

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO, masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, yaitu usia 10–19 tahun. Masa ini ditandai dengan pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (World Health Organization, 2022). Kecepatan pertumbuhan fisik pada masa remaja merupakan yang kedua tercepat setelah masa bayi, dengan sekitar 20% penambahan tinggi badan dan 50% berat badan dicapai selama periode ini (Siahaan et al., 2024).

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang menggambarkan keseimbangan antara kebutuhan energi dan zat gizi dengan asupan makanan. Status gizi pada remaja penting diperhatikan karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan hingga masa dewasa (Nusi et al., 2025). Status gizi yang tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih, dapat berdampak terhadap kesehatan. Gizi kurang dapat menurunkan daya tahan tubuh, menghambat pertumbuhan, serta meningkatkan risiko anemia dan gangguan kognitif, sedangkan gizi lebih dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan kesehatan jantung, penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2 serta masalah psikososial seperti rendahnya kepercayaan diri dan stigma sosial (D. A. M. Putri et al., 2022) (Rizal et al., 2025). Kondisi kesehatan dan gizi remaja putri saat ini akan menentukan kualitas kehamilan dan pertumbuhan anak di masa mendatang (Juwita & Fentia, 2026).

Masalah gizi pada remaja masih menjadi perhatian di berbagai negara, termasuk Indonesia. Secara global, pada tahun 2022 sekitar 190 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami *thinness* dengan prevalensi 9,6%, sedangkan sekitar 390 juta mengalami *overweight*, termasuk 160 juta yang mengalami obesitas (World Health Organization, 2024). Prevalensi *overweight* dan obesitas pada kelompok usia

5–19 tahun mencapai 20%, sedangkan pada perempuan sebesar 19% (World Health Organization, 2025).

Di Indonesia, masalah status gizi pada remaja masih menjadi perhatian penting. Berdasarkan SKI tahun 2023, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun yang mengalami gizi kurang (kurus dan sangat kurus) mencapai 7,6%, sedangkan prevalensi gizi lebih (gemuk dan obesitas) mencapai 16,2%. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan status gizi pada remaja di Indonesia masih cukup tinggi dan memerlukan perhatian khusus karena dapat berdampak terhadap kesehatan, pertumbuhan, serta kualitas hidup remaja di masa mendatang (Kemenkes RI, 2023).

Pada tingkat regional, Provinsi Jawa Barat termasuk wilayah dengan prevalensi obesitas yang cukup tinggi dibandingkan angka nasional. Berdasarkan data SKI 2023, prevalensi gizi kurang (sangat kurus dan kurus) pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 8,4%, sedangkan prevalensi gizi lebih (gemuk dan obesitas) mencapai 17,0%. Prevalensi obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di Jawa Barat sebesar 5,2%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional sebesar 4,1%. Kota Depok juga memiliki prevalensi obesitas remaja tertinggi di Jawa Barat sebesar 16,13% (11,27% gemuk dan 4,86% obesitas) (Dinas Kesehatan Kota Depok, 2021).

Status gizi merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan dan pertumbuhan remaja. Pada masa remaja terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga kebutuhan energi dan zat gizi perlu dipenuhi secara optimal. Status gizi pada anak dan remaja usia 5–18 tahun dapat dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan nilai Z-score. Berdasarkan standar antropometri anak, status gizi berdasarkan IMT/U dikelompokkan menjadi gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas (Kemenkes RI, 2020).

Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya pola hidup. Salah satu aspek pola hidup yang perlu diperhatikan adalah kualitas tidur.

Tidur yang cukup merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan remaja. *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) menyebutkan bahwa remaja usia 13–18 tahun membutuhkan tidur selama 8–10 jam per hari dan kurang tidur berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas. Kurang tidur juga dapat berkaitan dengan peningkatan asupan makanan dan penurunan aktivitas fisik sehingga dapat memengaruhi keseimbangan energi tubuh (CDC, 2025).

Selain kualitas tidur, aktivitas fisik juga merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan dan status gizi remaja. WHO mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan melalui olahraga, berjalan kaki, bermain, maupun aktivitas sehari-hari lainnya. WHO merekomendasikan anak dan remaja usia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat rata-rata minimal 60 menit setiap hari untuk mendukung kesehatan dan perkembangan yang optimal (World Health Organization, 2020).

Penelitian Zogara et al. (2025) pada 397 remaja putri di Kota Kupang menunjukkan bahwa 52,4% responden memiliki aktivitas fisik rendah dan 44,6% memiliki status gizi tidak normal. Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan $p\text{-value} = 0,008$ ($p < 0,05$). Penelitian Pitoy et al. (2022) pada 61 remaja di Mahakeret menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh dengan $p\text{-value} = 0,003$ ($p < 0,05$) dan nilai korelasi $r = 0,273$, yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan yang lemah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi indeks massa tubuh pada remaja.

Selain kualitas tidur dan aktivitas fisik, masalah status gizi pada remaja putri juga masih ditemukan dalam proporsi yang cukup tinggi. Penelitian Sri Handayani (2024) pada 911 remaja putri usia 13–18 tahun di beberapa SMA di Kabupaten

Lombok Barat menunjukkan bahwa 7,2% mengalami gizi buruk, 21,8% gizi kurang, 4,1% gizi lebih, dan 2,3% obesitas. Secara keseluruhan, sebanyak 35,4% remaja putri mengalami masalah status gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi.

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja masih terbatas, khususnya yang mengkaji kedua faktor tersebut secara bersama-sama pada remaja putri tingkat SMP. Perbedaan karakteristik responden, desain penelitian, jumlah sampel, dan instrumen pengukuran juga menyebabkan hasil penelitian sebelumnya belum sepenuhnya konsisten. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

Penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) karena mengkaji hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri tingkat SMP menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C). Penelitian difokuskan pada remaja putri kelas VIII yang berada pada fase remaja awal. Penggunaan PAQ-C juga sesuai dengan karakteristik mayoritas responden yang berusia 13–14 tahun. Selain itu, penelitian ini memberikan data mengenai hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 20 Depok yang belum pernah diteliti sebelumnya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui data UKS dan wawancara terhadap 10 remaja putri di SMPN 20 Depok, sebanyak 8 (80%) remaja putri mengaku sering mengantuk saat mengikuti pelajaran dan memiliki kebiasaan tidur larut malam. Selain itu, sebagian remaja putri mengaku lebih banyak melakukan aktivitas sedentari, seperti duduk dalam waktu lama saat belajar maupun menggunakan gawai. Berdasarkan data status gizi dari UKS pada 10 remaja putri tersebut, ditemukan 4 (40%) remaja putri dengan status gizi kurang. Temuan studi pendahuluan tersebut menunjukkan adanya permasalahan terkait kualitas tidur, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja putri di SMPN 20 Depok, sehingga lokasi

tersebut relevan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, status gizi pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan yang penting untuk diperhatikan karena masih ditemukan berbagai kasus gizi tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Idealnya, remaja memiliki kualitas tidur yang cukup dan aktivitas fisik yang baik sehingga dapat mendukung keseimbangan energi dan status gizi yang normal. Namun kenyataannya, masih banyak remaja putri yang memiliki kebiasaan tidur kurang baik serta aktivitas fisik yang rendah, yang dapat berpengaruh terhadap status gizinya (Nurdiani et al., 2024).

Hal ini didukung oleh data WHO dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2022/2023 yang menunjukkan bahwa masalah status gizi pada remaja masih cukup tinggi, baik secara global maupun nasional. Secara global, sekitar 19% remaja mengalami gizi lebih dan 9,6% mengalami gizi kurang. Sementara itu, di Indonesia prevalensi remaja usia 13–15 tahun dengan prevalensi gizi kurang pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 7,6%, sedangkan prevalensi gizi lebih mencapai 16,2%. Pada tingkat regional, prevalensi gizi kurang (sangat kurus dan kurus) pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 8,4%, sedangkan prevalensi gizi lebih (gemuk dan obesitas) mencapai 17,0%. Prevalensi obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di Jawa Barat mencapai 5,2%, lebih tinggi dibandingkan angka nasional sebesar 4,1% sedangkan prevalensi obesitas remaja di Kota Depok sebesar 4,86%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah status gizi pada remaja masih ditemukan di Kota Depok sehingga memerlukan perhatian dan upaya pencegahan.

Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 20 Depok.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 20 Depok?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 20 Depok.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri di SMPN 20 Depok.
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada remaja putri di SMPN 20 Depok.
3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja putri di SMPN 20 Depok.
4. Untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 20 Depok.
5. Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 20 Depok.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang kebidanan, khususnya dalam kesehatan remaja. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi teoritis dalam pengembangan asuhan kebidanan pada remaja yang berfokus pada upaya promotif dan preventif, terutama terkait faktor yang memengaruhi status gizi seperti kualitas tidur dan aktivitas fisik. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi kebidanan komunitas untuk mendukung kesehatan remaja sebagai calon ibu di masa depan.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Khususnya bidan, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi bidan dalam memberikan edukasi dan konseling pada remaja putri terkait pentingnya menjaga kualitas tidur dan aktivitas fisik sebagai upaya promotif dan preventif untuk menjaga status gizi serta kesehatan remaja.

2. Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya pola tidur yang baik dan aktivitas fisik yang cukup dalam menjaga status gizi serta mendukung kesehatan tubuh secara optimal.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan program kesehatan remaja, khususnya dalam upaya pencegahan masalah gizi melalui pendekatan kebidanan komunitas.

4. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sumber pembelajaran dalam bidang kebidanan, khususnya terkait kesehatan remaja dan faktor yang memengaruhi status gizi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar dan acuan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan status gizi remaja putri, khususnya yang mengkaji hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dalam perspektif kebidanan.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 20 Depok dan dilaksanakan pada bulan Juli 2026. Penelitian dilakukan karena masih ditemukan masalah status gizi pada remaja putri, baik gizi kurang maupun gizi lebih, yang dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur dan aktivitas fisik. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik dan pendekatan *cross sectional*. Penelitian melibatkan 77 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur, kuesioner PAQ-C untuk mengukur aktivitas fisik, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).