

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja adalah sumber daya manusia yang paling berpotensi mempengaruhi kualitas masyarakat karena remaja merupakan generasi penerus bangsa di masa mendatang. Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Pudjiadi, 2005). Kebutuhan gizi remaja relatif besar karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Bila seorang salah dalam menghitung dan merencanakan kebutuhan energi dan protein maka dapat menimbulkan dampak yang tidak baik pada status gizi (Irianto *et al.*, 2004).

Dampak yang tidak baik tersebut dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi kurang yang terjadi pada remaja akan menimbulkan penyakit seperti anemia, penurunan konsentrasi belajar, serta di masa mendatang berisiko melahirkan anak dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Sedangkan masalah gizi lebih dibagi menjadi dua yaitu *Overweight* dan Obesitas. Seseorang yang obesitas pada usia lanjutnya dapat berisiko terkena penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, beberapa jenis kanker dan sebagainya.

Masalah gizi pada remaja biasanya banyak terjadi pada remaja putri karena menurut Arisman (2004) remaja putri lebih cepat gemuk dan memiliki lemak tubuh lebih banyak dibanding laki-laki, hal ini disebabkan faktor endokrin dan perubahan hormonal. Dari data *World Health Organization* (WHO) remaja dikategorikan terdiri dari 1,9 % dari populasi di dunia. Berdasarkan Indeks Masa Tubuh remaja menurut umur (IMT/U) di dapatkan hasil 1,7% remaja putri sangat kurus, 5% remaja putri yang kurus, 9,7% siswi dengan gizi lebih dan 2,7% remaja putri yang kegemukan. Menurut data RISKESDAS status gizi remaja umur 16 – 18 tahun diperoleh hasil prevalensi remaja kurus relatif sama tahun 2007 dan 2013 dan prevalensi sangat kurus naik sebanyak 0,4%. Sebaliknya

prevalensi remaja gemuk naik dari 1,4% (2007) menjadi 7,3% (2013). Prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun dari lima belas provinsi sebanyak 7,3% terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6 % obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2 %) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6 %).

Pada remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuhnya. Lingkungan sosial yang tinggi akan membuat remaja putri mengikuti tren yang ada di lingkungannya. Salah satu tren tersebut dapat mempengaruhi pola konsumsi makannya, seperti berbagai jenis diet yang ada akan mempengaruhi asupan dan frekuensi makan atau tren untuk mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*). Pada penelitian yang dilakukan oleh Fraser *et al.*, (2011) remaja yang sering makan makanan cepat saji cenderung memiliki IMT (indeks Masa Tubuh) lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang. Pada penelitian yang dilakukan Hardani (2016) kepada siswa sekolah di Depok dari 100 siswa yang sering mengonsumsi makanan *fast food* 31 diantaranya mengalami gizi lebih dengan hasil *p value* < 0,05.

Remaja pada umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lain, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Pada umumnya kondisi status gizi yang baik memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi pula (Anindya, 2009). Rendahnya aktivitas fisik atau jarang berolahraga dapat meningkatkan risiko kegemukan (Berkey *et al.*, 2000). Berdasarkan hasil penelitian Worang *et al.*, (2016) pada siswa SMA di Manado, dari 65 orang yang diteliti sebanyak 46 orang melakukan aktivitas fisik yang kurang, 42 orang diantaranya memiliki status gizi kurang baik dengan hasil *p value* < 0,05.

Remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler akan memiliki aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak. Menurut Penelitian Yustanti (2014) ada perbedaan bermakna rata – rata aktivitas fisik pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler dengan yang tidak dengan hasil *p value* < 0,05.

Ekstrakurikuler yang dipilih adalah menari. Seorang yang mengikuti kegiatan tari harus memiliki ketahanan fisik yang baik untuk menunjang penampilannya. Tingginya aktivitas fisik yang dilakukan membuat seorang penari membutuhkan asupan energi yang sesuai dengan kebutuhannya. Namun waktu latihan yang tidak teratur membuat remaja yang mengikuti kegiatan menari ini

pun memiliki pola konsumsi makan yang salah, bahkan cenderung memilih makan makanan siap saji untuk memenuhi kebutuhan energinya di situasi yang waktu makan yang tidak menentu. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Dewantari (2016) rata – rata konsumsi energi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler menari lebih banyak dari yang tidak.

Berdasarkan hal – hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pola konsumsi makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta. SMA Negeri 54 dipilih menjadi tempat penelitan karena merupakan salah satu SMA di Jakarta dan memiliki ragam jenis ekstrakurikuler tari yaitu, saman, menari (tari modern dan tari daerah), dan *cheerleader*.

I.2 Tujuan Penelitian

I.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan pola konsumsi makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran status gizi pada siswi yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- b. Mengetahui gambaran asupan energi siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- c. Mengetahui gambaran asupan karbohidrat siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- d. Mengetahui gambaran asupan protein siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- e. Mengetahui gambaran asupan lemak siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- f. Mengetahui gambaran frekuensi makan sehari siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta

- g. Mengetahui gambaran frekuensi makan *fast food* siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- h. Mengetahui hubungan asupan energi dengan status gizi remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- i. Mengetahui hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- j. Mengetahui hubungan asupan protein dengan status gizi remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- k. Mengetahui hubungan asupan lemak pada status gizi remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- l. Mengetahui hubungan frekuensi makan *fast food* dengan status gizi remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- m. Mengetahui hubungan aktivitas fisik pada status gizi remaja yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta

I.3 Rumusan Masalah

Status gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh, terutama pada remaja putri. Prevalensi remaja gemuk menurut Riskesdas naik dari 1,4% (2007) menjadi 7,3% (2013) dan Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2 %). Pola konsumsi makan dan aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang menentukan status gizi pada remaja. Pola konsumsi makan remaja dipengaruhi oleh hubungan sosialnya, dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lingkungan sosial remaja akan semakin luas sehingga dapat mempengaruhi pola konsumsi makan remaja. Ekstrakurikuler yang dipilih adalah menari karena menari dikategorikan kegiatan fisik yang berat. Seorang penari harus memiliki ketahanan fisik yang baik untuk menunjang penampilannya. Tingginya aktivitas fisik yang dilakukan membuat seorang penari membutuhkan asupan energi yang tepat untuk menunjang kegiatannya.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam menambah wawasan dan pengetahuan tentang gambaran status gizi pada remaja SMA

I.4.2 Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagi pihak sekolah yang bersangkutan untuk lebih memperhatikan status gizi siswanya yang dapat meningkatkan derajat kesehatan.

I.4.3 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa SMA Negeri 54 Jakarta pada status gizinya dan pentingnya menjaga kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

I.5 Hipotesis

Berdasarkan Kerangka Konsep diatas, maka hipotesa penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ada hubungan asupan energi dengan status gizi pada siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- Ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi pada siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- Ada hubungan asupan protein dengan status gizi pada siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- Ada hubungan asupan lemak dengan status gizi pada siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- Ada hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 54 Jakarta
- Ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

I.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan adalah untuk melihat hubungan antara pola konsumsi makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler yang dipilih adalah menari yang terdiri dari saman, tari modern, tari daerah dan *cheerleader*. Variabel independen yang diteliti adalah pola konsumsi makan responden (asupan zat gizi makro dan frekuensi konsumsi *fast food*) dan aktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan studi penelitian *cross-sectional*. Data primer akan diambil melalui pengukuran IMT, pengisian kuesioner, serta wawancara *food recall* 2 x 24 Jam. Alat ukur yang digunakan adalah timbangan berat badan, pengukur tinggi badan (*microtoise*), kuesioner, dan *form food recall*. Pengambilan data akan dilakukan pada bulan Mei 2017 dengan bantuan dari beberapa mahasiswa gizi UPNVJ angkatan 2013.

