

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Usia remaja adalah masa yang penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju dewasa. Gizi remaja pada masa itu sangat menentukan kedewasaan mereka di masa depan. Masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat seperti perubahan fisik biologis yang ditandai dengan kematangan organ seks primer dan sekunder dan perkembangan psikis/psikososial sehingga asupan gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal<sup>1</sup>.

Masalah gizi utama pada remaja adalah masalah malnutrisi, baik gizi kurang dan atau gizi lebih sampai obesitas yang berkaitan dengan gaya hidup dan perilaku makan salah. Selain itu, pada usia remaja cenderung memiliki banyak aktivitas yang berpengaruh pada jumlah energi yang dibutuhkan tubuh. Remaja sering merasa lapar dan seringkali juga tidak memikirkan jenis makanan yang mereka makan asalkan mengenyangkan<sup>2</sup>.

Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10.8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Sedangkan prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Di Yogyakarta prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun sebesar 11.7% terdiri dari 6,9%

gemuk dan 4,8% sangat gemuk. Sedangkan prevalensi kurus sebesar 7% terdiri dari 4% kurus dan 3% sangat kurus<sup>3</sup>.

Kebiasaan makan remaja yang salah antara lain ngemil (biasanya makanan padat kalori), melewatkan sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast foods*, jarang mengonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan serta diet yang salah pada remaja wanita merupakan risiko terjadinya masalah gizi. Hal ini dapat mengakibatkan asupan makan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang sehingga terjadi gizi kurang atau asupan makan berlebih menjadi obesitas<sup>2</sup>.

Sementara, rerata tingkat kecukupan energi remaja (13-18 tahun) di Indonesia adalah sebesar 72,3% dengan proporsi yang mengonsumsi <70% Angka Kecukupan Energi (AKE) sebesar 52,5%<sup>4</sup>.

Siswa SMP (13-15 tahun) dikategorikan sebagai remaja awal, dimana aktivitas fisik remaja umumnya lebih banyak daripada masa anak, dewasa, dan lansia. Semua itu tentu akan membutuhkan energi yang berujung pada keharusan menyesuaikannya dengan asupan zat gizi yang seimbang.

Di SMP terdapat ekstrakurikuler untuk mendukung minat dan bakat siswa itu sendiri seperti menari, drum band, bela diri, peleton inti, sepak bola, basket, renang, badminton, dan voli. Berdasarkan pedoman *Centre for Disease Control/CDC* (2002) jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler diatas termasuk dalam aktivitas fisik berat. Secara umum, remaja kota melakukan lebih banyak aktivitas fisik ringan dan lebih sedikit aktivitas fisik berat<sup>5</sup>.

SMP N 5 Yogyakarta terletak didaerah perkotaan sehingga siswa yang sekolah di SMP N 5 Yogyakarta mempunyai gaya hidup modern yang tentunya berpengaruh terhadap pola konsumsinya. Berdasarkan studi pendahuluan anggota peleton inti (Tonti) di SMP N 5 Yogyakarta pada hari kamis, 31 Mei 2018 menunjukkan bahwa terdapat 14 siswa yang memiliki bentuk tubuh tidak ideal yaitu 5 siswa bertubuh gemuk dan 9 siswa bertubuh kurus. Siswa terbiasa jajan di lingkungan sekolah, di kantin maupun di luar sekolah. Kebiasaan ini salah satunya karena orang tua membekali anak dengan uang saku dan tidak memberi bekal makanan sehat dari rumah. Siswa tidak terbiasa sarapan pagi hanya langsung makan siang dan siswa juga jarang mengkonsumsi sayur dan buah. Berbagai olahan ayam ras adalah lauk yang paling digemari siswa. Berdasarkan recall 24 jam asupan makan responden termasuk kurang berdasarkan energi, protein, lemak dan karbohidratnya jika dibandingkan dengan kecukupan AKG.

Pengukuran asupan makan dan aktivitas fisik sehari-hari pada siswa yang mengikuti peleton inti sangatlah penting untuk mencapai kondisi optimal siswa setiap harinya. Siswa mengetahui aktivitas yang akan dilakukan maka siswa bisa mengetahui kebutuhan asupan makanan yang dimakan sehari-hari agar tetap seimbang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan asupan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peleton inti SMP N 5 Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan asupan makan dengan status gizi pada peleton inti SMP N 5 Yogyakarta?
2. Apakah ada hubungan asupan makan dengan aktivitas fisik pada peleton inti SMP N 5 Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan asupan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada peleton inti SMP N 5 Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui asupan makan peleton inti SMP N 5 Yogyakarta
- b. Diketahui aktivitas fisik peleton inti SMP N 5 Yogyakarta
- c. Diketahui status gizi peleton inti SMP N 5 Yogyakarta
- d. Diketahui hubungan asupan makan dengan status gizi
- e. Diketahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi

## **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup penelitian ini adalah bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi masyarakat yang meneliti tentang hubungan asupan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi peleton inti SMP N 5 Yogyakarta.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan teori dan menambah pengetahuan ilmu, wawasan, serta menjadi salah satu referensi untuk kajian lebih mendalam dalam bidang ilmu gizi.

### 2. Secara Praktis

#### a. Bagi Anggota Peleton Inti SMP N 5 Yogyakarta

Memberikan gambaran tentang keseimbangan gizi dengan aktivitas sehari-hari agar dapat membiasakan mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhannya serta dapat mengetahui status gizi dirinya sendiri.

#### b. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan dalam menulis karya ilmiah dan menambah pengetahuan serta pemahaman tentang status gizi remaja.

#### c. Bagi Pengelola SMP N 5 Yogyakarta

Sebagai informasi mengenai data asupan makan, aktivitas fisik, dan status gizi siswa anggota peleton inti.

## **E Keaslian Penelitian**

Beberapa penelitian yang hampir serupa dan berhubungan dengan status gizi adalah sebagai berikut :

1. Muhammad (2017) meneliti hubungan asupan makanan, aktivitas fisik dengan status gizi peserta didik kelas VII SMP N 5 Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan teknik pengambilan datanya menggunakan formulir *food recall 24 hours*, *activity recall 24 hours* dan IMT/U. Subjek penelitian ini adalah sebagian siswa kelas VII SMP N 5 Sleman yang berjumlah 60 responden. Teknik analisis data menggunakan analisis *Product Moment*. Perbedaan penelitian ini yaitu pada penelitian oleh Muhammad (2007) subjek penelitian adalah sebagian siswa kelas VII SMP N 5 Sleman, teknik pengambilan datanya menggunakan formulir *food recall 24 hours* dan *activity recall 24 hours*, sedangkan pada penelitian ini subjek penelitian adalah anggota peleton inti SMP N 5 Yogyakarta, pengambilan data asupan makan menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Quesstionary (SQ-FFQ)* dan data aktivitas fisik menggunakan form aktivitas fisik dalam seminggu.

Persamaan penelitian ini terdapat dalam variabel bebas yaitu asupan makan dan aktivitas fisik, variabel terikat yaitu status gizi.

2. Conivera (2016) meneliti hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa-siswa SMP Muhammadiyah 1 Surakarta. Penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah siswa-siswi kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Surakarta sebanyak 52 orang yang diperoleh dengan teknik *Systematic random sampling*. Pengumpulan data asupan energi menggunakan metode *food recall 24 jam* selama 3 hari tidak

berturut-turut dan aktivitas fisik menggunakan metode *recall* aktivitas fisik 24 jam selama 7 hari berturut-turut.

Perbedaan penelitian ini yaitu pada penelitian Conivera (2016) subjek penelitian adalah siswa-siswi kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Surakarta, pengumpulan data asupan energi menggunakan metode *food recall* 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut dan aktivitas fisik menggunakan metode *recall* aktivitas fisik 24 jam selama 7 hari berturut-turut, sedangkan pada penelitian ini subjek penelitian adalah anggota peleton inti di SMP N 5 Yogyakarta, pengambilan data asupan makan menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionary (SQ-FFQ)* data aktivitas fisik menggunakan form aktivitas fisik dalam seminggu.

Persamaan penelitian ini adalah penelitian bersifat observasional dengan pendekatan *cross-sectional*.

3. Nadya dan Bambang (2018) meneliti hubungan aktivitas fisik dan asupan gizi dengan status gizi lebih pada anak usia sekolah dasar di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017.

Penelitian ini dilaksanakan dengan metode observasional analitik menggunakan desain *cross-sectional* pada 88 sampel dan dipilih dengan menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data terdiri dari pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan, *recall* 2x24 jam untuk mengetahui tingkat konsumsi dan wawancara dengan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)*.

Perbedaan penelitian ini yaitu penelitian oleh Nadya dan Bambang (2018) Pengumpulan data terdiri dari pengukuran berat badan, pengukuran badan, *recall* 2x24 jam untuk mengetahui tingkat konsumsi dan wawancara dengan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)*. Sedangkan pada penelitian ini pengambilan data asupan makan menggunakan *Semi Food Frequency Questionary (SQ-FFQ)* data aktivitas fisik menggunakan form aktivitas fisik dalam seminggu.

Persamaan penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, terdapat variabel bebas yaitu asupan makan dan aktivitas fisik, variabel terikat yaitu status gizi.



