BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Perubahan tersebut memengaruhi pembentukan perilaku, termasuk aktivitas fisik, pola makan, dan gaya hidup sebagai dasar perilaku kesehatan di masa depan (Pratiwi, & Nawangsari, 2022). Pada fase pubertas oleh remaja sedang mengalami pertumbuhan tubuh yang cepat sehingga membutuhkan peningkatan asupan energi dan zat gizi. Namun remaja masih sering memiliki keterbatasan pengetahuan dan kesadaran terkait pentingnya aktivitas fisik dan pola makan seimbang, sehingga rentan mengalami masalah gizi ganda seperti kekurangan gizi maupun kegemukan. Selain itu, aktivitas fisik pada usia remaja cenderung menurun, sementara pola makan sering dipengaruhi oleh tren yang berkembang (Dhevayanti & Susanto, 2023). Untuk memantau pertumbuhan dan status gizi remaja, Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan sebagai indikator sederhana yang dihitung berdasarkan berat badan dan tinggi badan (Meilana et al., 2022).

Alasan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap indeks massa tubuh karena cukup berperan dalam mempertahankan berat badan ideal, meningkatkan metabolisme tubuh, serta mendukung pertumbuhan otot dan tulang (Kemenkes, 2022). Namun, saat ini banyak remaja yang mengalami penurunan aktivitas fisik akibat perubahan gaya hidup modern. Aktivitas seperti

bersepeda, bermain di luar rumah, dan olahraga rutin mulai tergantikan oleh kegiatan yang bersifat sedentari, seperti menonton, bermain gawai, atau bersosial media dalam waktu lama. Rendahnya aktivitas fisik ini menyebabkan energi yang masuk dari makanan tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya berat badan berlebih dan obesitas (Dhevayanti & Susanto, 2023).

Salah satu tantangan gizi pada remaja yang dapat mempengaruhi pada IMT adalah ketidakseimbangan antara asupan dengan gizi yang dianjurkan untuk dikonsumsi. Kelebihan berat badan atau *overweight* seringkali dipicu karena perilaku makan yang salah, dan persepsi gizi yang keliru disertai minimnya aktivitas fisik. Suha & Rosyada (2022) menyatakan kejadian obesitas lebih banyak terjadi pada perempuan dibanding laki-laki sebab pengaruh hormon, misalnya penurunan estrogen dan peningkatan testosterone yang mengakibatkan penumpukan lemak visceral sehingga meningkatkan resiko obesitas pada perempuan. Contoh kejadian selanjutnya yaitu *emotional eating* yang banyak dialami remaja perempuan saat ini (Juzailah & Ilmi, 2022). *Emotional eating* merupakan respons psikologis terhadap perasaan emosional yang ditandai dengan perilaku makan tidak normal (López-Cepero et al., 2020). Akibat dari perasaan emosi terjadilah peningkatan nafsu makan yang cenderung ingin mengonsumsi makanan tinggi kalori dalam jumlah banyak sehingga berpengaruh pada status gizi bila dilakukan dalam waktu yang lama (Juzailah & Ilmi, 2022). Di sisi lain, banyak juga remaja putri yang mengalami kondisi *underweight*. Hal ini disebabkan oleh diet ketat karena ingin menurunkan berat badan. Diet dilakukan karena memiliki

sudut pandang tersendiri terkait bentuk fisik yang akan mempengaruhi citranya, tetapi bila tidak tepat dalam pelaksanaannya akan menyebabkan remaja kurang mendapatkan nutrisi yang seharusnya dibutuhkan (Herdiani, Manujung, & Mutiara, 2021).

Menurut WHO (2025) diperkirakan pada tahun 2022 sekitar 190 juta anak-anak serta remaja rentang usia 5 sampai 19 tahun mengalami kekurangan berat badan atau kurus, namun kelebihan berat badan (termasuk obesitas) juga terjadi pada lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja yang mana terjadi peningkatan sebanyak 20% sejak 1990. Kejadian berat badan berlebih paling banyak terjadi di wilayah Amerika dengan prevalensi 67%, dan di daerah lain seperti Asia Tenggara dan Afrika sebanyak 31% (WHO, 2025b). Di Indonesia, kondisi kekurangan berat badan pada usia 13-15 tahun terdapat 8,7% dan pada usia 16-18 tahun 8,1 %, selain itu remaja yang mengalami obesitas dan berat badan berlebih pada usia 13-15 tahun 16,0% dan usia 16-18 tahun 13,5% (Kemenkes, 2020). Data dari Kementerian Kesehatan RI memperlihatkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan pada perempuan mencapai 26,9%, lebih tinggi dibandingkan laki-laki yang sebesar 16,3% (Meilana et al., 2022). Di provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi kelebihan berat badan pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 11,3% (Kurniawati, 2023). Kejadian berat badan berlebih di kota malang terjadi sekitar 15,5% dengan status gizi gemuk pada remaja yang umumnya berkaitan dengan kebiasaan mengonsumsi camilan yang mengandung tinggi lemak serta kalori. (Dwijayanti & Chao, 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 27 September 2025 terhadap 10 siswi SMP An-Nur 2 Bululawang dengan sistem boarding school menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan dan pola makan yang belum seimbang. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diketahui bahwa rutinitas sehari-hari siswi melibatkan kegiatan asrama yang padat, seperti kegiatan belajar dan keagamaan, menyebabkan siswi jarang melakukan olahraga teratur dan lebih banyak melakukan aktivitas ringan seperti berjalan, menyapu, membersihkan lingkungan, dan diwaktu luang lebih banyak dihabiskan dengan istirahat. Dari sisi pola makan, seluruh siswi mengonsumsi nasi tiga kali sehari, namun variasi lauk, sayur, dan buah masih rendah, hanya sekitar separuh yang mengonsumsi sayur dan sumber protein hewani 2–3 kali per minggu. Berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), ditemukan 1 siswi dengan status gizi lebih (overweight), 5 siswi dengan status gizi kurang (underweight), dan sisanya berstatus gizi normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterbatasan aktivitas fisik dan ketidakseimbangan pola makan di lingkungan asrama dapat memengaruhi IMT remaja putri.

Berdasarkan prevalensi diatas, permasalahan gizi remaja baik kekurangan atau kelebihan berat badan menunjukkan isu yang perlu mendapat perhatian khusus sebab status gizi pada fase remaja 30% berpotensi terus berlanjut hingga usia dewasa (Saputri et al, 2021). Perubahan gaya hidup terutama dalam kebiasaan makan dan aktivitas fisik, turut memperburuk situasi ini. Remaja kini lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, camilan tinggi lemak dan gula, serta minuman kemasan, menggantikan pola makan sehat sebelumnya. Di sisi lain, berkurangnya

aktivitas fisik akibat banyaknya waktu yang dihabiskan di rumah juga memperbesar risiko gangguan gizi (Dhevayanti & Susanto, 2023). Dahulu, remaja banyak menghabiskan waktu di luar rumah untuk bermain dan bergerak aktif. Namun kini, kebiasaan tersebut bergeser, sebagian besar waktu lebih banyak dihabiskan di dalam rumah dengan bermain gadget. Kecenderungan untuk memilih permainan digital dibandingkan aktivitas fisik menyebabkan remaja menjadi kurang bergerak. Situasi ini diperparah dengan semakin terbatasnya ruang terbuka di lingkungan sekitar, seperti taman, lapangan, stadion, dan pantai yang kini banyak beralih fungsi menjadi kawasan permukiman dan bangunan baru. Terutama di wilayah perkotaan, keterbatasan ruang ini membuat remaja kesulitan untuk terlibat dalam kegiatan fisik atau olahraga secara optimal (Meilana et al., 2022).

Permasalahan gizi pada remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Remaja dengan masalah gizi berlebih lebih rentan mengalami penyakit degeneratif, termasuk stroke, hipertensi, diabetes tipe 2, jantung koroner, kanker, maupun gangguan yang memengaruhi sistem rangka dan tulang (Budyono et al., 2022). Di sisi lain, gizi kurang juga menjadi persoalan serius yang sering kali disebabkan oleh perilaku makan yang tidak seimbang. Kondisi ini dapat menyebabkan kekurangan energi kronik (KEK), gizi buruk, serta anemia. Anemia sendiri merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin dan eritrosit dalam darah berada di bawah normal (Hafiza et al., 2021). Pada remaja putri, anemia cukup sering terjadi akibat kehilangan darah saat menstruasi. Dampaknya mencakup penurunan daya tahan tubuh, meningkatnya risiko infeksi, menurunnya kebugaran, konsentrasi belajar,

serta penurunan produktivitas dalam kegiatan sehari-hari (Aisyaroh, Kusumaningsih, & Rahman, 2023).

Dalam menangani kekurangan gizi, diperlukan pengaturan jadwal makan yang teratur dan pemenuhan asupan gizi seimbang. Sementara itu, penanganan kelebihan gizi, dibutuhkan perubahan pola hidup melalui perbaikan kebiasaan makan dan peningkatan aktivitas fisik. Langkah ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori, tinggi protein, produk olahan gandum, serta memperbanyak buah dan sayuran. Makanan yang mengandung kolesterol, lemak jenuh, tinggi garam, dan gula dalam jumlah berlebihan perlu dihindari. Upaya pencegahan dan penanganan gizi pada remaja dapat dilakukan melalui perhatian terhadap pola makan baik di lingkungan rumah maupun sekolah, dengan memperhatikan jenis, frekuensi, dan porsi makanan. Selain itu, kebiasaan beraktivitas fisik secara rutin, seperti berolahraga, juga sangat mendukung kesehatan gizi secara menyeluruh (Kurniawati, 2023).

Pada penelitian sebelumnya oleh Emitrafatriona & Friandi (2021) dengan judul "hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik dengan IMT pada remaja SMAN 2 Sungai Penuh Kota Jambi" dengan responden siswa siswi yang ada menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dan aktivitas fisik dengan IMT, yang mana remaja yang cenderung memiliki aktivitas rendah dan kebiasaan makan yang sering akan memiliki nilai IMT yang tinggi. Penelitian sebelumnya oleh Astuti et al. (2022) dengan judul "IMT, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan?" dengan responden siswa siswi yang ada di SMAN 1 Indralaya Selatan menunjukkan bahwa terdapat hubungan

pola makan dan aktivitas fisik dengan IMT. Penelitian sebelumnya oleh Ramadhania et al. (2024) dengan judul "hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap status indeks massa tubuh normal" dengan metode penelitian *literature review* menunjukkan bahwa terdapat hubungan dan pengaruh antara aktivitas fisik dengan IMT, yang mana nilai IMT tinggi cenderung memiliki aktivitas fisik yang tidak mencukupi.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Putri di SMP An-Nur 2 Bululawang. Meskipun telah terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang membahas topik serupa, namun masih belum terdapat penelitian yang secara khusus meneliti pada remaja putri khususnya pada tingkatan SMP dan juga masih terbatas penelitian yang meneliti di wilayah Malang. Oleh karena itu pada penelitian ini akan difokuskan pada remaja putri di wilayah SMP An-Nur 2 Bululawang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini yaitu "Apakah terdapat Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja Putri di SMP An-Nur 2 Bululawang?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri di SMP An-Nur 2 Bululawang.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada remaja putri di SMP An-Nur 2 Bululawang.
b. Mengidentifikasi pola makan pada remaja putri di SMP An-Nur 2 Bululawang.
c. Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh pada remaja putri di SMP An-Nur 2 Bululawang.
d. Menganalisa hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri di SMP An-Nur 2 Bululawang.
e. Menganalisa hubungan pola makan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri di SMP An-Nur 2 Bululawang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi dan literatur pada pengembangan wawasan yang lebih luas dalam memahami aktivitas fisik dan pola makan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri di SMP An-Nur 2 Bululawang.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

   Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi penulis dan penerapan ilmu pengetahuan keperawatan tentang hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri.

2. Bagi Sekolah

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan masukan terkait dengan hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri.

3. Bagi Responden

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan memotivasi siswi dalam meningkatkan aktivitas fisik yang sehat, menjaga pola makan yang seimbang, dan memantau status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT).

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Hasil dari penelitian ini sebagai informasi untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri dan mampu mengembangkan penelitian selanjutnya mengenai faktor lain yang berhubungan dengan IMT.