

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi disebabkan konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih.⁽¹⁾ Remaja merupakan sumberdaya manusia untuk pembangunan di masa yang akan datang.⁽¹⁾ Kelompok remaja dianggap sebagai suatu periode dalam kehidupan yang secara gizi perlu diperhatikan.⁽¹⁾ Seseorang yang memasuki fase remaja mengalami perubahan moral, emosional, fisik, intelektual, dan sosial.⁽²⁾

Status gizi kurang mengakibatkan terhambatnya pembentukan otot, kurangnya tenaga untuk melakukan aktivitas, pertahanan tubuh yang menurun sehingga mudah terserang berbagai penyakit, serta perubahan emosi yang tidak stabil.⁽³⁾ Sedangkan status gizi lebih mengakibatkan kegemukan atau obesitas, munculnya berbagai macam penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, jantung koroner, kantung empedu, kanker dan lain sebagainya.⁽³⁾

Berdasarkan data Riskesdas 2013 menurut IMT/U prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun yaitu 7,3%, terjadi peningkatan 5,9% dari data Riskesdas 2010.^(4,5) Prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun berdasarkan data dari Riskesdas 2013 secara nasional sebesar 9,4 persen berdasarkan Tinggi Badan per Umur (TB/U).⁽⁵⁾ Berdasarkan data diatas maka Indonesia dapat dikatakan mengalami masalah gizi ganda.

Asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi status gizi individu.⁽³⁾ Seseorang yang mempunyai asupan gizi kurang saat ini , akan menghasilkan status gizi kurang pada waktu yang akan datang. Asupan gizi

saat ini tidak langsung menghasilkan status gizi saat ini juga.⁽³⁾ Dalam hal ini, hasil akhir status gizi memerlukan waktu karena zat gizi akan dimetabolisme dalam tubuh terlebih dahulu.⁽³⁾

Kurus merupakan status gizi kurang yang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial.⁽⁶⁾ Zat gizi esensial diantaranya yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air.⁽⁷⁾ Sedangkan gemuk atau obesitas merupakan status gizi lebih yang terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan.⁽⁶⁾

Manusia membutuhkan energi dalam jumlah tertentu guna untuk menunjang proses pertumbuhan dan melakukan aktivitas.⁽⁸⁾ Energi dapat timbul karena adanya pembakaran yang diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein dalam makanan yang di konsumsi oleh tubuh, karena itu agar energi tercukupi perlu mengkonsumsi makanan yang cukup dan seimbang.⁽⁸⁾

Namun pola konsumsi tinggi energi dan kurangnya aktivitas fisik yang mengarah pada pola hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*) dapat mengakibatkan tingginya nilai IMT seseorang.⁽⁹⁾ Pada penelitian Uburo tahun 2015 mengenai hubungan asupan energi dan status gizi hasil analisis diperoleh hasil bahwa ada hubungan bermakna antara asupan energi dengan IMT.⁽⁸⁾

Berdasarkan data Studi Diet Total (SDT) tahun 2014 kategori kelompok umur, umur 13-18 tahun (remaja) merupakan kelompok terbanyak asupan energi yang kurang atau tidak sesuai AKG.⁽¹⁰⁾ Terdapat 82,8% remaja dengan asupan energi yang tidak sesuai Angka Kecukupan Energi atau AKE (70-<100% AKE).⁽¹⁰⁾ Sedangkan untuk asupan yang sesuai AKG prevalensi remaja dengan umur yang sama paling sedikit yaitu 12,2% (100-<130% AKE).⁽¹⁰⁾ Selain itu

kelompok remaja menempati posisi keempat yaitu 5,0% dari kelompok umur untuk asupan energi berlebih ($\geq 130\%$ AKE).⁽¹⁰⁾

Berdasarkan penelitian Dwi Oktaviani W pada tahun 2012, proporsi kejadian gizi lebih pada remaja perempuan (52,6%) lebih tinggi daripada laki-laki (47,4%).⁽⁹⁾ Perempuan mempunyai kecenderungan lebih besar untuk mengalami gizi lebih (IMT tinggi).⁽⁹⁾ Remaja perempuan lebih banyak menyimpan kelebihan energinya sebagai lemak simpanan, sedangkan laki-laki menggunakan kelebihan energinya untuk mensintesis protein.⁽⁹⁾

Perkembangan zaman dan teknologi menyebabkan pola konsumsi masyarakat juga mengalami perubahan, tidak lagi mengonsumsi makanan seimbang yang terdiri dari beraneka ragam jenis makanan dengan kandungan zat gizi lengkap dan seimbang.⁽¹¹⁾ Tetapi cenderung mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak terutama lemak jenuh, kolesterol, dan rendah serat.⁽¹¹⁾ Kegemukan dapat terjadi karena bertambah banyaknya lemak dalam tubuh baik kolesterol maupun trigliserid dibandingkan orang yang normal berat badannya.⁽¹¹⁾

Proporsi lemak yang dianggap baik bagi seseorang untuk mempertahankan kesehatan yang optimal adalah 25% dari total energi sehari.⁽¹²⁾ Banyak studi telah dilakukan untuk menganalisis hubungan lemak makanan dengan kejadian obesitas.⁽¹²⁾ Asupan lemak dalam makanan jajanan $\geq 20\%$ total asupan lemak per hari memiliki risiko 3,7 kali lebih besar untuk menjadi obesitas.⁽¹³⁾

Berdasarkan penelitian Wiardani tahun 2011 tentang konsumsi lemak sebagian besar responden mengonsumsi lemak jenuh dengan kategori kurang baik yaitu lebih dari 10% total energi yang dikonsumsi walaupun proporsi pada kasus lebih besar yaitu 59 orang (90,8%) sedangkan 49 orang (75,4%) pada kontrol dan

perbedaan tersebut signifikan ($p < 0,05$).⁽¹²⁾ Hal ini merupakan faktor risiko kejadian sindroma metabolik pada masyarakat perkotaan di Denpasar.⁽¹²⁾

Salah satu pilar dari Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) yaitu melakukan aktivitas fisik. Adanya kemajuan di bidang teknologi memberikan dampak terhadap perubahan gaya hidup dan pola makan di masyarakat.⁽¹²⁾ Banyak remaja dan orang dewasa yang lebih sering memainkan *gadget*nya dimanapun dan kapanpun. Hal ini menyebabkan penurunan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan terjadinya gizi lebih.⁽⁹⁾ Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas diperoleh bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik sedang lebih dominan mengalami obesitas yaitu ada hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian obesitas ($p\text{-value}=0,047$; $p\text{-value}=0,0001$; $p\text{-value}=0,009$) dan tidak ada hubungan antara asupan energi dengan kejadian obesitas ($p\text{-value}=0,333$).⁽¹⁴⁾ Hal ini disebabkan oleh faktor lain yang lebih dominan.⁽¹⁴⁾

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2016, di Kota Padang terdapat 999 siswa SMA dengan status gizi kurang dengan prevalensi yaitu 7,1% dan terdapat 1055 siswa dengan status gizi lebih atau 7,5%.⁽¹⁵⁾ Sementara kategori kurus tertinggi adalah Kota Pariaman yaitu 13,2% dan untuk kategori gemuk tertinggi adalah Kabupaten Limapuluh Kota yaitu 9,3%.⁽¹⁵⁾ Berdasarkan data diatas maka Kota Padang merupakan salah satu dari 10 Kota terbesar dengan prevalensi status gizi remaja tidak normal usia 16 tahun.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2016 terdapat 11 kecamatan yang ada dikota Padang.⁽¹⁶⁾ Puskesmas Rawang Barat merupakan puskesmas dengan prevalensi tertinggi pertama untuk status gizi remaja tidak normal.⁽¹⁶⁾ SMA N 6 merupakan SMA yang berada di wilayah kerja Puskesmas

Rawang Barat Kecamatan Padang Selatan.⁽¹⁶⁾ Pada SMA N 6 Kota Padang terdapat 5,55% siswa dengan status gizi kurang dan terdapat 20,13% siswa dengan status gizi lebih.⁽¹⁶⁾

Prevalensi tertinggi kedua untuk status gizi remaja tidak normal yaitu puskesmas Air Tawar yang terletak di Kecamatan Padang Utara.⁽¹⁶⁾ SMA Pertiwi merupakan SMA yang berada di wilayah kerja Puskesmas Air Tawar kecamatan Padang Utara.⁽¹⁶⁾ Pada SMA ini terdapat 10,8% status gizi remaja kurang dan 14,8% status gizi remaja lebih.⁽¹⁶⁾ Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa SMA N 6 Kota Padang pada wilayah kerja puskesmas Rawang Barat yang terletak di Kecamatan Padang Selatan merupakan SMA dengan prevalensi tertinggi pertama untuk status gizi remaja tidak normal yaitu 25,68% disusul SMA Pertiwi 25,60%.⁽¹⁶⁾

Berdasarkan penelitian awal pada Selasa, 27 Februari 2018 kepada 30 orang responden di SMA N 6 Kota Padang telah dilakukan pengukuran antropometri berupa penimbangan berat badan dengan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoise. Selain itu identitas responden telah diminta terlebih dahulu. Pengolahan data lanjutan dilakukan untuk mendapatkan status gizi remaja menggunakan IMT/U. Terdapat 16,3% remaja dengan status gizi kurang dan 6,67% remaja dengan status gizi lebih dari hasil pengolahan data tersebut.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas apakah ada hubungan antara asupan energi dan lemak serta jenis aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di SMA N 6 Kota Padang tahun 2018?

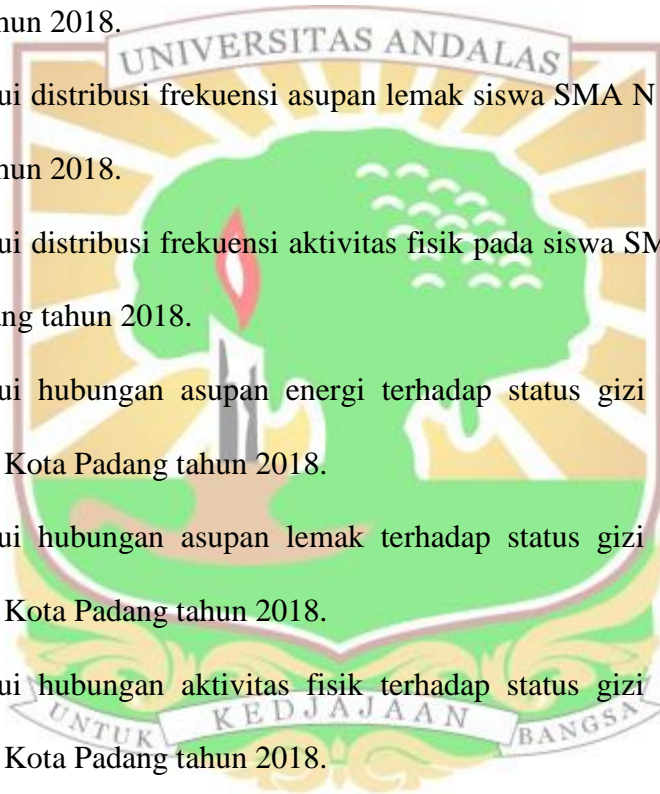
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan asupan energi, lemak dan jenis aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di SMA N 6 Padang di Kota Padang tahun 2018.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi siswa SMA N 6 Padang di Kota Padang tahun 2018.
2. Mengetahui distribusi frekuensi asupan energi siswa SMA N 6 Padang di Kota Padang tahun 2018.
3. Mengetahui distribusi frekuensi asupan lemak siswa SMA N 6 Padang di Kota Padang tahun 2018.
4. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada siswa SMA N 6 Padang di Kota Padang tahun 2018.
5. Mengetahui hubungan asupan energi terhadap status gizi siswa SMA N 6 Padang di Kota Padang tahun 2018.
6. Mengetahui hubungan asupan lemak terhadap status gizi siswa SMA N 6 Padang di Kota Padang tahun 2018.
7. Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa SMA N 6 Padang di Kota Padang tahun 2018.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan pembaca mengenai hubungan antara asupan energi, lemak dan **jenis aktivitas fisik** dengan status gizi.

1.4.2 Aspek Praktis

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi jalan untuk mengembangkan kemampuan ilmiah dan mengaplikasikan ilmu yang didapat.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai status gizi pada remaja siswa SMA N 6 Padang, sehingga pihak sekolah dapat melakukan upaya dalam menghadapi masalah tersebut serta dapat memberikan edukasi gizi yang berkaitan dengan status gizi remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi tambahan atau perbandingan dalam menganalisis hubungan kecenderungan hubungan antara asupan energi dan lemak serta jenis aktivitas fisik dengan status gizi.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian payung yang meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan energi, lemak dan jenis aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA N 6 Padang Padang tahun 2018. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Desember 2017, jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Data primer dikumpulkan dengan cara menyebarkan kuesioner dan melakukan pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan). Analisis data yang digunakan adalah analisis *chi square* dengan menggunakan aplikasi SPSS.