

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah periode penting dalam perkembangan fisik dan psikologis seseorang, dan perubahan tubuh seringkali menjadi fokus utama. Bagi remaja, persentase lemak tubuh yang tinggi dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental mereka. Masalah kesehatan serius seperti diabetes, obesitas, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung dapat disebabkan oleh kelebihan lemak tubuh. Kadar gula darah abnormal dan masalah metabolisme lainnya lebih mungkin terjadi pada remaja yang kelebihan berat badan (Lisnawati et al., 2023). Selain itu, berlebihan lemak tubuh dapat membuat remaja merasa kurang percaya diri dan tidak memiliki kepuasan terhadap penampilan fisiknya, terkadang hingga mengakibatkan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (Afifah et al., 2024).

Di sisi lain, kekurangan lemak tubuh juga berbahaya. Pengurangan makanan berlemak bisa berdampak buruk pada pertumbuhan dan perkembangan remaja serta menyebabkan kekurangan zat gizi penting yang diperlukan untuk fungsi tubuh dengan optimal. Remaja yang mengalami kekurangan lemak tubuh sering kali menghadapi risiko gangguan pertumbuhan dan perkembangan fisik (Perdana et al., 2023). Hal ini dapat memengaruhi fungsi hormonal, metabolisme, serta mengganggu kesehatan mental, karena remaja mungkin merasa tertekan untuk mencapai standar kecantikan tertentu sehingga mengabaikan kebutuhan gizinya sendiri (Praditasari & Sumarmik, 2018).

Persentase lemak tubuh adalah angka penting yang menunjukkan seberapa banyak lemak yang ada di tubuh seseorang. Persentase lemak tubuh berupa ukuran yang menunjukkan perbandingan massa lemak terhadap total massa tubuh seseorang. Indikator ini penting dalam menilai status gizi dan kesehatan individu, karena persentase lemak tubuh bisa mencerminkan komposisi tubuh secara keseluruhan, termasuk perbandingan jaringan lemak dan non-lemak (fat-free mass) (Faradillah & Sirada, 2023).

Menurut studi yang dilakukan di berbagai wilayah di Indonesia, persentase lemak tubuh remaja berkisar antara 24-27%. Proporsi remaja kelebihan berat badan

dan obesitas terus meningkat, yang sejalan dengan tren kesehatan remaja nasional (Riagustin et al., 2018; Sitoayu & Sudiarti, 2016; Khairani & Sudiarti, 2020; Nisa et al., 2017). Sebaliknya, persentase lemak tubuh rata-rata remaja sedikit lebih rendah, berkisar antara 16-22%, menurut penelitian khusus untuk wilayah Jakarta (Ronitawati et al., 2022). Untuk menjadi lebih spesifik, penelitian di wilayah Jakarta Timur menemukan bahwa persentase lemak tubuh remaja rata-rata 20% (Ronitawati et al., 2022). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya untuk memantau persentase lemak tubuh remaja karena dapat memengaruhi kesehatan mereka saat ini dan di masa mendatang.

Aktivitas fisik sangat penting untuk mengendalikan jumlah lemak di dalam tubuh. Penelitian oleh Kurniawan (2023) mengindikasikan bahwa individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki jumlah lemak tubuh yang lebih rendah. Aktivitas fisik berkontribusi pada pembakaran kalori dan peningkatan metabolisme, yang dapat menurunkan akumulasi lemak dalam tubuh.

Konsumsi makanan yang kaya lemak akan berdampak pada kadar lemak di dalam tubuh. Asupan lemak jenuh dan trans yang berlebihan dapat mengakibatkan akumulasi lemak dalam tubuh. Penelitian oleh Istanti, Ernawati, dan Nurwidi (2023) menunjukkan bahwa remaja yang terlalu banyak mengonsumsi lemak berisiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas. Sehingga, remaja perlu mendapatkan pendidikan tentang pemilihan makanan sehat dan bergizi agar dapat mengurangi penumpukan lemak di tubuh.

Kualitas tidur yang buruk telah menunjukkan kaitan dengan kenaikan persen lemak tubuh. Tidur yang kurang dapat memengaruhi hormon yang mengatur rasa lapar, seperti leptin dan ghrelin. Ini bisa membuat seseorang merasa lebih lapar dan ingin mengonsumsi makanan dengan kalori tinggi. Kurniawan (2023) juga menyatakan bahwa siswa yang kurang tidur cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat dan tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang berperan dalam meningkatnya persentase lemak tubuh.

Body image atau citra tubuh memengaruhi pola makan dan aktivitas fisik seseorang. Remaja dengan citra tubuh positif cenderung lebih aktif secara fisik dan menerapkan pola makan yang lebih sehat, sedangkan remaja dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki pola makan tidak sehat atau kurang bergerak. Penelitian oleh

Ronitawati et al. (2022) menunjukkan bahwa pandangan seseorang terhadap tubuhnya dapat berpengaruh pada keputusan menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik dan diet seimbang.

SMAN 64 Jakarta sebagai lokasi penelitian karena memiliki siswa dengan beragam aktivitas fisik dan pola makan. Sekolah ini memiliki program olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler yang bisa meningkatkan aktivitas fisik siswa. Dengan penelitian di SMAN 64 Jakarta, peneliti ingin mendapatkan data yang relevan tentang hubungan antara aktivitas fisik, asupan lemak, kualitas tidur, *body image*, dan persen lemak tubuh pada remaja di lingkungan sekolah. Harapan dari penelitian ini adalah agar dapat menyadarkan siswa tentang pentingnya makanan sehat dan bergizi, juga mengedukasi siswa untuk lebih tepat dalam memilih makanan yang akan dimakan.

Hasil survei pendahuluan dari 15 siswa didapatkan sebanyak 7 siswa (46,7%) dengan kategori *underfat*, 5 siswa (33,3%) dengan kategori *healthy*, 2 siswa (13,3%) dengan kategori *low risk obese*, serta 1 siswa (6,7%) dengan kategori *obese*. Data ini memperlihatkan variasi yang signifikan dalam persentase lemak tubuh di antara siswa, yang mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur, sehingga penting untuk melakukan penelitian tambahan mengenai hubungan antara variabel-variabel tersebut. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang berpengaruh terhadap persentase lemak tubuh, serta menawarkan rekomendasi untuk intervensi kesehatan yang sesuai di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kesejahteraan siswa.

1.2 Rumusan Masalah

Persen lemak tubuh pada remaja adalah salah satu isu kesehatan gizi yang sering dijumpai di kalangan remaja saat ini. Dengan adanya masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi di kalangan remaja, aktivitas fisik serta asupan lemak menjadi faktor penyebab perbedaan persen lemak tubuh pada remaja. Data di DKI Jakarta menunjukkan bahwa persen lemak tubuh remaja berkisar antara 16-22%. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik, Asupan Lemak, Kualitas Tidur, dan *Body Image* dengan Persen Lemak Tubuh pada Siswa di SMAN 64 Jakarta.

1.3 Pertanyaaan Penelitian

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang diatas, maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran persen lemak tubuh pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
2. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
3. Bagaimana gambaran asupan lemak pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
4. Bagaimana gambaran kualitas tidur pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
5. Bagaimana gambaran *body image* pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
6. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
7. Apakah terdapat hubungan antara asupan lemak dengan persen lemak tubuh pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
8. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan persen lemak tubuh pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
9. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan persen lemak tubuh pada siswa di SMAN 64 Jakarta?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum :

Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, asupan lemak, kualitas tidur, dan *body image* dengan persen lemak tubuh pada siswa di SMAN 64 Jakarta.

Tujuan Khusus :

1. Mengetahui gambaran persen lemak tubuh pada siswa di SMAN 64 Jakarta
2. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada siswa di SMAN 64 Jakarta
3. Mengetahui gambaran asupan lemak pada siswa di SMAN 64 Jakarta
4. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada siswa di SMAN 64 Jakarta
5. Mengetahui gambaran *body image* pada siswa di SMAN 64 Jakarta
6. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada siswa di SMAN 64 Jakarta
7. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan persen lemak tubuh pada siswa di SMAN 64 Jakarta

8. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan persen lemak tubuh pada siswa di SMAN 64 Jakarta
9. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan persen lemak tubuh pada siswa di SMAN 64 Jakarta

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Meningkatkan pemahaman dan memperluas pandangan tentang aktivitas fisik, asupan lemak, kualitas tidur, *body image*, dan persen lemak tubuh siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

1.5.2 Bagi Siswa

Meningkatkan kepedulian siswa mengenai aktivitas fisik, asupan lemak, kualitas tidur, *body image*, dan persen lemak tubuh di SMAN 64 Jakarta.

1.5.3 Bagi Sekolah

Sebagai masukan dalam melakukan program dan edukasi mengenai aktivitas fisik, asupan lemak, dan kualitas tidur siswa di SMAN 64 Jakarta.

1.5.4 Bagi Universitas MH. Thamrin

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengembangan ilmu dalam bidang gizi masyarakat sebagai rujukan di perpustakaan Universitas MH. Thamrin.