

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja (adolescence) adalah periode yang ditandai oleh perubahan cepat dalam aspek pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Pada tahap ini, anak-anak mulai bertransisi menjadi remaja, mengalami penambahan massa otot, akumulasi lemak tubuh, serta perubahan hormonal yang memengaruhi kebutuhan gizi mereka. Selain faktor biologis, kebutuhan gizi remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial (AIPGI, 2017). Status gizi menjadi salah satu penentu kualitas remaja, karena kondisi gizi pada masa ini akan berdampak pada kesehatan di usia dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan dapat berjalan optimal apabila status gizi remaja baik (Dieny F.F, 2014). World Health Organization (WHO) membagi masa remaja berdasarkan usia, yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14-16 tahun), dan remaja akhir (17-19 tahun).

Menurut data Kemenkes (2020), kondisi gizi remaja di Indonesia masih perlu diperbaiki. Berdasarkan survei baseline UNICEF tahun 2017, terdapat perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja, di mana banyak remaja menghabiskan waktu luang untuk kegiatan pasif. Sebagian remaja mengonsumsi cemilan pabrikan atau makanan olahan, sementara sebagian lain rutin mengonsumsi kue basah, roti, gorengan, dan kerupuk. Masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat berdampak serius, seperti anemia, penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran, dan produktivitas remaja.

Kurangnya aktivitas fisik juga menjadi salah satu penyebab masalah gizi karena energi yang tidak terpakai akan tersimpan sebagai lemak. Aktivitas fisik pada remaja saat ini cenderung menurun, dengan banyak menghabiskan waktu di depan komputer, handphone, playstation, atau televisi (Suiraoaka,

2012). Padahal, aktivitas fisik penting karena remaja umumnya aktif dan terlibat dalam olahraga. Namun, sebagian remaja mengabaikan kegiatan fisik karena rasa malas, kurang motivasi, kurangnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat, dan minimnya pengetahuan tentang olahraga (Patel & Hu, 2008).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh akibat kontraksi otot rangka yang meningkatkan penggunaan energi di atas kebutuhan istirahat (Abduh et al., 2020; Herlina & Suherman, 2020). Aktivitas ini dapat berupa berjalan, bersepeda, olahraga, dan kegiatan rekreasi lainnya (WHO, 2018). WHO menganjurkan remaja melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat selama 60 menit per hari untuk mendukung kesehatan dan mencegah masalah gizi (WHO, 2018). Aktivitas fisik berperan dalam mencegah obesitas, meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup, dan kesejahteraan (WHO, 2021).

Penurunan aktivitas fisik meningkatkan risiko berat badan berlebih (Minggu et al., 2022). Aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga kalori terbakar dan lemak menurun (Dieny, 2014). Semakin ringan aktivitas fisik yang dilakukan, semakin tinggi risiko obesitas atau kelebihan berat badan (Mokoagow & Munthe, 2020). Aktivitas fisik cenderung menurun saat remaja memasuki usia 15-19 tahun (Aira et al., 2021), dan lebih dari 80% remaja usia 11-17 tahun di dunia kurang aktif secara fisik (WHO, 2021). Di Indonesia, RISKESDAS 2018 melaporkan 66,4% remaja memiliki aktivitas fisik rendah, sedangkan di Jawa Barat prevalensinya mencapai 37,5% (Kemenkes RI, 2018).

Status gizi mencerminkan kondisi kesehatan seseorang dan dipengaruhi oleh asupan serta pemanfaatan nutrisi tubuh. Energi yang masuk berasal dari makanan, sedangkan energi keluar digunakan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik, dan efek termik makanan. Keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi menciptakan status gizi normal, sementara ketidakseimbangan dapat menyebabkan gizi kurang atau lebih (Qamariyah, 2018). Status gizi remaja dipengaruhi faktor ekonomi, budaya, kebiasaan

makan, dan aktivitas fisik (Rachmi, 2019). Aktivitas fisik yang rendah meningkatkan kemungkinan terjadinya masalah gizi (Waluyani, 2022).

Penelitian NP Purba (2024) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja ($P < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Eva (2023) yang menemukan hubungan serupa dengan nilai $P = 0,045$.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 juli 2025 terdapat 87 siswa , dan siswa yang berumur 10-13 tahun terdapat 40 siswa, para siswa-siswi memiliki kriteria IMT (Indeks massa tubuh) yang beragam, dilihat dari kondisi tubuh siswa tampak siswa ada yang kurus, tinggi, dan kurus ,pendek. Hasil peninjauan peneliti ke sekolah SDN Linggajati 2 kecamatan arahan kabupaten Indramayu menanyakan juga kepada para siswa - siswi berapa lama mereka melakukan aktivitas fisik nya dan mereka menghabiskan waktu selama 60 menit perhari untuk melakukan aktivitas fisik mereka.

Berdasarkan fenomena di atas, bahwa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungann Status Gizi Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja Awal Di SD Linggajati Kecamatan Arahan Kabupaten Indramayu”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan status gizi pada remaja awal di SD Linggajati 2 Kabupaten Indramayu ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada remaja awal di SD Linggajati 2 Kabupaten Indramayu.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui status gizi pada remaja awal berdasarkan usia di SD Lingajati 2 Kabupaten Indramayu.
2. Untuk mengetahui Aktivitas Fisik pada remaja awal di SD Lingajati 2 Kabupaten Indramayu
3. Untuk mengetahui Hubungan Status gizi dengan aktivitas fisik pada remaja awal di SD Lingajati 2 Kabupaten Indramayu

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Guru
Meningkatkan Pemahaman Guru tentang pentingnya status gizi siswa dalam mendukung aktivitas fisik dan perform belajar disekolahn
2. Bagi Peneliti
Menambah pengetahuan tentang hubungan status gizi dengan aktivitas fisik pada remaja awal di SD Lingajati 2 Kabupaten Indramayu.
3. Bagi Puskesmas
Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan program kesehatan yang berbasis bukti untuk meningkatkan status gizi dan mendorong aktivitas fisik. Program ini dapat mencakup edukasi mengenai pola makan sehat, pentingnya olahraga, serta dampak keduanya terhadap kesehatan jangka panjang remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Itokes Mahardika
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah refrensi perpustakaan dalam pengembangan pengetahuan dan pembelejarn keperawatan anak mengenai hubungan antara status gizi dengan aktivitas fisik pada remaja awal.
2. Bagi Siswa /Sekolah

Memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan pada siswa-siswi dan sekolah mengenai status gizi dengan aktivitas fisik pada remaja.

1.5 Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Heri Saputro pada tahun 2024 yang berjudul “Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Status Gizi Lebih pada Siswa di Asrama Putri”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi lebih pada remaja putri di asrama. Jenis penelitian menggunakan observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan jumlah 58 siswa putri. Teknik pengumpulan data aktivitas fisik menggunakan formulir aktivitas fisik dan dihitung dengan nilai *Physical Activity Level* (PAL). Data status gizi diukur dengan antropometri (tinggi dan berat badan) dan dihitung menggunakan IMT/U. Uji hubungan dilakukan dengan Fisher exact 3x3.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah variabel yang diteliti yaitu aktivitas fisik dan status gizi.

Perbedaan dalam penelitian dengan penelitian yang dilakukan adalah jumlah responden dan kriteria responden yaitu remaja awal.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nanda Putri Purba pada tahun 2024 yang berjudul “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja MTS Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja di MTS Al-Washliyah Desa Celawan. Jenis Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI A dan kelas XI B yang berjumlah 81 siswa berusia 13 sampai 15 tahun. Pengumpulan

data dilakukan melalui kuesioner yang diberikan kepada responden tentang pengetahuan gizi, aktivitas fisik, status gizi dan status sosial ekonomi. Data diolah dengan komputersasi menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan chi Square.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah terdapat variabel status gizi dan aktivitas fisik.

Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah terdapat penambahan variabel yaitu pengetahuan gizi dan status sosial ekonomi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Eliane Denise Araújo Bacil. yang berjudul "*Correlates Of Physical Activity in Adolescents of Public Schools in Curitiba, Parana, Brazil*". Tujuan dari penelitian ini untuk memverifikasi hubungan status gizi, kematangan biologis, dukungan sosial dan efikasi diri dengan tingkat aktivitas fisik 2.347 siswa baik jenis kelamin, berusia antara 11 dan 15 tahun, yang terdaftar di sekolah negeri di Kota Curitiba, Paraná, Brasil. Metode yang digunakan yaitu Pengukuran antropometri massa tubuh, tinggi badan dan tinggi duduk dikumpulkan. Penilaian kematangan biologis didasarkan pada analisis umur puncak tinggi badan dan kematangan seksual. Tingkat aktivitas fisik, dukungan sosial dari orang tua dan teman serta efikasi diri dievaluasi dengan kuesioner yang dilaporkan sendiri. Titik batas indeks massa tubuh (BMI) jenis kelamin/usia spesifik mengidentifikasi status gizi. Regresi logistik biner bruto dan disesuaikan digunakan untuk mendapatkan rasio odds (OR) dengan interval kepercayaan 95% (95% CI), dengan menggunakan $p \leq 0,05$ sebagai signifikan.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah terdapat variabel status gizi dan aktivitas fisik.

Perbedaan dalam penelitian dengan penelitian yang dilakukan adalah adanya penambahan variable yaitu kematangan biologis dan efikasi diri.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Shanza Ferozi yang berjudul “*Assessment of nutritional status, physical fitness and physical activity of school going adplescents (12-15 years) in Delhi*”. Tujuan untuk menilai status gizi, kebugaran fisik, dan aktivitas fisik. Metode penelitian yang digunakan yaitu *cross-sectional* yang melibatkan 100 remaja secara acak. Informasi mengenai profil umum dan faktor-faktor yang berhubungan dengan gaya hidup dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Data antropometri seperti tinggi badan, berat badan, BMI, dan persentase lemak tubuh dikumpulkan menggunakan peralatan yang sesuai. Kebugaran fisik dinilai menggunakan baterai yang diadaptasi dari FITNESSGRAM dan PAQ A menilai aktivitas fisik. Asupan makanan dianalisis menggunakan ingatan makanan 24 jam selama 2 hari.

Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah terdapat variabel status gizi dan aktivitas fisik.

Perbedaan dalam penelitian dengan penelitian yang dilakukan adalah adanya penambahan variable yaitu kebugaran fisik.