

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan peralihan dari anak menjadi dewasa. Pada usia ini sedang terjadi fase pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak dibandingkan saat usia anak. Hal itu menyebabkan usia remaja merupakan usia yang sangat berisiko mempunyai status gizi *overweight* dan obesitas. Peningkatan asupan makanan yang disertai kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas pada remaja.

Overweight dan obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan di dunia yang sampai saat ini terus meningkat. *Overweight* dan obesitas adalah kelainan akumulasi lemak berlebih yang dapat merusak kesehatan.¹ Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2016, prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak dan remaja (usia 5-19 tahun) di dunia sebesar 18%.² Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,3% pada tahun 2013.³ Obesitas merupakan faktor risiko beberapa penyakit kardiometabolik, seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus dan lain-lain. *Overweight* dan obesitas dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor genetik, usia, asupan makanan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam kejadian *overweight* dan obesitas. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, Hal ini yang menyebabkan seseorang dapat mengalami *overweight* dan obesitas.

WHO mendefinisikan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh gerakan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, berpergian, dan olahraga. Namun, pada saat ini aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja tergolong kurang dikarenakan kebanyakan remaja saat ini hanya beraktivitas fisik/olahraga disaat kelas olahraga yang dijadwalkan di sekolah berlangsung yaitu sekitar 1 kali pertemuan dalam 1 minggu selama 2 jam tiap pertemuan. Sedangkan WHO menyarankan anak berusia 5-17 tahun untuk

beraktivitas intensitas sedang sampai berat selama 60 menit setiap hari dan lebih dari 60 menit dapat memberikan manfaat yang baik untuk kesehatan.⁴

Kurangnya aktivitas fisik juga dapat menjadi salah satu faktor risiko remaja menderita *overweight* dan obesitas. Menurut penelitian oleh *Danari* dkk tahun 2013 didapatkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah, anak yang rutin berolahraga memiliki status gizi yang normal dibandingkan dengan anak yang kurang berolahraga.⁵ Namun hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh *Wiwied* dkk. yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas.⁶

Berdasarkan uraian diatas, peneliti memilih remaja SMA yang berusia 15-18 tahun karena pada usia 15-18 tahun remaja lebih berisiko menderita *overweight* dan obesitas, serta penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja SMA di Jakarta masih tergolong kurang. Oleh karena itu ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat“.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Pernyataan Masalah

Belum diketahuinya hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat

1.2.2 Pertanyaan masalah

1. Bagaimana sebaran karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin dan status gizi pada remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat?
2. Bagaimana pola aktivitas fisik remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat?
3. Bagaimana prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat?
4. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat?

1.3 Hipotesis

Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Diketahuinya hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja sehingga dapat memberikan edukasi yang tepat, agar remaja mempunyai status gizi yang baik.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Diketahuinya sebaran karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin dan status gizi pada remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat
2. Diketahuinya pola aktivitas fisik remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat
3. Diketahuinya prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat
4. Diketahuinya hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMA Notre Dame Jakarta Barat

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Subjek Peneliti

Meningkatkan kesadaran remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik sehingga memiliki status gizi yang baik dan mencegah kejadian *overweight* dan obesitas.

1.5.2 Bagi Peneliti

Dapat mempraktekkan ilmu yang sudah di dapatkan pada saat perkuliahan.

1.5.3 Bagi Institusi

Menurunkan angka kejadian *overweight* dan obesitas pada kalangan remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat.