

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid-19 mengakibatkan seluruh kegiatan pembelajaran tatap muka diliburkan, segala kegiatan belajar beralih menggunakan metode daring. Berada di rumah membuat tidak sedikit waktu terbuang hanya untuk berbaring, duduk atau bermain yang dapat memperburuk kondisi kesehatan (Dini D, 2020). Selain itu, berdampak buruk terhadap keterampilan siswa terhadap *smartphone*, komputer dan meningkatnya perilaku menetap (Thoyyibah H., dkk, 2020).

Data menurut UNICEF (2019) menyebutkan terdapat sekitar 1,2 miliar remaja di dunia atau sekitar 16% remaja yang berusia 10-19 tahun di seluruh populasi dunia. Status gizi Nasional berdasarkan IMT/U remaja 13-15 tahun sebanyak 11,2% remaja dalam kategori gemuk dan 4,8% mengalami obesitas, sedangkan 1,9% pada kategori sangat kurus dan kategori kurus bekisaar 6,8%. Di Sumatera Utara angka status gizi mencapai 12,9% dalam kategori gemuk dan 4,8% obesitas, sedangkan 1,6% pada kategori sangat kurus dan 5,7% kurus. Adapun di Kota Medan, prevalensi pada status gizi berdasarkan IMT/U remaja 13-15 tahun 14,57% pada kategori gemuk dan 7,72% obesitas, sedangkan 0,39% pada kategori sangat kurus dan 7,73% kurus (Risksedas, 2018).

Masuknya budaya luar ke dalam lingkungan masyarakat membawa pengaruh yang buruk di kehidupan. MUI meminta Umat Islam untuk tidak melakukan kegiatan olahraga yang menyerupai mantra dan meditasi sebagai preventif agar tidak merusak akidah (Mustoleh, 2018). Majelis Ulama Indonesia (MUI) berkontribusi menghalangi dan memperbaiki kenakalan remaja, sebagaimana

dalam misi MUI “dalam melakukan dakwah Islam, meningkatkan akhlak kharimah untuk terwujudnya masyarakat berpotensi di berbagai aspek kehidupan” (Hasyim dalam Oktadio.,dkk, 2020). Adapun kegiatan positif yang dilakukan oleh MUI seperti terapi wudhu dan juga tadarus yang merupakan salah satu aktivitas pengembangan sikap dan spiritual remaja (Amin, 2019).

Terdapat faktor yang memiliki pengaruh terhadap status gizi remaja, salah satunya yaitu aktivitas fisik karena remaja banyak terlibat kegiatan olahraga (Patel dalam Novianty.,dkk, 2021). Remaja Indonesia cenderung memiliki aktivitas fisik kurang, baik laki-laki maupun perempuan (Guthold.,dkk, 2020). Aktivitas fisik yang kurang dapat berisiko pada kesehatan remaja (Gopinath dalam Porajow.,dkk, 2021). WHO (2018) menyatakan bahwa remaja di dunia memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif lebih dari 80%. Di Indonesia, proporsi aktivitas fisik >10 tahun mencapai 66,5% dalam kategori cukup dan 33,5% dalam kategori kurang, di Sumatera Utara didapatkan hasil 66,3% dalam kategori cukup dan 33,7% dalam kategori kurang, sedangkan di Kota Medan proporsi aktivitas fisik remaja usia >10 tahun 53,05% cukup aktif dan 46,95% kurang aktif (Risksedas, 2018).

Di dukung oleh hasil penelitian Aulianti (2021) hasil pengukuran pada aktivitas fisik kemudian dihubungkan dengan status gizi menunjukkan hasil yang signifikan 0,000 ($p < 0,05$) dalam statistik hal ini berarti terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada penelitian Farlina.,dkk (2022) diperoleh nilai p -value = 0,003 ($\alpha 0,05$) yang artinya ada pola hubungan berarti antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon pada tahun 2021. Menurut Rukmana.,dkk (2020) remaja yang tidak melakukan aktivitas fisik sebesar 58,6%

dengan status gizi gemuk dan obesitas sebesar 23% menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Kota Medan ($p=0,008$).

Hasil penelitian Afrilia.,dkk (2018) menemukan (35.0%) remaja dengan status gizi yang besar terdapat pada remaja yang beraktivitas fisik secara ringan. Sedangkan (10,0%) remaja yang memiliki status gizi kurang juga terdapat pada remaja yang beraktivitas fisik dengan kurang. Hal ini dikarenakan pada saat disekolah hanya mengikuti proses belajar dan tidak mengikuti aktivitas ekstrakurikuler yang ada disekolah seperti basket, futsal, dan tenis meja aktivitas disekolah hanya. Untuk aktivitas di rumah sebagian besar remaja lebih dominan melakukan kegiatan berupa bermain video game dan menonton televisi (Afrilia.,dkk, 2018). Didukung Pangemanan (2020) menyebutkan bahwa masalah kurang atau sedikitnya aktivitas fisik pada remaja menjadi faktor yang dapat menentukan hasil dari status gizi remaja, seperti baik atau buruknya status gizi yang akan dimilikinya nanti.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan kepada 10 remaja SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan menunjukkan bahwa sebanyak 5 remaja memiliki aktivitas fisik rendah, 4 remaja dengan aktivitas fisik sedang, dan 1 remaja dengan aktivitas fisik berat. Sedangkan hasil status gizi pada remaja di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan menunjukkan bahwa 5 remaja mengalami gizi lebih (gemuk), 3 remaja dengan gizi baik (normal), dan 2 remaja memiliki status gizi kurang (kurus). Berdasarkan pada latar belakang tersebut, maka peneliti ingin mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Pada penelitian ini yang menjadi rumusan masalah adalah sebagai berikut.
“Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

1. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik remaja di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan.
2. Untuk mengetahui status gizi remaja di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan.
3. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Remaja

Peneliti berharap dapat menjadi bahan bacaan yang dapat membantu kelompok umur remaja untuk mencegah masalah status gizi dengan mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi seseorang.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan informasi terkait aktivitas fisik dengan status gizi remaja pada tempat penelitian.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi pedoman dan juga data dasar bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih dalam mengenai hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

