

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Status gizi merupakan suatu keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energy dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makan yang dampak fisiknya dapat diukur. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda tergantung jenis kelamin, usia, dan kondisi tubuh. kekeliruan dalam konsumsi energy, protein, lemak dan karbohidrat dapat menimbulkan masalah pada status gizi (Irianto, 2004)

Masalah status gizi pada remaja disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan pada remaja, hal ini akan menimbulkan masalah gizi kurang ataupun masalah gizi lebih (Irianto, 2004). Masalah status gizi lebih umumnya disebabkan oleh tingginya asupan makanan namun tidak diimbangi oleh aktivitas fisik yang cukup. Pada remaja, pola makanan yang diterapkan sekarang ini adalah makanan tinggi kalori namun sedikit mengandung serat. Asupan sayur dan buah (serat) yang kurang merupakan salah satu pencetus terjadinya gizi lebih. Buah dan sayur (serat) mencegah terjadinya masalah gizi lebih (Almatsier).

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak – anak ke masa dewasa, dimana remaja banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologi. Berdasarkan analisis aspek perkembangan dalam masa remaja, secara global berlangsung antara usia (12 – 21) tahun. Masa remaja dibagi menjadi tiga masa remaja yaitu masa remaja awal (12 – 15) tahun, masa remaja pertengahan (15 – 18) tahun, masa remaja akhir (18 – 21) tahun (Monks, Knoers, dan Haditono, 1994).

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam masa pertumbuhan yang pesat, sehingga masa remaja perlu menjamin tumbuh kembang secara optimal membutuhkan zat - zat gizi terutama buah, sayur. Maka tingkat konsumsi buah dan sayur perlu ditingkatkan khususnya pada usia remaja, biasanya cenderung tidak menyukai buah dan sayur. Kecenderungan pada usia remaja saat

ini yaitu mengonsumsi fast food yang banyak mengandung lemak. Selain kecenderungan pada usia remaja mudah terpengaruh adanya lingkungan dan pergaulan (khususnya teman sebaya), selain itu juga karena disebabkan pengaruh iklan dan persepsi pada usia remaja bahwa fast food adalah makanan yang dianggap mempunyai nilai gengsi yang besar (Spear, 1996).

Menurut (WHO, 2003), konsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 400 gram perhari atau sebanyak 3-5 porsi sehari. Selain itu dalam Dietary Guidelines For American dikatakan bahwa rekomendasi minimal konsumsi buah adalah 2 porsi/perhari dan 3 porsi/perhari untuk konsumsi sayur atau setara dengan konsumsi buah dan sayur 5 porsi/perhari. Berbagai penelitian mengungkapkan kebanyakan remaja tidak dapat memenuhi rekomendasi tersebut. Munoz et al (1997).

Anjuran konsumsi buah dan sayur di Indonesia terdapat dalam di Tumpeng Gizi Seimbang, untuk konsumsi buah dianjurkan sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan untuk sayur sebanyak 3-5 porsi dalam sehari (KFI, 2011). Menurut Laporan Hasil (Riskesdas, 2007) khususnya provinsi Jawa Tengah hampir semua (92%) penduduk, diatas 10 tahun keatas kurang mengonsumsi buah dan sayur terdapat merata disemua daerah. Riskesdas tahun 2007 menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia hanya sebesar 95 kkal/kapita/hari, atau 79% dari anjuran kebutuhan minimum sebesar 120 kkal/kapita/hari. Sedangkan hasil data Riskesdas tahun 2013 konsumsi buah dan sayur di Jawa Tengah (90%) artinya konsumsi buah sayur di provinsi Jawa Tengah menurun (2%). Faktor yang mempengaruhinya, diantaranya ekonomi, ketersediaan dan pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi buah dan sayur (Riskesdas 2007).

Besarnya aktivitas remaja tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang sesuai seperti mengonsumsi buah dan sayur maka akan mempengaruhi Indeks Massa Tubuh. Hasil penelitian Hudha (2006), mengungkapkan bahwa seorang remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami status gizi. Saat ini dibuktikan dengan adanya prevalensi nasional berdasarkan data Riskesdas (2013) remaja yang mengalami kejadian kelebihan berat badan yaitu 7,3% yang terdiri dari 5,7% overweight dan 1,6% obesitas, hasil ini jauh lebih meningkat

dibandingkan pada tahun 2010 yang hanya sebesar 1,4% remaja mengalami kelebihan berat badan. Berdasarkan data Riskesdas (2013) didapatkan prevalensi *overweight* untuk tingkat Propinsi Jawa Tengah menunjukkan 6% meningkat dibanding tahun 2010 yang hanya 0,7%. Oleh karena menunjukkan bahwa kebanyakan pada usia remaja melakukan pembatasan atau mengurangi konsumsi makan seperti baik secara sengaja maupun terpaksa maka terjadinya salah gizi (Gizi kurang atau sebaliknya gizi lebih) serta kurangnya beraktivitas maka status gizi mereka tidak normal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 siswa yang dipilih secara acak di SMA 1 Muhammadiyah Semarang didapatkan hasil wawancara siswa tidak banyak mengonsumsi buah dan sayur. Menurut observasi menunjukkan siswa di SMA 1 Muhammadiyah Semarang cenderung memiliki berat badan yang normal. Sehingga peneliti tertarik untuk penelitian berjudul “Hubungan Tingkat Konsumsi Buah, Sayur dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Di SMA 1 Muhammadiyah Semarang”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan tingkat konsumsi buah, sayur dan aktivitas fisik dengan Status Gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang Semarang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat konsumsi buah, sayur dan aktivitas fisik dengan Status Gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1.3.2.1 Mendeskripsikan karakteristik responden.
- 1.3.2.2 Mendeskripsikan tingkat konsumsi buah remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.
- 1.3.2.3 Mendeskripsikan tingkat konsumsi sayur remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

- 1.3.2.4 Mendiskripsikan aktiviats fisik remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.
- 1.3.2.5 Mendiskripsikan Status Gizi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.
- 1.3.2.6 Menganalisis hubungan tingkat konsumsi buah dengan Status Gizi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.
- 1.3.2.7 Menganalisis hubungan tingkat konsumsi sayur dengan Status Gizi remaja di SMA Muhammadiyah Semarang.
- 1.3.2.8 Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan Status Gizi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman peneliti tentang tingkat konsumsi buah, sayur dan aktivitas fisik dengan Status Gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang

##### **1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran dan sebagai referensi kepustakaan di Fakultas Universitas Muhammadiyah Semarang untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang hubungan tingkat konsumsi buah, sayur dan aktivitas fisik dengan Status Gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang

##### **1.4.3 Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini akan dipublikasikan untuk meningkat pemahaman masyarakat mengenai hubungan tingkat konsumsi buah, sayur dan aktivitas fisik dengan Status Gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah1 Semarang.

## 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti (Tahun)	Judul	Desain Studi	Variabel Bebas dan Terikat	Hasil
1.	Dahlia Kharisma Wardhani (2015)	Keterkaitan Antara Konsumsi Buah dan Sayur Serta Gaya Hidup Dengan Kejadian Kegemukan Pada Mahasiswa TPB-IPB	Cross Sectional	- Konsumsi buah dan sayur - Gaya hidup - Kejadian kegemukan	Terdapat hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara gaya hidup dan konsumsi buah dan sayur dengan status gizi (berdasarkan <i>z-score</i> dan ukuran lingkar pinggang).
2.	Dieni Nur Azizah (2014)	Hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada remaja putri dimadrasah aliyah almukmin sukoharjo	Cross Sectional	- Asupan energi - Aktivitas fisik - Indeks massa tubuh	Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian Indeks Massa Tubuh
3.	Natalia Dessy Wulansari	Konsumsi Serta Preferensi Buah dan Sayur Pada Remaja Dengan Status Sosial Yang Berbeda Dibogor	Cross Sectional	- Konsumsi serta preferensi Buah dan sayur - Status sosial ekonomi	Hasil uji korelasi <i>Rank Spearman</i> yang telah dilakukan juga menunjukkan tidak ada hubungan nyata antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi contoh ( $p > 0,05$ ).
4.	Astiana Akbar, Aminuddin Syam, Sabaria Manti Battung (2016)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Status Gizi	Cross Sectional	- Kebiasaan Sarapan - Konsumsi Sayur dan Buah - Status Gizi	terdapat hubungan antara konsumsi sayur dan buah terhadap status gizi remaja.
5.	Dahlia Kharisma Wardhani (2015)	Keterkaitan Antara Konsumsi Buah dan Sayur Serta Gaya Hidup Dengan Kejadian Kegemukan Pada	Cross Sectional	- Konsumsi Buah dan Sayur - Gaya Hidup - Kejadian Kegemukan	Terdapat hubungan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) antara jenis kelamin

Mahasiswa TPB-  
IPB

contoh dengan  
konsumsi  
buah dan  
sayur,yakni  
contoh perempuan  
mengonsumsi  
buah dan sayur  
lebih  
banyak daripada  
laki-laki; dan  
antara gaya hidup  
serta konsumsi  
buah dan sayur  
dengan status gizi  
(berdasarkan  
IMT/U dan  
lingkar pinggang).

Berdasarkan tabel diatas, perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya (Tabel 1) sebagai berikut:

1. Sasaran

Sasaran penelitian pertama adalah pada mahasiswa. Sasaran penelitian kedua adalah pada remaja putri. Sasaran penelitian ketiga adalah siswa SMA. Sasaran penelitian ke empat adalah pada remaja SMA. Sasaran penelitian ke lima adalah siswa Mahasiswa. Sedangkan sasaran penelitian sekarang adalah pada remaja SMA.

2. Tujuan

Penelitian pertama bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi buah dan sayur serta gaya hidup dengan kejadian kegemukan. Penelitian kedua bertujuan menganalisis hubungan asupan energi dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh. Penelitian ketiga bertujuan untuk mengetahui konsumsi serta preferensi buah dan sayur pada remaja SMA. Penelitian keempat bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi sayur buah terhadap status gizi. Penelitian keelima bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara konsumsi buah dan sayur serta gaya hidup. Penelitian sekarang

bertujuan untuk Mengetahui hubungan tingkat konsumsi buah, sayur dan aktivitas fisik dengan Status Gizi.

3. Variabel yang diteliti

Variabel pada penelitian pertama adalah konsumsi buah dan sayur gaya hidup kejadian kegemukan. Variabel pada penelitian kedua adalah Asupan energi, Aktivitas fisik, Indeks massa tubuh. Variabel pada penelitian ketiga adalah konsumsi serta preferensi Buah dan sayur status sosial ekonomi. Variabel pada penelitian keempat adalah Kebiasaan sarapan dan konsumsi sayur dan buah. Variabel pada penelitian kelima adalah konsumsi buah dan sayur serta gaya hidup. Variabel pada penelitian sekarang adalah tingkat konsumsi buah, sayur dan aktivitas fisik dengan Status Gizi.

4. Tempat

Penelitian sekarang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Semarang yang berlokasi di Jl. Tentara Pelajar No 91 Semarang.



