

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis. (Depkes, 2009).

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. (Almatsier, 2010). Status gizi dapat pula diartikan sebagai gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energi yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh (Marmi, 2013).

Gizi merupakan faktor utama yang berperan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDA), dimana peningkatan ini dilakukan terutama pada remaja. Beberapa masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Status gizi kurang disebut *undernutrition* merupakan keadaan dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan.

Status gizi lebih atau *overnutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari pada yang di keluarkan (Arisman, 2007).

Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara di antaranya pengukuran secara langsung yaitu pengukuran antropometri, klinis, biokimia, biofisik sedangkan pengukuran tidak langsung diantaranya survei konsumsi makanan, statistik vital, faktor ekologi. Pengukuran menggunakan antropometri yaitu menekankan pengukuran salah satunya dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pengukuran ini sesuai untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan (Almatsier, 2011).

Berdasarkan hasil Riskesdas, 2013 prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4%, dimana 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus. Dimana Provinsi Bali dengan prevalensi kurus sebesar 6,0% Sedangkan prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6 % obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara dan DKI Jakarta. (Riskesdas, 2013).

Tubuh memerlukan asupan zat gizi yang memadai untuk dapat tumbuh dengan baik. Oleh karena itu, remaja membutuhkan makanan baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Semakin bervariasi atau beraneka ragam makanan yang dikonsumsi, maka semakin terpenuhi pula kecukupan zat gizinya yang selanjutnya dapat berdampak pada status gizi dan kesehatannya (Azrimaidaliza, 2011). Asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan antara kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi baik gizi lebih maupun gizi kurang (Soetjiningsih, 2007).

Asupan makanan adalah semua jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tubuh setiap hari. Umumnya asupan makanan di pelajari untuk di hubungkan dengan keadaan gizi masyarakat suatu wilayah atau individu. Informasi ini dapat digunakan untuk perencanaan pendidikan gizi khususnya untuk menyusun menu atau intervensi untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM), mulai dari keadaan kesehatan dan gizi serta produktivitasnya. Mengetahui asupan makanan suatu kelompok masyarakat atau individu merupakan salah satu cara untuk menduga keadaan gizi kelompok masyarakat atau individu bersangkutan. (Palupi, 2014).

Remaja merupakan kelompok masyarakat yang paling cepat dalam merespon dan mengadaptasi perubahan gaya hidup. Masa remaja adalah dimana mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan orang-orang terdekat, mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan modern.

Remaja lebih cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, lebih banyak mengonsumsi makanan di luar rumah seperti fast food (Stang, 2008). Makanan cepat saji (fast food) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, seperti fried chicken, hamburger atau pizza. Menurut (Irianto, 2007) fast food memiliki beberapa kelebihan yaitu penyajiannya yang cepat sehingga tidak menghabiskan waktu yang lama dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, higienis dan dianggap sebagai makanan bergengsi dan makanan gaul. Fast food memiliki kadar vitamin, mineral dan serat yang rendah tetapi memiliki lemak, pemanis tambahan dan natrium yang tinggi (Stang, 2008). Kebiasaan mengonsumsi fast food secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kegemukan (Khomsan, dalam Hastuti, 2008). Ketika kita mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi asupan energi maka kita akan memiliki status gizi yang buruk, tetapi jika lebih maka akan menjadi gizi lebih dan menyebabkan berat badan berlebih. (Novita, dkk. 2017)

Penjajagan awal yang dilakukan penulis terhadap 10 orang siswa, diperoleh 20% siswa obesitas, 30% gemuk dan sisanya masuk kategori normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pada konsumsi makan terdapat 10% deficit berat, 10% deficit sedang dan 40% dengan deficit ringan dan juga ada 10% konsumsi lebih. Dari 10 siswa hanya 30% yang memiliki tingkat konsumsi baik dan 10% lebih.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran status gizi berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi dan perilaku makan siswa SMA Negeri 1 Ubud.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas permasalahan penelitian dapat dirumuskan adalah “Bagaimana Gambaran Status Gizi berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Siswa SMA Negeri 1 Ubud?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran status gizi berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi siswa SMA Negeri 1 Ubud.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur status gizi siswa SMA Negeri 1 Ubud.
- b. Menghitung tingkat konsumsi zat gizi siswa SMA Negeri 1 Ubud.
- c. Sebaran status gizi berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi siswa SMA Negeri 1 Ubud.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat bagi pembaca sebagai satu masukan atau literatur tentang pengetahuan terutama status gizi berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi siswa SMA.

2. Manfaat Praktis

Untuk mengetahui pentingnya status gizi berdasarkan konsumsi zat gizi. Sedangkan bagi penulis sebagai penambah pengalaman dalam membuat Karya Tulis Ilmiah (KTI) terutama keterkaitan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi zat gizi siswa SMA Negeri 1 Ubud disamping untuk memenuhi sebagai syarat lulus Ahli Madya Gizi (AMd.Gz) pada Prodi D3 Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar.