

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan gerakan tubuh manusia sebagai hasil kerja otot rangka menggunakan sejumlah energi.¹ Anak-anak dan remaja cenderung tidak mengetahui seluk-beluk aktivitas fisik yang ideal, menyebabkan mereka cenderung malas melakukan aktivitas fisik. Motivasi untuk melakukan aktivitas fisik juga tidak ada karena beranggapan bahwa melakukan aktivitas fisik hanya menyebabkan kelelahan dan rasa sakit.

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan peningkatan berat badan yang pada akhirnya menyebabkan penurunan kreativitas pada anak dan remaja. Selain peningkatan berat badan, anak dan remaja menjadi lebih mudah stres, terkena gangguan peredaran darah, metabolisme tubuh menjadi lambat, dan osteoporosis.²

Dewasa ini, obesitas sudah menjadi masalah gizi dan kesehatan masyarakat dunia. Obesitas saat ini disebut sebagai *the New World Syndrome*, dengan prevelensinya yang terus meningkat, bukan hanya di negara maju, tapi juga di negara berkembang yang mengalami transisi nutrisi.³ Pada tahun 2013 di Indonesia, prevalensi gemuk pada remaja umur 16–18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% *overweight* dan 1,6% obesitas. Lima belas provinsi diketahui memiliki prevalensi obesitas di atas prevalensi nasional, dengan DKI Jakarta memiliki prevalensi tertinggi (4,2%) dan Sulawesi Barat terendah (0,6%).⁴

Beberapa faktor yang menyebabkan obesitas adalah faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan dan aktivitas fisik. Faktor lingkungan yang dimaksud meliputi gaya hidup dan pola makan seseorang.⁵ Faktor yang paling berperan menentukan peningkatan berat badan pada anak-anak dan remaja selain kebiasaan konsumsi makanan yang cenderung tinggi lemak dan kurang serat yaitu kurangnya aktivitas fisik.⁶ Ketika seseorang mengalami obesitas, aktivitas fisik yang dilakukan akan semakin berkurang, keadaan ini merupakan

lingkaran setan yang akan terus berlangsung jika tidak melakukan perubahan gaya hidup.

Menurut WHO, aktivitas fisik dan status gizi berhubungan dengan berbagai penyakit kronis dan secara keseluruhan menyebabkan kematian.⁷ Penyakit kronis yang sering dikaitkan dengan obesitas antara lain kencing manis, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, *stroke*, bahkan beberapa penyakit kanker.⁸ Dampak negatif dari obesitas juga memengaruhi tumbuh kembang anak-anak dan remaja, khususnya perkembangan psikososialnya seperti tidak percaya diri, menarik diri dari lingkungan, rendah diri, dan perilaku-perilaku gangguan sosial lainnya akibat perlakuan dari orang-orang di lingkungan sekitar.⁹

Terdapat beberapa cara untuk mengukur status gizi seperti: (1) menghitung indeks massa tubuh (IMT), (2) mengukur lingkar lengan atas, (3) mengukur lipat kulit, (4) menghitung rasio lingkar pinggal dan panggul, (5) mengukur lingkar perut, dan (6) mengukur lingkar leher.¹⁰

Beberapa penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang erat antara obesitas dan perilaku tidak aktif. Aktivitas fisik dan latihan fisik yang teratur dapat meningkatkan massa otot dan mengurangi massa lemak tubuh, begitu pula sebaliknya.¹¹ Sebelumnya penelitian serupa pernah diangkat oleh Angelia dan Kusmaedi (2017) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Siswa *Late Adolescents*”. Penelitian tersebut mengatakan tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh pada remaja.¹² Penelitian yang lain juga pernah dilakukan oleh Ingrid dengan judul “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pelajar SMP Frater Don Bosco Manado”. Hasil penelitian tersebut menyatakan terdapat hubungan signifikan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik subjek, maka status gizinya semakin rendah.¹³

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi. Pada penelitian ini, peneliti memilih peserta didik kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 71 Jakarta sebagai subjek penelitian karena belum ada penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dan status gizi di SMA Negeri 71 Jakarta.

1.2 Identifikasi Masalah

Apakah aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi pada laki-laki usia remaja.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mempelajari hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada laki-laki usia remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat akademis, penelitian ini dapat menambah wawasan pengetahuan dalam ilmu gizi, terkait hubungan aktivitas fisik dan status gizi.

Manfaat praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi praktisi kesehatan maupun masyarakat luas tentang hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi serta pentingnya menjaga kebugaran tubuh.

1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian

1.5.1 Kerangka Pemikiran

Obesitas terjadi bila asupan energi melebihi penggunaannya. Karbohidrat, lemak, dan protein akan digunakan untuk membentuk ATP yang berfungsi sebagai alat tukar penggunaan energi tubuh. Karbohidrat yang masuk ke dalam tubuh akan digunakan sebagai bahan utama pembentukan ATP. Karbohidrat berlebih yang masuk ke dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk trigliserida dalam jaringan adiposa. Lemak yang masuk ke dalam tubuh akan langsung disimpan di jaringan adiposa, hati, dan otot sebagai cadangan energi jika karbohidrat sebagai sumber energi utama sudah habis digunakan; sedangkan protein akan masuk ke dalam sel sebagai asam amino dan jika asam amino melebihi dari yang dibutuhkan oleh sel itu sendiri, asam amino juga akan disimpan dalam bentuk jaringan adiposa.¹¹

Pada orang yang rajin melakukan aktivitas fisik, jaringan lemak akan dipecah untuk menghasilkan sumber energi karena karbohidrat yang merupakan sumber energi utama sudah habis digunakan. Pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik, proses lipolisis akan menurun, sedangkan proses lipogenesis terus berlangsung. Hal ini menyebabkan semakin banyak lemak yang akan disimpan di dalam jaringan adiposa karena jaringan adiposa tersebut tidak dihidrolisis untuk menghasilkan energi. Proses ini terus berlangsung dan akan menyebabkan seseorang mengalami *overweight*, dan jika gaya hidup tidak diubah akan menyebabkan obesitas.¹⁴

Seseorang yang mengalami obesitas cenderung malas beraktivitas fisik dikarenakan pada orang obesitas, energi yang digunakan untuk melakukan suatu aktivitas lebih besar dibandingkan orang dengan status gizi normal. Aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan penumpukan jaringan adiposa semakin banyak dan orang tersebut semakin malas beraktivitas fisik.

1.5.2 Hipotesis Penelitian

Aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi pada laki-laki usia remaja.