

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era globalisasi saat ini, bahwa perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan berkembang begitu cepat. Keadaan tersebut memberikan dampak negatif terhadap mobilitas gerak manusia yang digantikan oleh robot dan mesin. Kurangnya aktivitas fisik pada manusia berdampak juga terhadap pada penimbunan lemak dalam tubuh pada remaja (Kurniawan, 2014).

Remaja merupakan masa transisi terpenting dalam kehidupan (WHO, 2014). Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan periode perkembangan berikutnya. Masa pertumbuhan ini terjadi perubahan fisik, biologis, emosional, psikososial atau tingkah laku, dan kemampuan kognitif sebagai tahap perubahan masa anak-anak menuju dewasa (Stang dan Story, 2005).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dengan rentan usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10- 24 tahun dan belum menikah. Pada usia remaja pertumbuhan akan semakin cepat diantaranya pertumbuhan tinggi badan dan peningkatan berat badan yang tidak stabil, peningkatan berat badan yang tidak stabil ini harus diimbangi

dengan aktivitas fisik yang cukup serta konsumsi makanan yang sesuai dengan porsinya.

Pada masa ini individu mengalami perkembangan fisik, psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Peralihan terjadi dari ketergantungan sosial dan ekonomi yang penuh kepada orang tua menuju keadaan yang relatif lebih mandiri. Perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan badan yang pesat dan matangnya organ reproduksi. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan baik mengarah keperilaku makanan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat (Proverawati, 2010).

Perilaku makan baik adalah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Keseimbangan gizi dapat dicapai setiap orang maka harus mengonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu atau sering kita sebut dengan pola makan empat sehat lima sempurna (Bobak, 2005). Perilaku makan tidak baik adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh. Perilaku makan tidak baik seperti makan yang tidak teratur baik waktu ataupun jenis makanan, diet penurunan berat

badan, binge eating, kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu (Sarintohe dan Prawitasari, 2006).

Sangperm dalam jurnalnya mengatakan perilaku makan yang sehat penting bagi remaja karena dapat membantu remaja memenuhi kebutuhan nutrisi, sehingga menghasilkan kesehatan dan kualitas hidup lebih baik pada masa remaja serta dewasa nanti. Selain itu, masa remaja adalah masa penting untuk menerapkan perilaku makan sehat karena perilaku makan yang terbentuk pada remaja akan bersifat menetap sampai dewasa (Sangperm, 2006).

Perilaku makan yang tidak sehat pada remaja dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah *body image* atau citra tubuh (Patcheep, 2011). Perubahan psikososial yang terjadi pada remaja membuat remaja ingin terlihat menarik didepan sebayanya, dan membuat remaja lebih memperhatikan citra tubuh dirinya (Muscari, 2005). Citra tubuh merupakan sikap subjektif yang dimiliki individu terhadap tubuh mereka sendiri (Wong, Eaton, Wilson, Winkelstein dan Schawarts, 2008). Perhatian yang besar terhadap citra tubuh, menyebabkan ketidakpuasan remaja terhadap bentuk tubuhnya (Rahayu dan Dieny, 2012). Ketidakpuasan terhadap gambaran tubuh pada remaja perempuan umumnya mencerminkan keinginan untuk menjadi lebih langsing (Markey dan Markey, 2005), sedangkan bagi remaja laki-laki mereka biasanya lebih tertuju dengan membentuk badan mereka seperti membentuk otot (Anita dan Christiana, 2021).

Fenomena dari kesenangan berat badan dan bentuk badan pada remaja merupakan perilaku awal dalam perkembangan gangguan makan. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Emilia (2009) bahwa keinginan remaja untuk memiliki bentuk tubuh yang dianggap ideal menyebabkan remaja berusaha membatasi makan. Gangguan makan akan berdampak sangat negatif bagi kesehatan tulang, berat badan yang rendah, amenore, penurunan kadar insulin, dan gangguan keseimbangan hormonal (Gibney, Margetts, Kearney dan Arab, 2009).

Aktivitas fisik merupakan gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Almatsier, 2001). Perubahan gaya hidup remaja yang menjurus ke modernitas dan gaya hidup ala barat sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia, sehingga menyebabkan kurangnya kegiatan gerak fisik pada remaja.

Kriteria aktivitas fisik menurut RISKESDAS 2013 terbagi dua yaitu aktif dan kurang aktif, aktif dimana individu melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, dan kurang aktif adalah individu yang melakukan aktivitas ringan. Proporsi penduduk Indonesia berumur ≥ 10 tahun yang melakukan aktivitas fisik aktif 73,9% dan kurang aktif 26,1%. World Health Organization (WHO) mengumumkan bahwa remaja di dunia tidak berolahraga secara cukup. Penelitian tersebut dilakukan oleh badan kesehatan PBB. Hasilnya, sekitar 81% remaja berusia 11-17 tahun tidak melakukan olahraga minimal satu jam per hari. Kondisi tersebut akan berdampak pada kondisi

kesehatan mereka di masa depan. Tim peneliti WHO menyatakan remaja malas berolahraga karena terlalu asik bermain dengan gadget. Leanne Riley, Pakar Penyakit Gaya Hidup WHO menjelaskan para remaja jadi kurang bergerak karena terlalu lama duduk (memainkan gadget) (WHO, 2015).

Pada masa remaja tersebut merupakan masa pertumbuhan cepat dan terjadi perubahan dramatis pada komposisi tubuh yang mempengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan. Terdapat peningkatan pada ukuran tulang dan massa otot serta terjadi perubahan pada ukuran dan distribusi dari penyimpanan lemak tubuh. Salah satu penentuan mengukur lemak tubuh adalah dengan menggunakan indeks massa tubuh. IMT merupakan indeks sederhana dari berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang digunakan untuk mengklasifikasikan kurus, normal, kelebihan berat badan, dan obesitas (WHO, 2006).

“Laporan FAO/WHO/UNJ tahun 1985 menyatakan bahwa batasan berat badan normal orang dewasa ditentukan berdasarkan Indeks massa tubuh (BMI), atau istilah di Indonesia menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Dengan demikian mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup yang lebih panjang” (Supariasa, 2014:71).

Siswa atau siswi SMA Negeri 32 Jakarta merupakan remaja generasi milenial. Generasi milenial cenderung mengikuti gaya hidup modern dan selalu mengikuti tren yang sedang berkembang. Hal ini menjadi salah satu faktor

pendukung peningkatan penggunaan teknologi seperti *gadget* dan kendaraan bermotor pribadi yang dapat menyebabkan menurunnya aktivitas fisik yang aktif. Mereka akan cenderung malas untuk berjalan kaki, bersepeda dan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan lainnya. Perilaku ini dapat menurunkan keluaran energi sehingga dapat memicu penyimpanan lemak berlebih di dalam tubuh (Pritami, 2016).

Siswa atau siswi SMA 32 Jakarta memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji yang mengandung lemak tinggi, kalori tinggi dan rendah serat yang merupakan makan yang disukai generasi milenial. Selain itu, perilaku makan pada remaja memiliki kebiasaan jajan bersama teman sebayanya yang di antaranya sering jajan, sering tidak sarapan pagi dan tidak makan siang sehingga mempengaruhi remaja mengkonsumsi *junk food*.

Hal ini selaras dengan pernyataan IDAI (2013), bahwa masalah gizi pada remaja disebabkan karena kebiasaan makan yang tidak sehat misalnya, ngemil (makan pada kalori) melewati waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, jarang mengkonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan (*dairy foods*).

Pada pertumbuhan remaja dibutuhkan nutrisi yang cukup. Karena pada usia remaja, mereka beralih dari masa anak-anak menjadi dewasa dan membutuhkan nutrisi untuk perkembangan jaringan tubuh, selain pertumbuhan mereka juga mulai mengalami pubertas dan kematangan alat reproduksi. Menurut Waryono (2010), bahwa perilaku makan yang tidak sehat pada remaja

akan mempengaruhi keseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan yang menimbulkan masalah gizi, baik itu gizi kurang atau gizi lebih.

Berdasarkan pernyataan di atas keberadaan perilaku makan, aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh merupakan masalah yang penting untuk dikaji lebih dalam. Untuk itu perlu diadakan suatu penelitian yang mengkaji tentang hubungan “Aktivitas Fisik dan Perilaku Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 32 Jakarta Tahun 2021”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya aktivitas fisik pada remaja siswa-siswi SMA Negeri 32 Jakarta kelas XII tahun 2021.
2. Perilaku makan yang tidak sehat terjadi pada remaja siswa-siswi SMA Negeri 32 Jakarta kelas XII tahun 2021.
3. Kejadian malnutrisi pada remaja siswa-siswi SMA Negeri 32 Jakarta kelas XII tahun 2021.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak meluas, maka permasalahan penelitian ini hanya dibatasi tentang hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan indeks massa tubuh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada siswa-siswi kelas XII SMA 32 Jakarta tahun 2021?
2. Adakah terdapat hubungan antara perilaku makan dengan indeks massa tubuh pada siswa-siswi kelas XII SMA 32 Jakarta tahun 2021?
3. Adakah terdapat hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan indeks massa tubuh pada siswa-siswi kelas XII SMA 32 Jakarta tahun 2021?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Dapat menjawab penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan perilaku makan dengan indeks massa tubuh pada siswa-siswi XII SMA 32 Jakarta tahun 2021.

2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai perilaku makan siswa-siswi XII SMA 32 Jakarta sehingga sekolah dapat ikut berperan serta terhadap kesehatan remaja.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat tentang perilaku makan, aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada siswa-siswi Sekolah Menengah Atas atau remaja.

