dinas Kesehatan Surabaya, 2015). Data tersebut menunjukkan bahwa obesitas di Kota Surabaya semakin meningkat apabila dibandingkan dengan kejadian obesitas pada

tahun 2014 sebanyak 48,32% mengalami obesitas dari 3.090 orang yang diperiksa diantaranya laki-laki sebesar 47,21% dan 48,64% pada perempuan (Dinas Kesehatan Surabaya, 2015).

Masalah gizi lebih dapat terjadi kepada semua kelompok usia termasuk pada kelompok usia remaja. Masa remaja merupakan salah satu periode kehidupan antara usia 10-19 tahun (WHO, 2018). Pada usia remaja terjadi peningkatan pertumbuhan meliputi kematangan seksual, pertumbuhan tinggi badan dan berat badan, akumulasi massa tulang serta perubahan komposisi tubuh. Selama fase kematangan seksual antara usia 8-18 tahun, komposisi tubuh remaja laki-laki dan perempuan mengalami perubahan yang dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Hormon reproduksi yang mempengaruhi perubahan komposisi tubuh remaja adalah hormon testosteron pada remaja laki-laki serta hormon estrogen dan progesteron pada remaja perempuan. Perubahan komposisi tubuh remaja laki-laki berupa terbentuknya jaringan otot lebih banyak, sedangkan pada remaja perempuan lebih banyak terbentuk jaringan lemak. Puncak penambahan lemak tubuh remaja perempuan terjadi pada usia 15-16 tahun (Fikawati, *et al.*, 2017). Perbedaan komposisi tubuh remaja laki-laki dan perempuan menyebabkan peluang remaja perempuan mengalami gizi lebih menjadi lebih besar dibanding remaja laki-laki.

Pada masa remaja juga terjadi perkembangan kognitif dan psikososial. Perkembangan kognitif pada remaja menjadikan remaja

mulai dapat berpikir konkret yang diekspresikan dalam bentuk sikap egosentris, termasuk dalam hal pemilihan makanan (Fikawati, *et al.*, 2017). Perubahan psikososial remaja meliputi terjadi rasa ingin diterima oleh teman sebaya dan mengharap penghargaan diri dari lingkungan sosial. Hal ini dapat mempengaruhi remaja untuk melakukan apa saja agar dapat diterima oleh teman sebaya dan mendapat penghargaan. Remaja akan mengikuti pola makan teman sebaya sebagai salah satu cara agar dapat diterima di dalam kelompok sosialnya. Pola makan remaja cenderung mengarah pada pola makan tinggi energi dan lemak (Adriani & Wirjatmadi, 2016). Pola makan tinggi energi dan lemak dapat meningkatkan peluang remaja untuk mengalami gizi lebih.

Masalah gizi pada remaja juga terjadi akibat tingginya aktivitas sedentari dan rendahnya aktivitas fisik yang sudah menjadi gaya hidup anak-anak dan remaja (Brown, 2016; Lobstein et al., 2015; Ramires et al., 2016). Gaya hidup tersebut memiliki hubungan dengan status gizi remaja (Serly, et al., 2015). Gaya hidup yang tidak sehat serta kurangnya kesadaran remaja akan kesehatan menyebabkan banyak remaja makan secara berlebihan dan mengakibatkan obesitas (Brown, 2016).

dengan adanya masalah gizi. Pola makan pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Penelitian Susanti (2010), juga mendukung adanya hubungan yang signifikan antara jumlah uang

saku, kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian overweight dan obesitas pada siswa SMA Negeri 2 Jember. Keputusan seseorang untuk mengkonsumsi suatu makanan biasanya dipengaruhi faktor kesukaan dan besarnya uang saku. Semakin besar uang saku yang dimiliki anak, semakin besar peluang dalam mengkonsumsi

berbagai makanan yang disukai. Uang jajan yang diperoleh remaja di SMANegeri 5 Surabaya sebagian besar akan mendorong siswa untuk sering mengkonsumsi makanan-makanan modern dengan pertimbangan serta harapan akan diterima di kalangan teman sebayanya. Remaja dengan uang saku yang besar juga memiliki kebebasan untuk memilih sendiri makanannya, membeli apapun yang disukainya dengan tidak menghiraukan apakah makanan tersebut bergizi seimbang atau tidak. Pola makan tinggi energi dan lemak dapat memicu terjadinya gizi lebih pada remaja. Penelitian Rokhmah, *et al.* (2016) di sekolah Kristen Surabaya menunjukkan bahwa gizi lebih berhubungan signifikan dengan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro. Mayoritas remaja yang mengalami gizi lebih memiliki tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro lebih besar dari kecukupan harian. Penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah & Andrias (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara uang saku dengan kejadian gizi lebih. Sebagian besar (88,6%) responden dengan status gizi lebih mempunyai jumlah uang saku lebih dari sama dengan jumlah uang saku rata-rata. Anak-anak dengan jumlah uang saku lebih besar

memiliki akses lebih mudah terhadap makanan jajanan tinggi energi. Konsumsi makanan jajanan tinggi energy secara berlebih dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara energi *in* dan energi *out*. Ketidak seimbangan energi inilah yang mengakibatkan terjadinya gizi lebih pada remaja.

Kebiasaan makan dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi yang nantinya akan berdampak terhadap status gizi (Serly et al., 2015). Aktivitas fisik didefinisikan sebagai pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan meningkatkan pengeluaran energi (Miles, 2007). Level aktivitas fisik rendah dapat terjadi karena adanya perubahan gaya hidup menjadi *sedentary lifestyle* (gaya hidup kurang gerak). Penelitian Andriadus (2011), juga didapatkan hubungan antara aktivitas fisik dengan overweight pada remaja SMA Negeri 4 Semarang. Selain itu, remaja yang beraktivitas fisik ringan mempunyai rasio prevalensi 4 kali untuk mengalami overweight. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang sejalan dengan teori dan hipotesis yang berpendapat bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna dengan gizi lebih (overweight). Selain itu, responden yang setiap harinya melakukan aktivitas fisik ringan memiliki peluang dan resiko 3 kali lebih besar untuk mengalami overweight dibanding dengan yang aktivitasnya baik dan berat. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian overweight berkaitan dengan ketidakseimbangan pengeluaran energi yang masuk

dan keluar. Kelompok usia remaja seharusnya merupakan kelompok usia dengan aktivitas fisik lebih tinggi dari kelompok usia lainnya (Adriani & Wirjatmadi, 2016).

Kegagalan mencapai status gizi yang optimal akan berdampak pada status gizi dan kesehatan saat ini dan juga berdampak pada status gizi generasi penerus (Almatsier, 2010).

Status gizi yang baik akan berkontribusi terhadap kesehatan, sedangkan permasalahan gizi dapat menimbulkan beberapa dampak negatif. Status gizi obesitas pada remaja menjadi masalah yang serius karena dapat berlanjut hingga dewasa dan menjadi faktor risiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskular, Diabetes Melitus (DM), artritis, penyakit kantong empedu, penyakit kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit. Status gizi kurang akan meningkatkan risiko terhadap penyakit, terutama penyakit infeksi (Almatsier, 2010).

Semenjak terjadinya pandemi COVID-19, sebuah penyakit yang disebabkan oleh novel coronavirus secara global, pemerintah melakukan berbagai upaya dalam rangka penghentian penyebaran virus baru tersebut. Mulai dari penutupan fasilitas umum termasuk sekolah, penerapan *physical distancing*, isolasi mandiri di rumah, serta pembatasan kegiatan di luar rumah sehingga hampir semua kegiatan seperti bekerja dan bersekolah dilakukan dari rumah. Masa di saat semua upaya tersebut berlangsung dikenal sebagai era *new normal*. Pembatasan-pembatasan yang berlangsung

pada era ini diketahui dapat menekan penyebaran virus(Tian *et al.*, 2020), akan tetapi menyebabkan efek samping terhadap kesehatan mental(Galea, *et al.*, 2020). Stress akibat pandemi COVID-19 diketahui memiliki korelasi dengan terjadinya peningkatan berat badan menurut penelitian terbaru yang dilakukan pada populasi dewasa (Furnham *et al.*, 2020).’

1.2 Identifikasi masalah

Masalah gizi, terutama gizi lebih dan gizi kurang pada remaja masih terjadi di Indonesia, khususnya Jawa Timur (Kemenkes RI,2018). Secara nasional terjadi penurunan prevalensi status gizi kurang pada remaja umur 16-18 tahun, akan tetapi prevalensi status gizi lebih pada populasi yang sama mengalami peningkatan. Riskesdas 2013 mencatat 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus; sedangkan Riskesdas 2018 mencatat 1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus. Riskesdas 2013 mencatat 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas; sedangkan Riskesdas 2018 mencatat 9,5% (Kemenkes RI,2018). Jika dibandingkan dengan angka rata-rata nasional, prevalensi kurus dan gemuk masih tergolong tinggi pada remaja di Jawa Timur. Menurut Riskesdas 2018,status gizi yang diukur berdasarkan indeks IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun di Jawa Timur ini masih tinggi, dengan status gizi kurus terdapat sebanyak 6,8%, gemuk 11,3% dan obesitas 5,1%.

peringatan bagi masyarakat bahwa obesitas dan segala implikasinya memerlukan perhatian khusus (Sulistyoningsih,2016).

Penyakit tidak menular (PTM) tersebut berasosiasi dengan kelebihan berat badan dan kegemukan yang disebabkan oleh kelebihan gizi.

Alasan terkaid dipilihnya lokasi penelitian yaitu Surabaya merupakan kota terbesar dari kota Jakarta yang akan menjadi salah satu kota metropolitan dengan banyak latar belakang di berbagai kalangan masyarakat seperti tingkat pendapatan, pekerjaan maupun tingkat pendidikan di suatu kalangan, tak lupa juga tidak menyingkal kebiasaan di era modern saat ini dan diikuti dengan prevalensi kejadian penyakit-penyakit yang meningkat akibat kegemukan. Saat ini akan dilakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya, Kecamatan Mulyorejo, kota Surabaya. Hal ini dilakukan karena diketahui adanya sekolah full day dan remaja yang pada era globalisasi saat ini, maka perlu adanya motivasi dan pemberian informasi dalam mengatasi masalah gizi lebih atau overweight pada siswi SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo, kecamatan Mulyorejo.

1.3 Pembatasan dan Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diperoleh batasan masalah dan rumusan masalah yaitu peneliti membatasi penelitian ini pada penentuan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo, Surabaya. Peneliti melihat berdasarkan dimensi status gizi lebih pada remaja putri yang terdapat di sekolahan SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo, Surabaya. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas dapat di rumuskan

suatu permasalahan yaitu “Adakah hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo, Surabaya

1.4 Tujuan dan Manfaat

1.4.1 Penelitian Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah menganalisis “Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo, Surabaya”

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik remaja SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo, Surabaya, meliputi : usia dan uang saku
2. Mengidentifikasi pola makan pada remaja SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo, Surabaya
3. Mengidentifikasi status gizi berdasarkan pengukuran antropometri (IMT/U) pada remaja SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo, Surabaya
4. Menganalisis hubungan kecukupan zat gizi dengan status gizi pada remaja SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo, Surabaya.
5. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo, Surabaya.

1.4.3 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Memperoleh dan menambah pengetahuan serta wawasan lebih mendalam mengenai pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja. Selain itu, sebagai sarana pembelajaran dalam melakukan penelitian ilmiah,

pengaplikasian ilmu yang telah di peroleh di bangku perkuliahan.

2. Bagi Fakultas

Memberikan informasi serta menambah referensi ilmu di lingkungan fakultas dan hasil penelitian terkait pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi ini dapat sebagaibahan tambahan acuan untuk penelitian gizi di Fakultas Kesehatan Masyarakat.

3. Bagi Intansi Sekolah

Diharapkan dapat adanya tambahan informasi yang diberikan oleh peniliti mengenai pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di sekolah SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya, sehingga pihak sekolah dapat melakukan upaya dalam menghadapi masalah gizi dan dapat memberikan edukasi terkaid status gizi.

4. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat memahami pentingnya memahami terkait pola makan yang benar dan aktivitas fisik yang benar sesuai dengan kebutuhan sehari-hari sehingga bermanfaat untuk menjaga kesehatan dalam mengoptimalkan status gizi.