

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang akan ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (L. A. Sari et al., 2020). Periode remaja merupakan periode kritis saat terjadi perubahan fisik, biokimia dan emosional yang cepat (Lupiana et al., 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022 prevelensi kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja diseluruh dunia mencapai 767 juta orang. Asia merupakan negara dengan mayoritas penduduk mengalami kejadian KEK dengan jumlah 425 juta orang, dan Thailand menjadi negara tertinggi dengan kejadian KEK sebesar 6,2%. Data WHO menegaskan bahwa kekurangan gizi disebabkan karena masalah asupan nutrisi yang tidak mencukupi standar kebutuhan remaja (Food and Agriculture Organization (FAO) & Ahdiat Adi, 2022).

Berdasarkan hasil riset dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2022 prevelensi angka kejadian KEK di Indonesia sebesar 17,1%. Data provinsi Kalimantan Barat, angka kejadian KEK pada remaja putri mencapai 23%. Data SSGI di wilayah Kabupaten Kubu Raya didapatkan prevelensi KEK yang terjadi sebesar 24,4% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Masalah gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Keadaan kurang gizi atau *underweight* pada hakekatnya adalah kurang asupan makanan (Lupiana et al., 2022). Keadaan gizi kurang ini dapat memberikan dampak buruk terhadap kondisi kesehatan fisik, mental, intelektual dan sosial anak remaja. Penelitian Desi menyatakan bahwa akibat dari gizi kurang dapat menyebabkan kognitif dan kemampuan belajar terganggu. Jika remaja mengalami hal ini dan tidak segera ditangani maka akan berdampak pada gangguan hormonal,

meningkatkan resiko penyakit infeksi, menghambat pertumbuhan, menurunkan konsentrasi belajar sehingga akan menyebabkan menurunnya produktivitas bagi remaja tersebut. Selain itu, remaja tentunya akan menjadi seorang yang akan mengalami kehamilan, jika terjadi KEK maka dapat membahayakan janin yang akan dikandungnya (Fajriani et al., 2019).

Dampak KEK yang terjadi tersebut dapat dipengaruhi oleh perilaku makan dan aktivitas fisik. Perilaku makan atau kebiasaan makan merupakan hal yang dilakukan seseorang sebagai karakteristik dari individu dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial dan emosional secara berulang terhadap makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh. Menurut riskesdes (2018) persentase remaja *underweight* yang tidak sarapan sebanyak 62,2 %, dan sebagian besar remaja tidak mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 95,5% (Fisik et al., 2019). Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan otot-otot rangka dan membutuhkan energi. Remaja usia 10-19 tahun melakukan aktivitas fisik dengan presentase 35,6% dibanding orang dewasa dengan presentase 86,2%. Aktivitas fisik yang tergolong berat dilakukan remaja dapat menyebabkan pemecahan lemak dalam tubuh meningkat, sehingga energi yang tersimpan dalam lemak akan berkurang. Menurut Supariasa (2013) indeks massa tubuh (IMT) yaitu alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi seseorang, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Bila remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang dan aktivitas fisik yang meningkat maka dapat menyebabkan ketidakseimbangan IMT. Hal ini dapat terjadi karena perilaku makan yang kurang dan aktivitas fisik yang meningkat tersebut dapat menyebabkan sumber energi yang masuk sedikit namun energi yang keluar meningkat, sehingga dapat menyebabkan resiko terjadinya *underweight* (Muliyati et al., 2019).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko angka kejadian KEK beserta dampaknya yaitu dengan upaya preventif yang dilakukan oleh pemerintah yaitu melalui pemberian makanan tambahan (PMT). PMT yang diberikan sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 51 tahun 2016 mengenai Standar Produk Suplementasi Gizi adalah biskuit dengan gizi yang

terdiri dari protein, asam linoleate, karbohidrat, dan diperkaya dengan 11 vitamin dan 7 mineral. Pemerintah juga menegaskan kepada petugas kesehatan di berbagai daerah untuk berupaya mendeteksi dini remaja yang beresiko dan untuk mengurangi proporsi kejadian KEK khususnya pada remaja putri (Suryawanti, 2020).

Upaya yang dilakukan pemerintah juga dibarengi dengan upaya dari petugas kesehatan yang memiliki peran penting dalam proses penanggulangan KEK pada remaja putri. Peran yang dilakukan petugas kesehatan yaitu klinis (*clinical role*), peran pendidik (*educator role*) dan peran advokat (*advocate role*). Petugas kesehatan akan memberikan pelayanan klinis berupa deteksi dini untuk mengurangi resiko KEK dengan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) pada remaja putri (Suryawanti, 2020). Pihak sekolah juga bekerjasama dengan pihak puskesmas Sungai Kakap dalam memberikan pendidikan kesehatan mengenai status gizi remaja.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 17 Maret 2023. SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya dijadikan sebagai lokasi penelitian karena data yang didapat dari beberapa sekolah, SMP N 1 Sungai Kakap ini adalah sekolah dengan jumlah siswi paling banyak. Pada saat studi pendahuluan, setelah melakukan wawancara pada kepala sekolah didapatkan jumlah seluruh remaja putri kelas VII berjumlah 113 orang. Peneliti melakukan pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB) pada seluruh siswi di kelas VII.

Berdasarkan hasil data pada latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja *Underweight* di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

## **B. Rumusan Masalah**

Peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah ada hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri *underweight* di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Diketuainya hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri *underweight* di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja putri *underweight* di SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya
- b. Mengetahui perilaku makan remaja putri *underweight* di SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya
- c. Mengetahui aktivitas fisik remaja putri *underweight* di SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya
- d. Mengetahui IMT remaja putri di SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya
- e. Mengetahui apakah ada hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap IMT pada remaja putri *underweight* di SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi remaja putri khususnya terkait masalah kesehatan tentang KEK serta memberikan informasi mengenai hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap IMT pada remaja putri *underweight*.

#### 2. Praktis

##### a. Manfaat bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan bagi pihak sekolah agar dapat dijadikan sebagai sarana informasi dan pengetahuan, baik untuk para pendidik serta siswa dan siswi khususnya remaja putri terkait dengan angka kejadian KEK.

b. Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Hasil diberikan ke pihak perpustakaan sehingga dapat menjadi bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa, serta dapat dijadikan sebagai masukan dalam mengaplikasikan dan menerapkan pengetahuan, sehingga mampu menghasilkan bidan yang unggul guna mendukung pelayanan kebidanan.

c. Manfaat bagi Responden

Responden mengetahui keadaan dirinya ada pada tatanan kondisi *underweight* sehingga peneliti dapat memberikan edukasi kepada responden.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No	Nama Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1	(Emitrafatriona & Friandi, 2021)	Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Dengan IMT pada Remaja di SMAN 2 Sungai Penuh Tahun 2021.	Ada hubungan antara perilaku makan, nilai $p = 0.013$ ( $p < 0.05$ ) dan aktivitas fisik, nilai $p = 0.004$ ( $p < 0.05$ ) dengan IMT pada remaja di SMAN 2 Sungai Penuh tahun 2021.	Tempat penelitian, waktu penelitian, dan teknik pengambilan sampel.
2	(Lupiana et al., 2022)	Hubungan Pola Makan Remaja dengan Indeks Massa Tubuh di SMP Advent Bandar Lampung.	Hasil analisa didapat presentase siswa yang memiliki IMT kurang baik sebanyak 44.1%, presentasi pola makan yang kurang baik sebanyak 38.2%. Hasil bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan IMT remaja ( $p \text{ value} = 0.049$ ).	Tempat penelitian, waktu penelitian, taknik pengambilan sampel.
3	(Luh Dwi Ernawati, Ni Luh Nopi Andayani, 2018)	Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA Negeri 2 Denpasar	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh dengan nilai $p \text{ value}$ adalah 0.000 dimana berarti nilai signifikan $p < 0.005$ .	Tempat penelitian dan waktu penelitian dan teknik pengambilan sampel.