

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Kegiatan di sekolah tidak hanya belajar namun sekolah menyelenggarakan juga memiliki wadah pembinaan bagi para siswa. Wadah pembinaan siswa di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang terkoordinasi, terarah serta terpadu yang dilakukan bersama di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler mempunyai tugas yang jelas dan berguna untuk perkembangan anak. (Yustanti, 2014).

Untuk mendukung pelaksanaan kegiatan sekolah baik belajar dan ekstrakurikuler maka diperlukan status gizi yang baik pada siswa karena pada umumnya kondisi seseorang dengan status gizi yang baik akan memungkinkan seseorang melakukan aktivitas yang tinggi, maka semakin baik status gizi semakin baik pula kualitas fisiknya (Anindya, 2009) dalam (Yustanti, 2014).

Menurut laporan Riskesdas pada tahun 2013 prevalensi status gizi pada remaja dengan umur 13-18 tahun di Indonesia adalah sangat kurus (3,3%), kurus (7,8%), gemuk (8,3%) dan sangat gemuk (obesitas) (2,5%). Prevalensi status gizi bila berdasarkan dari indikator IMT/U remaja dengan umur 13-18 tahun di Bali yaitu sangat kurus (1,9%), kurus (4,6%), normal (79,6%), gemuk (9,7%), obesitas (4,2%) (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi status gizi berdasarkan dari indikator IMT/U pada remaja umur 13-18 tahun di Kabupaten Gianyar, dengan prevalensi

sangat kurus (1,2%), kurus (4,8%), normal (83,5%), gemuk (9,3%), obesitas (1,2%). (Kemenkes RI, 2013).

Dari data prevalensi tersebut maka di Kabupaten Gianyar ada masalah gizi pada remaja yang harus diperhatikan yaitu sangat kurus (1,2%) dan gemuk (9,3%)

Masalah gizi pada remaja dapat timbul dikarenakan dari perilaku gizi yang salah, salah satunya dapat terjadi karena ketidakseimbangannya antara konsumsi gizi dengan kebutuhan gizi yang seharusnya. Pada remaja terjadi peningkatan zat gizi berkaitan dengan percepatan pertumbuhan yang dialaminya, dimana zat gizi yang telah dikonsumsi akan diserap oleh tubuh kemudian digunakan untuk meningkatkan berat badan dan tinggi badan, disertai dengan meningkatnya jumlah serta ukuran jaringan sel tubuh untuk mencapai pertumbuhan yang optimal (Waryono, 2009).

Bila terjadi ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Seseorang yang mengalami kekurangan energi dapat mengalami terjadinya penurunan berat badan dan memicu rendahnya simpanan energi dalam tubuh yang pada kasus beratnya akan menyebabkan terjadinya kurang energi kronik. (Arista, dkk., 2017) Sedangkan energi dalam olahraga sangat penting untuk diperhatikan karena kelelahan dapat terjadi akibat tidak tercukupinya ketersediaan energi yang dibutuhkan untuk menghasilkan produktivitas dan kondisi fisik yang lebih baik. (Ayu, dkk., 2016).

Sedangkan, bila terjadi kelebihan konsumsi energi secara terus menerus akan menyebabkan peningkatan berat badan (Adriani dan Bambang, 2012). Peningkatan

berat badan dapat menyebabkan terjadinya overweight dan obesitas pada remaja, yang diartikan sebagai akumulasi lemak dalam tubuh secara berlebihan. Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan energi yang dikeluarkan (Gibney et al., 2009) dalam Barasi (2007). Maka penting pada fase remaja perlu memperhatikan keseimbangan zat gizi yang dikonsumsi.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik seperti olahraga. Bila asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan (Hidayati, 2010). Maka upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan status gizi yang baik salah satunya yaitu melakukan olahraga. Olahraga yang dapat dikatakan baik yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan dengan intensitas secara teratur dan berkelanjutan (Andalari, dkk., 2018). Jadi siswa selain mengikuti belajar di sekolah, dapat mengikuti ekstrakurikuler yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi seperti ekstrakurikuler olahraga untuk memperoleh status gizi yang optimal.

Ekstrakurikuler bola basket dan paskibra merupakan jenis ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah. Dari pengertiannya bola basket adalah sebuah olahraga yang kegiatannya untuk mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal yang serupa (Fatahilah, 2018). Paskibra adalah sebuah pasukan yang disiapkan sebagai pasukan pengibar bendera di tingkat sekolah (Alamsyah, 2016). Asumsi peneliti, bila dilihat dari tingkat aktivitas latihannya ekstrakurikuler paskibra memiliki aktivitas yang cenderung sama tingginya seperti berolahraga dan tentunya membutuhkan energi

yang tinggi. Maka dari itu, konsumsi energi, kebiasaan olahraga serta status gizi dari siswa perlu diperhatikan untuk mendukung selama melaksanakan kedua jenis ekstrakurikuler tersebut.

SMAN 1 Sukawati merupakan salah satu sekolah yang sering tampil dan menjuarai berbagai perlombaan di bidang akademis maupun ekstrakurikuler. Pada bidang ekstrakurikuler ada 2 kegiatan unggulan yaitu bola basket dan paskibra. Kedua kegiatan ekstrakurikuler ini sudah memiliki prestasi di tingkat kabupaten hingga provinsi. Menjadi juara 1 LKBB Gubernur Cup SMA/SMK se-Bali tahun 2018 merupakan salah satu prestasi yang pernah dicapai (Yuda, 2018).

Ekstrakurikuler bola basket dan paskibra merupakan dua jenis kegiatan yang berbeda. Bola basket merupakan cabang olahraga sedangkan paskibra merupakan kegiatan yang lebih kepada pembangunan karakter, tetapi kedua kegiatan tersebut membutuhkan status gizi yang optimal. Untuk mencapai status gizi yang optimal tersebut tentunya memerlukan asupan energi yang cukup disertai aktifitas olahraga yang rutin.

Berdasarkan paparan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang perbedaan tingkat konsumsi energi, kebiasaan olahraga dan status gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan Paskibra di SMAN 1 Sukawati.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini antara lain :

1. Apakah ada perbedaan tingkat konsumsi energi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra SMAN 1 Sukawati?
2. Apakah ada perbedaan kebiasaan olahraga antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra di SMAN 1 Sukawati?
3. Apakah ada perbedaan status gizi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra di SMAN 1 Sukawati?

## **C. Tujuan**

1. Tujuan umum

Mengetahui perbedaan tingkat konsumsi energi, kebiasaan olahraga dan status gizi berdasarkan jenis ekstrakurikuler yang diikuti pada siswa di SMAN 1 Sukawati.

2. Tujuan khusus
  - a. Mengukur tingkat konsumsi energi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan yang mengikuti ekstrakurikuler paskibra di SMAN 1 Sukawati.
  - b. Mengukur frekuensi dan durasi kebiasaan olahraga siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra di SMAN 1 Sukawati.
  - c. Mengukur status gizi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra di SMAN 1 Sukawati.

- d. Menganalisis perbedaan tingkat konsumsi energi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra di SMAN 1 Sukawati.
- e. Menganalisis perbedaan kebiasaan olahraga siswa yang ekstrakurikuler bola basket dan paskibra di SMAN 1 Sukawati.
- f. Menganalisis perbedaan status gizi antara siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dan paskibra di SMAN 1 Sukawati.

#### **D. Manfaat**

##### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sumbangan ilmu pengetahuan khususnya tentang tingkat konsumsi energi, kebiasaan olahraga serta status gizi pada siswa.

##### **2. Manfaat praktis**

Manfaat secara praktis pada penelitian ini yaitu diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para guru dan orang tua sebagai sumbangan ilmu pengetahuan dalam membantu mengetahui tingkat konsumsi energi yang sesuai dan mempertahankan kebiasaan olahraga untuk memperbaiki status gizi pada siswa.