

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan suatu periode terjadinya perubahan yang signifikan pada fisik dan psikis selama masa pertumbuhan dan perkembangan manusia. Secara global masa remaja diklasifikasikan menjadi remaja awal usia 11-13 tahun, remaja pertengahan usia 14-16 tahun, dan remaja akhir usia 17-20 tahun (Soetjiningsih, 2012). Ketika memasuki masa remaja konsumsi asupan gizi harus memadai karena laju pertumbuhan cepat, dan waktu pertumbuhan tulang maksimum. Masalah gizi seperti kekurangan gizi dan kelebihan gizi dapat terjadi akibat mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan remaja (Octavia, 2020).

Data Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa Indonesia memiliki prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% dengan 6,8% populasi kekurangan berat badan, dan 1,9% sangat kurus. Selain itu, prevalensi gizi lebih 16% dengan kategori gizi lebih 11,2% dan obesitas 4,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingginya permasalahan gizi pada remaja yaitu gizi kurang maupun gizi lebih. Sumenep merupakan kota yang masih memiliki prevalensi masalah gizi yang cukup tinggi di Madura, terutama masalah gizi lebih dan obesitas. Dengan data pendukung yaitu prevalensi status gizi remaja di Kabupaten Sumenep antara usia 13 dan 15 tahun dalam kategori sangat kurus sebesar 0,42%, gemuk 13,45%, dan obesitas sebesar 13,66% (Kemenkes, 2018).

Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja antara lain asupan makan, aktivitas fisik, *body image*, dan *gender* (Ruslie & Darmadi, 2012). Salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap status gizi ialah kebiasaan sarapan. Sarapan untuk memenuhi zat-zat gizi 15-30% dari kebutuhan harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif (Kemenkes, 2014). Sering kali masalah yang terjadi pada remaja dipagi hari yaitu mereka tidak sarapan. Sarapan bermanfaat dalam memberikan cadangan energi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan aktivitas remaja terutama saat di sekolah (Oktavia, 2020). Sarapan pagi termasuk dalam anjuran Pesan Umum Gizi Seimbang yaitu biasakan sarapan

(Permenkes RI, 2014). Berdasarkan studi pendahuluan siswa di MTs Miftahul Ulum II Lenteng jarang sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Hasil yang diperoleh dari kuesioner yang telah dibagikan tersebut tentang kebiasaan sarapan secara keseluruhan 23% siswa mempunyai kebiasaan sarapan kurang baik.

Selain asupan makan faktor lain yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga merupakan faktor langsung yang dapat memengaruhi status gizi. Berdasarkan Data Riskesdas 2018, menunjukkan proporsi penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018. Sejalan dengan penelitian yang akan saya lakukan di dukung oleh data proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk usia lebih dari 10 tahun di Kabupaten Sumenep sebesar 29,86% (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan permasalahan di MTs Miftahul Ulum II Lenteng yaitu remaja dengan status gizi kurang maupun gizi lebih dan proporsi aktivitas fisik kurang. Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan dengan 30 responden. Diperoleh hasil pada status gizi siswa bahwa sebanyak 37% masuk dalam kategori gizi kurang (*thinnes*), 10% masuk dalam kategori gizi lebih (*overweight*) dan 10% masuk dalam kategori obesitas (*obese*). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara sarapan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa/i di MTs Miftahul Ulum II Lenteng tahun 2022. Karena Bagi remaja, asupan gizi yang baik disertai aktivitas fisik yang seimbang dapat memberikan pertumbuhan fisik yang baik dan prestasi yang membanggakan serta terhindar dari gizi kurang maupun gizi lebih.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara sarapan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di MTs Miftahul Ulum II Lenteng?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara sarapan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di MTs Miftahul Ulum II Lenteng

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi sarapan, aktivitas fisik, dan status gizi siswa di MTs Miftahul Ulum II Lenteng
2. Menganalisis hubungan frekuensi sarapan dengan status gizi siswa di MTs Miftahul Ulum II Lenteng
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di MTs Miftahul Ulum II Lenteng

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan sarana pembelajaran untuk memperluas dan mengembangkan pengetahuan, persepsi, dan pengalaman sebagai penerapan ide-ide ilmu gizi yang sudah diperoleh.

1.4.2 Bagi Institusi Sekolah

Temuan penelitian ini dapat memberikan data baru digunakan untuk mengatasi masalah tentang dampak frekuensi sarapan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

1.4.3 Bagi Siswa/i

Penelitian ini menawarkan data tentang pemahaman remaja tentang nilai sarapan dan penerapan aktivitas fisik yang cukup, yang dapat digunakan sebagai panduan untuk mengurangi atau menyelesaikan masalah status gizi remaja.