

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Masyarakat dunia saat ini, menghadapi berbagai jenis masalah gizi. Termasuk Indonesia yang hingga saat ini belum terselesaikan masalah gizi yang terjadi. Di Indonesia permasalahan gizi ini mengalami peningkatan tiap tahunnya, termasuk masalah gizi padak anak remaja. Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018, menyatakan prevalensi status gizi anak remaja Indonesia berdasarkan (IMT/U) pada usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun memiliki kondisi status gizi kurus sebesar 8,7% dan memiliki kondisi status gizi sangat kurus sebesar 8,1%. Kemudian pada usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun memiliki kondisi status gizi berat badan lebih sebesar 16 % dan memiliki kondisi status gizi obesitas sebesar 13,5%. Provinsi Bali menjadi salah satu provinsi dengan prevalensi gemuk sebesar 11,9% dan obesitas sebesar 5,6% yang berada diatas prevalensi nasional pada tahun 2018 (RISKESDAS, 2018).

Masa remaja merupakan masa cepatnya manusia berkembang dan mengalami perubahan fisik dalam hidupnya. Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa (Chandra et al., 2024). Masa remaja berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun (Mayangsari et al., 2022). Remaja membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi karena permasalahan gizi pada saat dewasa dipengaruhi oleh permasalahan gizi yang

terjadi pada saat masa remaja (Sulistiyadewi & Wasita, 2022). Pada masa remaja masalah gizi rentang terjadi karena adanya berbagai pengaruh yang mudah mengikuti. Perubahan fisik pada remaja ditandai dengan kematangan organ reproduksi dan pertumbuhan tubuh yang cepat (Fitriani, 2020). Pada proses pematangan fisik terjadi perubahan komposisi tubuh, sehingga mengalami perubahan gaya hidup. Perubahan gaya hidup ini akan mempengaruhi pola makan yang sehat atau sebaliknya (Hartaningrum et al., 2021). Hal itu membuat kesehatan yang mungkin berdampak. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan pola makan sehat perlu diperhatikan pada masa remaja untuk mengoptimalkan tumbuh kembang tubuh (Chandra et al., 2024). Berdasarkan pernyataan oleh (Nur Azizah, Nastia, 2022) mengatakan gizi memiliki peran yang strategis untuk pertumbuhan dan perkembangan sumber daya manusia yang berkualitas dan dapat mencapai potensi maksimalnya dengan kondisi gizi yang baik.

Gizi merupakan sari makanan yang diperlukan untuk keberlangsungan metabolisme dan fisiologi normal tubuh. Zat gizi dibagi menjadi 2 yaitu zat gizi makro meliputi karbohidrat, protein dan lemak dan zat gizi mikro meliputi vitamin, mineral, air dan serat (J. N. Aulia, 2022). Dalam ilmu gizi, terdapat unsur yang membedakan bahan makanan atau minuman (Noor et al., 2021). Malnutrisi terjadi disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat dan kondisi kesehatan yang menyebabkan tubuh tidak mampu menyerap nutrisi dengan baik. Selain itu, pengetahuan tentang ilmu gizi sangat penting pemilihan menu makanan yang sehat sehingga tidak menimbulkan penyakit.

Gaya hidup keluarga memiliki kontribusi dalam menyediakan makanan siap saji (*fast food*) (N. R. Aulia, 2021).

Dalam praktik gizi seimbang, selain keluarga peran sekolah sangat berpengaruh dalam menciptakan gizi yang baik pada anak. Oleh karena itu peran pendidikan di sekolah sangatlah penting (Widaryanti, 2022). Pendidikan merupakan hal-hal yang paling unggul dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang meliputi pemberian pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai dan budaya kepada seseorang melalui proses pengajaran, pelatihan atau penelitian (Putra et al., 2021). Melalui pendidikan anak dapat diajarkan pentingnya praktik gizi seimbang, sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di luar sekolah (Ujud et al., 2023). Pendidikan umum di sekolah yang mengutamakan pertumbuhan dan perkembangan adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani adalah salah satu pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani (Fikri et al., 2023). Pendidikan jasmani dan pendidikan olahraga merupakan dua jenis pendidikan yang saling berkaitan sehingga saat ini nama pendidikan tersebut digabungkan menjadi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau yang lebih dikenal dengan PJOK (Wirayasa et al., 2021). Mata pelajaran PJOK merupakan pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas fisik untuk mencapai perubahan yang dirancang secara terstruktur dan bertujuan untuk meningkatkan tumbuh kembang anak, kecerdasan dan ketrampilan gerak anak serta perilaku pola hidup sehat (Usia et al., 2024). Dalam pembelajaran PJOK terdapat dua komponen yang utama yang perlu dikembangkan dalam

pelaksanaan pembelajaran yaitu aspek kebugaran dan ketrampilan gerak (Supriyadi & Suhdy, 2023). Melalui pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) peserta didik mampu meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran tubuh dengan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Syaharani et al., 2024). Penanaman pola hidup sehat perlu diperhatikan dalam pembelajaran PJOK dengan memberikan pemahaman mengenai kesehatan dan menghitung tingkat gizi peserta didik untuk mengetahui tahapan tumbuh kembangnya (Mashuri, 2022). Oleh karena itu, sekolah dan pendidik perlu mengetahui status gizi dan kebutuhan gizi peserta didik terutama guru PJOK, karena status gizi peserta didik yang baik merupakan modal utama tercapainya keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran di sekolah (Oyatra Utama Warda, 2021). Status gizi merupakan status kesehatan yang diperoleh dari keseimbangan antara kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan dampak fisik yang terukur. Cara sederhana yang dapat digunakan untuk mengetahui baik atau buruk status gizi seseorang yaitu dengan penghitungan antropometri berupa data berat badan dan tinggi badan yang disebut dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Selanjutnya status gizi dinilai dengan membandingkan IMT dengan standar antropometri berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Sehingga dapat membantu mengidentifikasi seseorang yang berisiko tinggi mengalami kelebihan berat badan, berat badan ideal, dan berat badan kurang. Setiap orang menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar dapat memenuhi aktivitas fisik (Baroroh, 2022). Orang dengan berat badan ideal akan memberikan keuntungan seperti

penampilan yang baik dan risiko penyakit yang rendah. Sebaliknya orang yang memiliki berat badan kurang atau kelebihan berat badan, seseorang akan lebih mudah terserang berbagai penyakit dan hal ini dapat mempengaruhi fase kehidupan selanjutnya (Zahara, 2023). Dari hasil penghitungan gizi tersebut, akan menghasilkan data status gizi dan kebutuhan gizi pada peserta didik pada umur tertentu. Sehingga, diperoleh informasi status gizi dan kebutuhan gizi peserta didik yang dapat menjadi rekomendasi kepada pihak orang tua, guru PJOK, serta pihak sekolah tentunya dalam memberikan tugas ketrampilan gerak, serta asupan gizi yang seimbang terhadap anak ataupun peserta didiknya.

Berdasarkan pengamatan penulis, selama melaksanakan program Asistensi Mengajar di sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja, maka penulis dapat mendeskripsikan bahwa peserta didik yang berjumlah 26 orang, yang aktif dalam mengikuti proses pembelajaran berjumlah 12 laki-laki dan 14 perempuan. Selama proses pembelajaran terlihat peserta didik mengalami kurang konsentrasi, mengantuk dan kurang semangat saat mengikuti proses pembelajaran yang diberikan oleh guru. Hal itu dikarenakan peserta didik sering menunda sarapan dan menyukai makanan kemasan/cepat saji yang kurang bergizi. Selain itu, status gizi peserta didik cukup beragam, dari segi komposisi tubuh juga ada yang tergolong kurus, sedikit gemuk, bahkan ada pula yang gemuk sehingga membuat kinerjanya dalam belajar kurang maksimal. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pengukuran dan penghitungan status gizi peserta didik di sekolah. Namun pada kenyataannya pengukuran dan penghitungan status gizi peserta didik belum pernah dilakukan oleh guru

PJOK di sekolah. Karena sebagian besar guru PJOK hanya memberikan tugas aktivitas fisik kepada peserta didiknya tanpa mengetahui tahapan tumbuh kembang peserta didik khususnya di sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja. Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas penulis ingin melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui status gizi dan kebutuhan gizi pada peserta didik kelas X. 2 SMAS Karya Wisata Singaraja melalui suatu kajian ilmiah dengan judul “Analisis Status dan Kebutuhan Gizi Peserta Didik Kelas X. 2 di Sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja“. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai rekomendasi bagi pihak sekolah, keluarga peserta didik dan guru PJOK dalam memberikan asupan gizi, tugas gerak atau aktivitas fisik agar mengetahui tahapan tumbuh kembang peserta didik.

## **1.2 Identifikasi Masalah Penelitian**

Permasalahan yang dapat diidentifikasi berdasarkan latar belakang yang telah penulis jelaskan dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Guru belum pernah melakukan pengukuran dan penghitungan status gizi pada peserta didik kelas X.2 di sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja.
2. Belum ada rekomendasi tugas gerak atau aktivitas fisik peserta didik yang cocok di sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja.
3. Guru kurang memperhatikan tumbuh kembang peserta didik khususnya guru PJOK.
4. Terdapat perbedaan massa tubuh pada peserta didik.
5. Peserta didik mengalami kurangnya konsentrasi dan malasnya beraktivitas.

### 1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini dapat penulis uraikan sebagai berikut:

1. Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payung terkait ilmu gizi olahraga tentang analisis status gizi dan kebutuhan gizi peserta didik di sekolah.
2. Selanjutnya, penelitian ini juga dibatasi pelaksanaannya hanya pada peserta didik kelas X.2 di sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja.

### 1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah yang dapat penulis temukan yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimanakah status gizi peserta didik kelas X.2 di sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja?
2. Bagaimanakah kebutuhan gizi peserta didik kelas X.2 di sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja?

### 1.5 Tujuan Penelitian

Terkait dengan rumusan masalah yang di jelaskan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui status gizi peserta didik kelas X.2 di Sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja.
2. Untuk mengetahui kebutuhan gizi peserta didik kelas X.2 di Sekolah SMAS Karya Wisata Singaraja.

## 1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan referensi dalam bidang pengetahuan status gizi seseorang.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi :

#### a. Bagi guru

Seorang guru PJOK yang memahami prinsip-prinsip gizi dan memiliki pemahaman yang baik tentang kebutuhan nutrisi peserta didik dapat lebih efektif dalam merancang program pembelajaran yang mendukung kesehatan dan kinerja peserta didik. Mereka dapat memberikan informasi yang berharga tentang pentingnya gizi seimbang dan gaya hidup aktif kepada peserta didik.

#### b. Bagi orang Tua Peserta Didik

Analisis status gizi memberikan informasi kepada orang tua tentang kebutuhan gizi anak-anak mereka. Dengan mengetahui apakah anak-anak mereka mendapatkan nutrisi yang cukup, orang tua dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait dengan pola makan dan menu harian keluarga mereka.

#### c. Bagi Peserta Didik

Analisis status gizi dapat membantu untuk memberikan informasi berupa data bahwa peserta didik memiliki status gizi yang baik atau sebaliknya, sehingga peserta didik mengetahui dan dapat menambah



pengetahuan mengenai gizi yang baik.

d. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kreativitas, memiliki pengetahuan yang lebih luas, dan keterampilan yang lebih terampil. Analisis status gizi memberikan dasar yang kuat bagi peneliti untuk memahami, menganalisis, dan mengatasi masalah-masalah terkait gizi dan kesehatan masyarakat.

