

## BAB 1 : PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Permasalahan gizi kurang dan gizi lebih bahkan obesitas masih dihadapi oleh Indonesia.<sup>(1)</sup> Gizi lebih merupakan kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih yang ditandai dengan Z-Score (IMT/U)  $>1$  SD - 2 SD. Gizi lebih dapat berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif remaja dan penurunan kekebalan tubuh.<sup>(1)</sup>

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*), prevalensi kelebihan berat badan di dunia pada usia anak-anak dan remaja 5-19 tahun lebih dari 18% pada tahun 2016.<sup>(2)</sup> Prevalensi ini hampir sama dengan kelebihan berat badan atau gizi lebih di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi nasional remaja gizi lebih pada kelompok umur 16-18 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2013 yaitu 7,3% menjadi 13,5% pada tahun 2018.<sup>(3)</sup>

Provinsi Sumatera Barat memiliki prevalensi gizi lebih pada remaja kelompok umur 16-18 tahun sebesar 11,5% dengan prevalensi gizi lebih tertinggi yaitu kota Bukittinggi sebesar 23,07% lebih tinggi dibandingkan dengan kota Solok yang presentase remaja gizi lebih pada usia 16-18 tahun yaitu sebesar 20,12% pada tingkat kedua tertinggi.<sup>(4)(5)</sup>

Berdasarkan Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi tahun 2019 wilayah kerja Puskesmas Mandiangin Plus dengan persentase remaja gizi lebih berada pada tingkat tertinggi yaitu sebesar 15,9% dan salah satu sekolah yang menjadi wilayah kerja puskesmas Mandiangin Plus yaitu SMAN 4 Bukittinggi.<sup>(6)</sup>

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang responden kelas X dan XI di SMAN 4 Bukittinggi diketahui 30 % remaja status gizi normal dan 70 %

remaja status gizi lebih. Hasil survei di ketahui dari pengukuran status gizi remaja yaitu pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan serta pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan uang saku diketahui dengan menggunakan kuisioner.

Menurut UNICEF tahun 1998 permasalahan status gizi disebabkan oleh multisektoral yaitu penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung yaitu disebabkan oleh asupan makanan dan penyakit infeksi, sedangkan penyebab tidak langsung disebabkan oleh pengetahuan gizi, ekonomi keluarga (uang saku), pola asuh, sanitasi lingkungan, aktivitas fisik dan pelayanan kesehatan.<sup>(7)</sup>

Pengetahuan didasari dengan pemahaman yang tepat akan menghasilkan perilaku yang sesuai dengan harapan, khususnya yaitu tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan tentang pengetahuan gizi yaitu pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan gizi kurang, maka yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih.<sup>(7)</sup>

Selain pengetahuan gizi, yang memengaruhi status gizi yaitu aktifitas fisik uang saku. Orang tua yang berpenghasilan tinggi cenderung memberikan uang saku yang lebih besar kepada anaknya. Besarnya uang saku berkaitan erat dengan pemilihan jenis makanan jajanan yang dikonsumsi baik itu di sekolah maupun sepulang sekolah.<sup>(8)</sup>

Terjadinya pandemi virus COVID-19 dari tahun 2020 sampai sekarang telah memberikan perubahan pada kebiasaan dan gaya hidup bagi remaja. Semua aktivitas rutin seperti belajar maupun bekerja yang biasanya dilaksanakan diluar rumah harus dialihkan kerumah dan apabila tidak ada keperluan mendesak di anjurkan untuk

tetap berada di rumah. Dengan terganggunya aktivitas sebagai lanjutan dari diterapkannya aturan *work from home* atau *stay at home* menimbulkan adanya rasa kejenuhan sehingga cenderung memicu adanya kebutuhan asupan energi yang lebih besar bahkan terkadang tidak menutup kemungkinan yang dapat menyebabkan psikologis individu tertekan dan terganggu. Kondisi psikologis yang tertekan mengarahkan individu untuk makan berlebihan terutama pada makanan penenang yang tinggi gula, sebagai keinginan makan bagi remaja yang mengakibatkan remaja tersebut gizi lebih.<sup>(9)</sup>

Aktivitas fisik sangat diperlukan untuk menjaga berat badan ideal. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga remaja yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk.<sup>(10)</sup> Remaja yang mengalami gizi lebih akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner dan lain-lain, begitupun sebaliknya, jika aktivitas remaja banyak tapi asupan energinya kurang maka akan terjadi kekurangan energi sehingga menyebabkan remaja menjadi kurus atau malnutrisi akan mempengaruhi reproduksi.<sup>(11)</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Roring, dkk (2020) menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi lebih memiliki Pengetahuan gizi kategori baik 56.7%, kurang baik 43.3%. Aktivitas fisik pada kategori cukup 53.7%, kurang 46.3%. Intensitas olahraga kategori baik 55.2%, kurang baik 44.8%<sup>(7)</sup> dan juga penelitian yang dilakukan Rahman, dkk (2021) bahwa semakin tua usia anak sekolah maka uang saku yang diterima semakin besar dan semakin besar uang saku yang diterima maka berisiko 45-90% pada kejadian status gizi lebih.<sup>(8)</sup>

Upaya pemerintah dalam pencegahan dan penanganan kelebihan berat badan pada remaja merupakan sebuah upaya kompherensif, dimana harus melalui koordinasi dengan kepala Puskesmas. Program tersebut yaitu penialaian status gizi anak baru masuk sekolah (PSG-ABS), Upaya kesehatan Sekolah (UKS), dan pendidikan kesehatan masyarakat melalui keluarga sadar gizi.

Berdasarkan uraian yang dijelaskan dan banyak terjadinya gizi lebih dan gizi kurang pada siswa di SMA N 4 Bukittinggi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengetahui “hubungan antara pengetahuan gizi, Aktivitas fisik dan uang saku dengan status gizi pada siswa di SMA N 4 Bukittinggi”.

## **1.2 Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui “bagaimana Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan uang saku dengan status gizi siswa di SMA N 4 bukittinggi tahun 2021?”

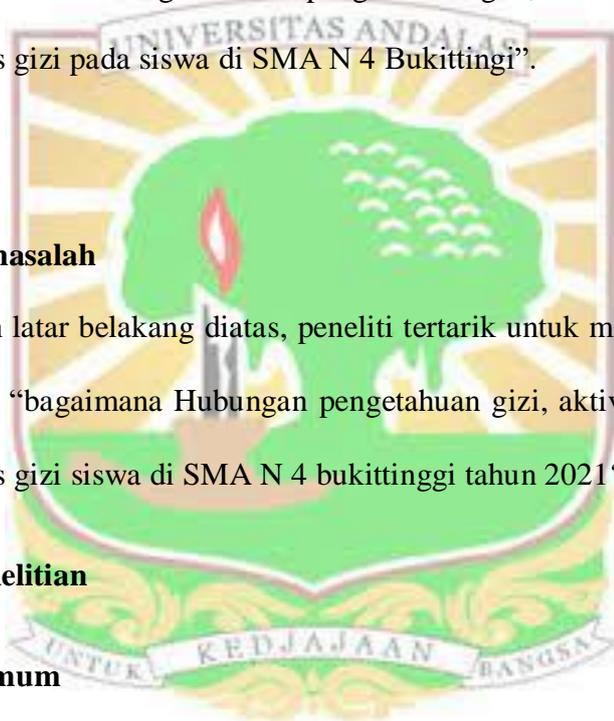
## **1.3 Tujuan penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Mengetahui bagaimana Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan uang saku dengan status gizi remaja di SMA N 4 bukittinggi tahun 2021

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja di SMA N 4 bukittinggi tahun 2022.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi pada remaja di SMA N 4 bukittinggi tahun 2022.



3. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas pada remaja di SMA N 4 bukittinggi tahun 2022.
4. Mengetahui distribusi frekuensi uang saku pada remaja di SMA N 4 bukittinggi tahun 2022.
5. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMA N 4 bukittinggi tahun 2022.
6. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA N 4 bukittinggi tahun 2022
7. Mengetahui hubungan antara uang saku dengan status gizi pada remaja di SMA N 4 bukittinggi tahun 2022.

#### **1.4 Manfaat penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebagai masukan pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai rujukan literatur ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan uang saku dengan status gizi remaja SMA.

2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi peneliti

Untuk menambah pengetahuan dan menggali ilmu lebih mengenai status gizi remaja terutama di SMA serta mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan selama mengikuti perkuliahan di Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

- 2) Bagi siswa SMA

Dapat mengetahui dan menambah pengetahuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya status gizi.

### 3) Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan untuk rujukan penelitian selanjutnya, terutama mahasiswa yang melakukan penelitian mengenai status gizi remaja SMA.

## 1.5 Ruang lingkup penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas dengan tujuan mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan uang saku dengan status gizi siswa di SMA N 4 Bukittinggi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Maret 2022 di SMA N 4 Bukittinggi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* serta mengumpulkan data dengan menggunakan kuisioner pengetahuan gizi, kuisioner uang saku dan aktivitas fisik menggunakan kuesioner Baecke. Penelitian ini sepayung dengan Mariam Aulia yang judulnya “Hubungan asupan karbohidrat, asupan serat dan durasi tidur dengan status gizi remaja di SMA Negeri 04 Bukittinggi tahun 2022”.

