

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pubertas tergolong masa peralihan yang dilalui anak sebelum mencapai usia dewasa. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan fisik, kehidupan sosial, kehidupan intelektual dan pengetahuan. Masa remaja terdiri dari masa pertumbuhan di mana tinggi badan berubah karena penambahan tinggi dan berat badan, dan masa perkembangan di mana perubahan perilaku dan psikologi manusia sangat mencolok. (Egziabheret, dkk, 2021).

Masa muda merupakan perubahan dari anak hingga dewasa. Perkembangan remaja sangat intensif dan memerlukan asupan nutrisi sesuai kebutuhan. Terjadi perubahan fisik, mental, emosional dan sosial (Mardalena, 2017). Suplemen makanan dapat digunakan untuk mencegah penipisan nutrisi jika asupan tidak seimbang. Tahap ini sering diartikan sebagai pertumbuhan yang membutuhkan perhatian dari orang tua dan lingkungan (Sudargo, dkk., 2018).

Menurut WHO (2014) dan Kementerian Kesehatan Indonesia (2015), Populasi dunia diperkirakan mencapai 1,2 miliar, atau 18% dari populasi dunia. Menurut Sensus Penduduk (2010) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI (2015) Ada 43,5 juta anak muda berusia 10 hingga 19 tahun di Indonesia, terhitung sekitar 18% dari total populasi. Menurut data Dinas Kesehatan Bali (2018) dan di Bali sebanyak 326.146. Menurut proyeksi penduduk usia muda tahun 2010-2020 menurut jenis kelamin dan umur, jumlah penduduk remaja usia 10-14 dan 15-19 di Kabupaten Tabanan adalah 447.994. Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi

Tabanan, jumlah penduduk Desa Penebel adalah 141,98 jiwa. Menurut Laporan Hasil Pemeriksaan Kesehatan Siswa UPTD Departemen Kesehatan Penebel I Tahun 2021, SMPN 1 Penebel memiliki jumlah siswa sebanyak 231 siswa.

Kebutuhan remaja harus diperhitungkan karena cepatnya keadaan fisik, mental, dan emosional mereka dapat mengalami perubahan. Status kesehatan dan gizi remaja dipengaruhi oleh perubahan tinggi dan berat badan yang terjadi selama pematangan fisik. Kebutuhan nutrisi remaja dapat terpenuhi jika jumlah karbohidrat, lemak, dan protein yang dikonsumsi cukup. Remaja harus mengonsumsi 50-60% total kalori dari karbohidrat (Sukiman, 2019), 25% dari total kalori dari lemak (4,4 kkal), dan 14% dari total kalori dari protein (9 kkal).

Remaja usia 5-12 tahun memiliki status gizi RI sangat rendah yaitu 2,7% berdasarkan IMT/U, seperti yang dilaporkan oleh hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) Kemenkes. Riskesdas (2013) melaporkan bahwa 3,3% remaja berusia antara 13 dan 15 tahun mengalami kekurangan berat badan. Pada tahun 2018, angka gizi buruk pada remaja sebesar 0,05%, seperti yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Kota Denpasar.

Pemantauan Status Gizi (PSG) yang dilakukan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016 menemukan bahwa 7,8% anak dan remaja usia 5 sampai 12 tahun mengalami berat badan kurang menurut indeks massa tubuh atau batas atas. Direktorat Gizi Masyarakat melaporkan pada tahun 2017 bahwa 7,4% anak usia 13 hingga 15 tahun mengalami kekurangan berat badan, sementara 8,6% anak usia 16 hingga 18 tahun mengalami kekurangan berat badan. Menurut Asesmen Status Gizi 2017, 7,5% remaja Indonesia dalam rentang usia 5-12 tahun mengalami berat badan kurang berdasarkan indeks massa tubuh atau persentase

lemak tubuh. Prevalensi kelebihan berat badan di antara anak usia 13 hingga 15 tahun adalah 2,5% pada tahun 2013, menurut data yang dikumpulkan oleh Riskdas. Informasi yang Dibutuhkan untuk Melakukan Kajian Kesehatan Remaja usia 13-15 tahun memiliki status gizi 11,2%, sedangkan remaja usia 16-18 tahun memiliki status gizi 9,5%. Persentase orang yang kelebihan berat badan di Indonesia telah meningkat dari 8,6% pada tahun 2007 menjadi 11,5% pada tahun 2013 dan 13,6% pada tahun 2018, menurut data dari Kementerian Kesehatan negara..

Prevalensi obesitas di Indonesia adalah 2,5%, menurut data Riskesdas 2013 tentang penilaian status gizi kelompok umur 13-15 tahun berdasarkan IMT/U. Prevalensi obesitas berat meningkat 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun, menurut data Riskesdas tahun 2018. Obesitas remaja di Indonesia mengalami peningkatan dari 4,1% pada tahun 2013 menjadi 8,8% pada tahun 2018, menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Saat ini Indonesia dan negara berkembang pada umumnya masih mengalami beban gizi ganda, yaitu masalah gizi obesitas, overweight, kurus dan sangat kurus. Menurut hasil pengukuran antropometri siswa SMPN 1 di Desa Penebel yang diambil pada 12 siswa didapatkan 4 siswa masing-masing obesitas dan kurus, 7 siswa normal serta 1 siswa gemuk. Kurang gizi diakibatkan kurang konsumsi makronutrien (karbohidrat, lemak, protein) dalam tubuh. Selain itu, kebiasaan makan yang kurang tepat seperti kecenderungan siswa lebih suka makananan cepat Makanan tinggi kalori dan lemak tetapi rendah serat dan zat gizi lainnya sehingga berpotensi menjadi gizi lebih (overweight dan obesitas) (Rorimpandai, dkk,2021).

SMPN 1 Penebel terletak di dekat pasar dan terdapat beberapa warung atau tempat makan seperti warung sate ayam , ayam goreng , es campur, nasi campur

dan gorengan serta terdapat koperasi kecil yang menjual berbagai snack/ jajanan ringan yang tinggi kandungan garam dan penyedap rasa kondisi tersebut memungkinkan siswa mudah memperoleh makan cepat saji dapat mempengaruhi status gizi dalam jangka panjang yang menyebabkan masalah gizi kurang ataupun lebih pada remaja (Fauzziyah, dkk, 2021).

Menurut hasil wawancara salah satu siswa yang bersekolah di SMPN 1 Penebel pada kegiatan proses belajar mengajar di sekolah sebelum pandemic covid 19 terdapat juga kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan pulang sekolah dan diambil juga hari sabtu dan minggu terdapat beberapa ekstrakurikuler yaitu basket, bola voli, tabuh , pmr dan pramuka tetapi semenjak pandemic covid 19 kegiatan ekstrakurikuler sudah ditiadakan dan proses belajar mengajar hanya beberapa jam saja sehingga siswa lebih banyak kegiatan diluar sekolah.

Selain itu dalam kegiatan sehari-harinya dirumah sepulang sekolah atau saat istirahat hanya membantu ibunya berjualan di warung kadang-kadang menyapu diwarung dan suka diajak teman-temannya bermain game online dirumahnya dengan waktu yang lama setiap hari sehingga siswa dalam kegiatan sehari-harinya jarang melakukan aktivitas fisik yang dampaknya bermanfaat bagi tubuh siswa tersebut sehingga dapat mempengaruhi status gizi siswa (Dian, dkk ,2016).

Sebuah studi (2012) yang dilakukan oleh Sada di SMP Negeri 2 Tanjung Balai menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi berdasarkan IMT, menunjukkan bahwa status gizi siswa aktif sedang ditemukan 42,3% menunjukkan status gizi normal 9,2%. Jika ada kondisi "obesitas", "diet aktivitas fisik yang kurang" diinduksi oleh siswa tersebut. Sebagian besar kegiatan belajar siswa dilakukan di dalam kelas yang mengakibatkan mereka duduk dan

bermain dengan alat-alat dan tidak banyak melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Topik penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara asupan makronutrien dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk Mengetahui hubungan asupan makronutrien dengan aktivitas fisik dan status gizi siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali

2. Tujuan khusus

- a. Menentukan status gizi siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali
- b. Menghitung konsumsi makronutrien (karbohidrat, protein, lemak) siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali
- c. Menentukan aktifitas fisik siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali
- d. Menganalisis hubungan antara konsumsi makronutrien dan status gizi siswa SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik siswa dengan status gizi SMPN 1 Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Edukasi masyarakat khususnya siswa melalui asupan makronutrien dan aktivitas fisik, serta penyuluhan gizi terhadap status gizi siswa dapat menjadi landasan untuk memberikan pengetahuan.

2. Praktis

- a. Bagi siswa

Agar siswa mengetahui makronutrien dan aktivitas fisik yang berdampak

terhadap status gizi remaja serta kebutuhan gizi makro sesuai yang dianjurkan untuk remaja dan jenis aktivitas yang sesuai dengan kemampuan remaja.

b. Bagi sekolah

Melakukan penerapan media pembelajaran yang bagus dan menarik dalam memberikan referensi terkait materi konsumsi zat gizi makro dan aktivitas fisik dalam meningkatkan mutu pendidikan dan proses belajar mengajar di sekolah sehingga siswa memahami dan mengerti materinya serta diterapkan di sekolah dan di rumah terkait dengan status gizi siswa sehingga remaja memiliki status gizi yang baik.

c. Bagi penulis

Menjadikan pengalaman upaya mengembangkan pengetahuan dan meningkatkan kemampuan untuk memberikan wawasan hasil belajar dalam menanggapi informasi mengenai tentang konsumsi makronutrien dan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa.

d. Bagi sampel

Memberikan pengetahuan makronutrien dan aktivitas fisik sehingga dapat bermanfaat bagi sampel terhadap status gizi serta memberikan penghargaan seperti sovenir sebagai tanda terimakasih sudah bersedia sebagai sampel penelitian ini.