

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah individu dengan rentang usia 10–19 tahun, yaitu masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan (WHO 2024). Masalah gizi pada remaja terutama kelebihan berat badan dan obesitas telah menjadi isu global dan nasional dalam beberapa tahun terakhir, yang menunjukkan tren peningkatan prevalensi pada kelompok usia sekolah dan remaja (Audrey, Dwinovary and Koerniawan, 2025). Aktivitas olahraga rutin merupakan komponen penting dalam menjaga keseimbangan energi dan komposisi tubuh yang sehat, serta dalam mencegah timbulnya masalah gizi akibat kelebihan berat badan (Keolahragaan and Farmasi, 2024).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain asupan energi, zat gizi, pola makan, kebiasaan hidup, serta aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur berperan penting dalam menjaga keseimbangan energi, mengoptimalkan pertumbuhan, serta meningkatkan kebugaran jasmani. Namun, olahraga yang tidak diimbangi dengan asupan energi yang cukup dapat menimbulkan masalah gizi, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih (Rahmayanti et al., 2024).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar remaja di Jawa Barat 2018,

menunjukkan bahwa remaja usia 13 – 15 tahun 11,27 % gemuk dan 4,86% obesitas penyebabnya asupan energi dan kurangnya aktivitas olahraga .Masalah gizi yang dialami remaja di Indonesia terdapat 3 masalah yaitu kekurangan gizi yang menyebabkan stunting, kurang gizi mikro yang menyebabkan anemia dan kelebihan berat badan. Hal tersebut disebabkan oleh pemenuhan gizi remaja yang kurang baik, sehingga remaja yang mengalami masalah gizi, baik dikarenakan kekurangan atau kelebihan gizi, menyebabkan tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Riskesdas 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizka Mutiara Rahmi pada tahun 2024, Pada 61 siswa di SMPN 24 Padang di dapatkan hasil siswa dengan frekuensi aktivitas ringan 55,7 %, aktivitas sedang 32,8% dan aktivitas berat 11,5 %. Asupan energi dan aktivitas fisik erat kaitannya dengan status gizi. Apabila asupan energi dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan dalam jangka waktu lama akan menimbulkan masalah gizi. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik dapat menimbulkan permasalahan gizi yang berdampak pada status gizi (Putri, Kisnawaty and Zulaekah, 2025).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan beberapa hasil penelitian, peneliti ingin melakukan kajian mengenai “Gambaran Aktivitas Olahraga dan Status Gizi Remaja pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Ciwaringin”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran status gizi dan aktivitas olahraga pada remaja dan yang menjadi pertanyaan penelitian :

1. Bagaimana gambaran status gizi pada siswa kelas XI SMAN 1 Ciwaringin pada Tahun 2026?
2. Bagaimana gambaran aktivitas olahraga pada siswa kelas XI SMAN 1 Ciwaringin pada Tahun 2026

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran status gizi dan aktivitas olahraga di SMAN 1 Ciwaringin.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan status gizi remaja berdasarkan antropometri pada siswa SMAN 1 Ciwaringin.
- b. Mendeskripsikan aktivitas olahraga pada siswa kelas XI SMAN 1 Ciwaringin.
- c. Menganalisis proporsi aktivitas olahraga dan status gizi siswa kelas XI SMAN 1 Ciwaringin.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman serta dapat menerapkan ilmu yang di peroleh selama perkuliahan mengenai gizi dalam masyarakat tentang Gambaran status gizi dan Aktivitas Olahraga pada siswa SMAN 1 Ciwaringin.

2. Manfaat Bagi Institusi

Dapat di gunakan sebagai literatur bacaan atau sarana referensi

bagi yang akan melakukan penelitian ini lebih lanjut tentang gambaran status gizi remaja dan aktivitas olahraga.

3. Manfaat Bagi Siswa

Memberikan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya menjaga status gizi yang baik dan pentingnya menjaga kebugaran jasmani melalui keseimbangan antara olahraga dan status gizi dalam mendukung kesehatan dalam prestasi belajar.