

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Perkembangan zaman globalisasi membuat banyaknya remaja enggan melakukan aktivitas fisik karena dari kemajuan teknologi modern yang semakin canggih terhadap kehidupan dikalangan remaja. Dilihat dari dampak positif kemajuan teknologi banyak kegiatan menjadi lebih mudah dan singkat. Sedangkan dilihat dari dampak negatif orang menjadi malas bergerak. Hal ini akan mengurangi kesempatan remaja untuk melakukan aktivitas dan dapat menyebabkan remaja mengalami gizi berlebih. Gizi lebih merupakan gambaran ketidakseimbangan antara pengeluaran energi dan pemasukan energi dalam tubuh seseorang (Nur AS, 2013). Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan (Noviyanti & Marfuah, 2017).

Berdasarkan data WHO (2018) menyatakan bahwa pada tahun 2016, terdapat lebih dari 340 juta anak – anak dan remaja berusia 15 – 19 tahun mengalami obesitas. Prevalensi obesitas pada anak – anak dan remaja berusia 5 – 19 tahun telah meningkat secara dramatis mulai dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia laporan hasil Riskesdas (2018) secara nasional diketahui terdapat

33,5% penduduk Indonesia berumur  $\geq 10$  tahun kurang melakukan aktivitas fisik (Riskesdas Jawa Timur, 2018). Berdasarkan data aktivitas fisik pada remaja putri di SMPN 2 Ponorogo didapatkan (51,2%) melakukan aktivitas fisik ringan. Kemudian berdasarkan data kuesioner APARQ dapat diketahui hampir setengahnya (27%) dilakukan untuk menonton. Sebagian kecil (4,7%) beraktifitas fisik yang berat. Sebagian kecil (11%) digunakan untuk olahraga (Wati, Ernawati, & Maghfirah, 2019)

Profil Kesehatan Indonesia 2017 menyatakan prevalensi sangat kurus dan kurus Nasional pada remaja umur 13 - 15 Tahun adalah sebesar 6,3% terdiri 2,6% sangat kurus dan 3,7% kurus. Prevalensi sangat kurus terlihat paling rendah di daerah Sulawesi Utara yaitu hanya sebesar 0,6% dan prevalensi kurus tertinggi terlihat di daerah Sulawesi Tenggara yaitu sebesar 5,4%. Sedangkan prevalensi sangat kurus dan kurus Nasional pada remaja umur 16-18 tahun adalah sebesar 3,9% terdiri dari 0,9% sangat kurus dan 3,0% kurus. Prevalensi sangat kurus tertinggi terlihat di daerah Sumatra Barat yaitu sebesar 2,3% dan prevalensi kurus tertinggi terlihat di daerah Maluku yaitu sebesar 6,7%. Prevalensi pada remaja umur  $>15$  tahun di provinsi Jawa Timur gemuk 18,23% dan sangat gemuk 44,18%, untuk remaja umur  $>18$  tahun gemuk 8,4% dan sangat gemuk 22,37% (Riskesdas Jawa Timur, 2018). Sedangkan menurut data Dinkes Ponorogo pada tahun 2018 prevalensi remaja usia  $>15$  tahun dengan obesitas sebesar 26% (Dinas Kesehatan Ponorogo, 2018).

Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik disetiap harinya dapat menimbulkan kurangnya pengeluaran energi dalam tubuh (Syarifatun Nur

Aini, 2013). Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Remaja yang melakukan aktivitas sehari-hari didalam rumah cenderung mengalami gizi lebih (Chrissia, 2010). Hal ini dapat dikaitkan dengan penurunan aktivitas fisik salah satunya adalah perilaku malas, mereka lebih banyak melakukan aktivitas di dalam dibanding di luar rumah, misalnya bermain games, menonton televisi maupun media elektronik lain dari pada berjalan, bersepeda maupun naik-turun tangga, Sehingga mengurangi pengeluaran energi dan terjadi keseimbangan positif dimana masukan energi lebih banyak dibanding keluarannya (I.A.Premayani, 2008).

Seiring berjalannya waktu dan berkembangnya usia pada remaja merupakan masa transisi anak dan dewasa. Selama remaja, terjadi perubahan hormonal yang mempercepat pertumbuhan. Kebutuhan zat gizi pada remaja meningkat untuk mendukung pertumbuhan fisik. Pola makan pada remaja mempengaruhi pertumbuhan. Ketidakseimbangan antara asupan energi pada remaja dapat menimbulkan masalah gizi, baik berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Riptifah, Handari, & Loka, 2016). Obesitas atau gizi lebih merupakan penumpukan lemak yang berlebihan (abnormal) yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2010). Gizi lebih pada remaja perlu mendapat perhatian, karena gizi lebih yang muncul dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Sementara gizi lebih merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif, seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi,

penyakit kanker, dan penyakit lainnya (Raffiludin, 2012). Obesitas pada remaja dapat dipengaruhi banyaknya faktor yang tidak bisa di diperbaiki yaitu genetik, etnik, jenis kelamin dan umur serta faktor yang bisa di perbaiki yaitu asupan nutrisi, gaya hidup dan aktivitas fisik (Atika, 2017). Gizi kurang merupakan suatu keadaan yang terjadi akibat kurangnya nutrisi yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan tubuh. Resiko penyakit yang terjadi akibat kurang gizi yaitu penyakit kurang kalori dan protein (KKP), penyakit tersebut dapat terjadi akibat konsumsi kalori dan protein tidak seimbang dengan kebutuhan pemasukan energi atau terjadi ketidakseimbangan protein dan energi (Sediaoetama, 2008 dan Notoatmodjo, 2003).

Kurangnya aktivitas mempunyai akibat yang buruk pada tubuh remaja maupun orang dewasa, sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh jauh lebih banyak dari pada energi yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan. Kebiasaan yang hanya duduk di depan layar kaca, bermain game, dan berkerja dengan waktu yang lama dengan duduk, mengakibatkan berbagai risiko penyakit seperti penyakit kronik terutama penyakit kardiovaskuler, penyakit serebrovaskuler dan diabetes mellitus tipe 2. Kurang melakukan aktivitas fisik menimbulkan berbagai macam penyakit dan tanpa disadari mereka telah membuang kesempatan untuk memenuhi kebutuhan gerak yang sangat diperlukan untuk membakar kalori dalam tubuh dan melancarkan metabolismenya (Wahyu Nugrahaini & Sri Wahjuni, 2019). Dengan bertambah banyaknya jasa pengantaran barang maupun fasilitas rumah yang semakin canggih membuat remaja malas untuk melakukan aktivitas fisik, sehingga cenderung mengalami gizi lebih. Faktor penyebab

enggannya melakukan aktivitas fisik adalah munculnya rasa malas dalam diri remaja.

Pemberian pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik sangat diperlukan untuk mencegah obesitas pada remaja. Aktivitas fisik mempunyai peran penting dalam kesehatan yaitu untuk menstabiliskan keseimbangan berat badan dan resiko penyakit degeneratif seperti osteoporosis, hipertensi, diabetes mellitus dan penyakit jantung (Sari, 2017). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan *study literature review* tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja”.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja berdasarkan studi empiris dalam 5 tahun terakhir?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.

