

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang disebabkan oleh banyak faktor, sehingga penanggulangannya tidak cukup dengan pendekatan medis maupun pelayanan kesehatan (Supariasa, 2012)

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa, yang termasuk kelompok umur ini adalah 13-19 tahun. Pada masa remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relative besar jumlahnya. Apalagi di masa ini aktivitas fisik pada umumnya lebih banyak. Selain disibukkan oleh aktivitas di sekolah, umumnya mereka sudah mulai menekuni berbagai kegiatan seperti olahraga, kursus, hoby dan sebagainya. Semua itu tentu akan menguras energi yang berujung pada keharusan menyesuaikan dengan asupan gizi seimbang.

Berdasarkan hasil PSG tahun 2017, secara nasional persentase sangat kurus dan kurus anak sekolah dan remaja umur 13-15 tahun berdasarkan IMT/U sangat kurus sebanyak 2,6 % dan kurus 6,7 %. Di bali persentase sangat kurus 0,7 % dan kurus 3,9 % (Kementerian Kesehatan, 2017).

Berdasarkan hasil (PSG, 2017) Provinsi Bali di kota Denpasar, prevalensi kurus 5,6%, serta masalah kegemukan 33,3%. Jika dibandingkan antara permasalahan gizi di nasional dan kota Denpasar yang menonjol permasalahan gizi adalah di kota Denpasar dengan masalah gizi kegemukan yang masi tinggi.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 secara Nasional, prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun menurut IMT/U adalah 11,1% terdiri dari 3,3 %, serta masalah kegemukan sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3%.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati, 2010).

Berdasarkan hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) mengenai aktivitas fisik diketahui bahwa penduduk umur ≥ 10 tahun di Indonesia 73,9 % tergolong aktif dan 26,1 % tergolong kurang aktif.

Menurut jenis kelamin, proporsi aktivitas fisik aktif sedikit lebih besar pada perempuan yaitu sebesar 74,2% dibandingkan pada laki-laki sebesar 73,1%. Sedangkan menurut tempat tinggal proporsi aktivitas fisik aktif lebih tinggi di pedesaan, yaitu sebesar 76,1% dibandingkan dengan perkotaan sebesar 71,8% (Pusdatin, RI, 2013).

Berdasarkan hasil Badan Pusat Statistik tahun 2016 mengenai pola konsumsi pangan pengeluaran pangan penduduk di pedesaan 59,71 % dan di perkotaan 47,16 %. Pengeluaran pangan penduduk di pedesaan jauh lebih tinggi dari pada penduduk perkotaan. Pengeluaran penduduk di perkotaan lebih tinggi untuk daging yaitu

sebesar 10,09 % dan makanan minuman sebesar 34,37 %. Dan untuk di pedesaan yaitu padi-padian sebesar 14,73 % dan ikan sebesar 7,62 % (Pusdatin, RI, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian awal yang peneliti lakukan bahwa dari 10 sampel masalah gizi remaja yang dominan di Madrasah Tsanawiyah Al-Ma'ruf Denpasar yaitu status gizi lebih sebanyak 3 orang (30%), dan status gizi kurus 1 orang (10%). Dari beberapa siswa tersebut saat pulang sekolah mereka tidak ada kegiatan sekolah lagi, sehingga beberapa dari mereka saat pulang sekolah membantu orang tua bekerja dan olahraga, namun diantara mereka ada yang santai dirumah sambil memainkan gadget. Dan ternyata frekuensi makan mereka 2 kali sehari sebanyak 3 orang (30%), 3 kali sehari sebanyak 2 orang (20%), dan sebagian frekuensi makan mereka kurang yaitu 1 kali sehari sebanyak 5 orang (50%). Mereka juga tidak pernah sarapan pagi sebelum berangkat sekolah.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti berminat untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Status Gizi berdasarkan Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi Pangan Siswa di MTs Al-Ma'ruf Denpasar.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah adalah “Bagaimana Gambaran Status Gizi berdasarkan Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi Pangan pada Siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar ?”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. TUJUAN UMUM

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi berdasarkan aktivitas fisik dan pola konsumsi pangan pada siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar.

2. TUJUAN KHUSUS

- a. Menilai status gizi siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar
- b. Menilai aktivitas fisik siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar
- c. Menilai pola konsumsi pangan siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar
- d. Menganalisis keterkaitan aktivitas fisik dengan status gizi siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar
- e. Menganalisis keterkaitan pola konsumsi pangan dengan status gizi siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat praktis

Memberikan informasi dan pembelajaran bagi siswa MTs Al-Ma'ruf Denpasar akan pentingnya memperhatikan aktivitas fisik dan pola konsumsi pangan untuk mendapati status gizi baik.

2. Manfaat teoritis

Manfaat secara teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi berupa literatur bagi perkembangan dan penerapannya khususnya dibidang kesehatan dan gizi berkaitan dengan gambaran status gizi berdasarkan aktivitas fisik dan pola konsumsi pangan.