

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya perubahan hormon, massa otot, jaringan lemak tubuh. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi. Selain itu kebutuhan gizi pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis (Adriani, Meryana 2012).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari gizi dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2012). Dalam bidang ilmu gizi, antropometri digunakan untuk menilai status gizi, ukuran yang sering digunakan adalah berat badan dan tinggi badan. Parameter indeks antropometri yang umum digunakan untuk menilai status gizi remaja adalah Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) (Kementerian Kesehatan RI. 2010). Status gizi dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi zat gizi dan penyakit infeksi.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan 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, dkk., 2010).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 mengenai aktivitas fisik diketahui bahwa penduduk umur ≥ 10 tahun di Indonesia 73.9 % tergolong aktif dan 26.1 % tergolong kurang aktif.

Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang, penduduk usia >10 tahun dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah sebesar 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram per hari dan 2- 3 porsi buah atau setara dengan 150 gram per hari (Kemenkes,2013).

Prevalensi kekurangan konsumsi sayur dan buah pada penduduk Indonesia usia >10 tahun adalah sebesar 93.6%. Sedangkan kurangnya konsumsi sayur dan buah di Provinsi Bali pada tahun 2013 yaitu 96.5% dari yang dianjurkan (400-600 gram perhari). Namun di Kabupaten Badung sebanyak 95.9% remaja yang kurang mengonsumsi sayur dan buah. (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2013), konsumsi buah dan sayur dikategorikan “kurang” apabila tidak sesuai dengan anjuran dalam tumpeng gizi seimbang. Di kota Denpasar, konsumsi buah dan sayur lima porsi atau lebih baru mencapai 0.5%. Sementara itu, perilaku konsumsi buah dan sayur pada kelompok usia 10-14 tahun baru sebesar 1.2%. Usia ini merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat serta masa yang rentan kekurangan gizi. Pada masa ini mereka sedang berada pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Berdasarkan penelitian di SMP Negeri 3 Abiansemal yang mengonsumsi sayur kurang sebanyak 95.12% dan yang mengonsumsi buah cukup sebanyak 56.10% (Dina Purwita, Kencana & Kusumajaya, 2018)

Berdasarkan penelitian awal penulis di SMPN 2 Kuta Utara, diperoleh dari hasil pengukuran dari 10 siswa terdapat siswa yang memiliki status gizi kurus sebanyak 20%, status gizi gemuk sebanyak 10 % dan status gizi obesitas sebanyak 10% dan berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan dengan wawancara didapatkan hasil pada aktivitas fisik yang dilakukan dirumah dengan aktivitas sedang sebanyak 30% dan aktivitas ringan 70% sedangkan pada aktivitas fisik olah raga dengan aktivitas sedang sebanyak 80% dan aktivitas ringan sebanyak 20%.

Berdasarkan data atau informasi diatas terdapat permasalahan gizi baik itu kurus sampai dengan obesitas sebanyak 4 orang (40%) dan sebagian besar sudah melakukan aktivitas tetapi masih dalam katagori ringan yaitu 70% dirumah dan aktivitas dengan olah raga sebagian besar katagori sedang yaitu 80%.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai Perbedaan status gizi berdasarkan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri Kuta Utara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dirumuskan masalah pada penelitian ini adalah adakah Perbedaan status gizi berdasarkan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri Kuta Utara?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Perbedaan status gizi berdasarkan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri Kuta Utara.

2. Tujuan Khusus

- a. Menentukan Status Gizi Siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara
- b. Menggambarkan Kebiasaan Konsumsi buah dan sayur Siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara
- c. Mengidentifikasi Aktivitas Fisik Siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara
- d. Menganalisis Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Aktivitas fisik siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara
- e. Menganalisis Perbedaan Status Gizi berdasarkan kebiasaan konsumsi buah dan sayur Siswa SMP Negeri 2 Kuta Utara

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja.

2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam ilmu pengetahuan terutama pengetahuan mengenai status gizi berdasarkan aktiviats fisik dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada remaja dan dapat digunakan refrensi bagi penelitian selanjutnya.