

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan aspek utama dalam pengembangan sumber daya manusia (SDM), bangsa, dan negara (Mashuri, 2019). Kontribusi pendidikan terhadap kualitas SDM suatu bangsa terlihat melalui proses pembelajaran yang bertujuan mendukung perkembangan dan pertumbuhan peserta didik. Tujuannya adalah membentuk individu yang utuh, yaitu sehat secara jasmani, rohani, sosial, dan spiritual (Mashuri, 2022). Negara-negara yang memprioritaskan pendidikan sebagai tujuan utama pembangunan dan pengembangan SDM akan menjadi negara yang maju dalam bidang ekonomi, teknologi, maupun kebudayaan (Dartini et al., 2025).

Salah satu mata pelajaran yang tercantum dalam kurikulum pendidikan di Indonesia adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pada pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani juga dapat dipahami sebagai media yang berperan untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental emosional, spiritual, dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Rumawatine et al., 2024).

Pendidikan jasmani atau PJOK merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, melalui pendidikan jasmani manusia dapat belajar lebih banyak hal yang berhubungan dengan afektif, kognitif, dan psikomotor yang merupakan bekal manusia untuk mencapai tujuan hidup (Fikri et al., 2023). Menurut Lesmana et al., (2024), melalui pendidikan jasmani maka mental dan karakter dapat terbangun. Hal tersebut seiring dengan pepatah dalam dunia olahraga, "*Men Sana in Corpora Sanno*" yaitu didalam tubuh yang kuat akan terdapat jiwa yang sehat pula. Falsafah tersebut menggambarkan bahwa dalam rangka peningkatan kualitas hidup baik secara batiniah dan kualitas kerja jasmaniah, pencapaian sehat bugar sangat dibutuhkan. Wijaya et al., (2021) menyatakan bahwa kualitas sebuah pembelajaran PJOK dapat dilihat melalui persiapan guru, kegiatan pembelajaran awal, proses pembelajaran inti, dan kegiatan penutup yang dilaksanakan dengan baik.

Dalam PJOK, kegiatan memantau dan mencatat data kesehatan peserta didik, seperti status gizi dan kebutuhan kalori sangat penting untuk memastikan tujuan pendidikan jasmani tercapai secara optimal. Pemantauan tersebut memungkinkan guru untuk memahami kondisi fisik setiap peserta didik. Dengan memahami kondisi kesehatan peserta didik, guru dapat mengarahkan aktivitas jasmani secara lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik, sehingga hasil belajar yang diperoleh oleh siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) juga akan lebih baik (Raihan et al., 2024).

Selain itu, analisis status gizi dan kebutuhan kalori pada peserta didik ini juga memungkinkan guru untuk mengidentifikasi potensi masalah kesehatan yang mungkin dialami peserta didik, seperti kurang gizi atau kelebihan berat badan, yang

dapat memengaruhi kemampuan peserta didik dalam mengikuti aktivitas fisik. Dengan informasi ini, guru dapat memberikan saran atau intervensi yang diperlukan, baik melalui aktivitas fisik tertentu maupun edukasi mengenai pola makan sehat dan gaya hidup aktif sehingga berdampak positif pada pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup peserta didik di masa depan.

Status gizi adalah suatu keadaan yang menjelaskan atau menyatakan suatu tingkat ataupun angka kecukupan gizi seseorang, yang berarti bisa disebut dengan gizi normal dan malnutrisi (Afdal et al., 2023). Gizi normal adalah keadaan tubuh yang mencerminkan keseimbangan antara konsumsi dan penggunaan gizi oleh tubuh (*adequate*) (Raihan et al., 2024). Sementara itu, *malnutrisi* terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan cukup atau terlalu banyak zat gizi tertentu, yang dapat mengganggu kesehatan. *Malnutrisi* dapat dibagi menjadi dua jenis, yakni kekurangan gizi (*undernutrition*) yang mengarah pada defisiensi energi atau mikronutrien, dan kelebihan gizi (*overnutrition*) yang dapat menyebabkan obesitas atau gangguan kesehatan lainnya (Scrinis, 2020).

Pada mata pelajaran PJOK, status gizi peserta didik sangat mempengaruhi kemampuan dalam menjalani aktivitas fisik yang diajarkan. Peserta didik dengan status gizi yang baik cenderung memiliki energi yang cukup untuk mengikuti latihan, berolahraga, dan melakukan aktivitas jasmani lainnya dengan kondisi dan intensitas yang optimal, sehingga hasil belajar yang dicapai pun lebih maksimal. Sebaliknya, peserta didik dengan status *malnutrisi* mungkin akan merasa cepat lelah dan kurang mampu mengikuti kegiatan dengan baik, yang mana hal ini dapat berdampak pada penurunan hasil belajar dalam mata pelajaran PJOK. Oleh karena

itu, penting bagi guru untuk menganalisis status gizi peserta didik agar dapat mengembangkan program kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Penghitungan status gizi peserta didik dapat menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Hasil penghitungan IMT digunakan sebagai petunjuk untuk menentukan kelebihan atau kekurangan berat badan berdasarkan *indeks quatelet*. Adapun rentang interpretasi dari IMT, yaitu IMT <18,5 termasuk kurus, IMT 18,5-25,89 termasuk normal, IMT 25,90-26,99 termasuk berat badan lebih, dan IMT > 27 termasuk obesitas kelebihan berat badan katagori berat (Mashuri, 2022).

Asupan kalori merupakan faktor yang berhubungan langsung dengan status gizi. Kalori adalah energi yang diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari, dan diperlukan tubuh agar dapat beraktivitas dan menjalankan fungsi fisiologisnya dengan baik (Hutabarat, Triawanti, & Yuliana, 2020). Energi yang didapatkan berasal dari zat-zat yang terkandung dalam makanan diantaranya adalah karbohidrat, protein dan lemak (Hall et al., 2022). Hubungan asupan kalori dengan status gizi adalah apabila asupan kalori berlebih, maka dapat menimbulkan ketidakseimbangan energi dan menyebabkan malnutrisi seperti obesitas atau berat badan berlebih (*overnutrition*). Sebaliknya, apabila tubuh kekurangan kalori, kondisi ini dapat mengarah pada malnutrisi kekurangan gizi (*undernutrition*) (Irianti & Yolandha, 2022).

Untuk mengetahui tingkat kebutuhan asupan kalori, maka perlu dilakukan perhitungan kebutuhan kalori. Penghitungan kebutuhan kalori diawali dengan penghitungan kebutuhan kalori basal peserta didik, yaitu *Basal Metabolism Rate* (BMR) dan *Specific Dinamic Action* (SDA). BMR merupakan rata-rata pengeluaran energi tubuh selama istirahat fisik, mental, dan pencernaan lengkap,

sedangkan SDA merupakan proses fisiologis tubuh yang mewakili penggunaan energi untuk semua aktivitas tubuh yang terkait dengan konsumsi makanan, pencernaan, penyerapan, dan asimilasi makanan. SDA merupakan langkah setelah penghitungan BMR namun sering dilakukan penghitungan bersama dengan BMR karena penghitungan SDA berasal dari penghitungan BMR, yaitu 10% dari nilai BMR. Penghitungan *Basal Metabolism Rate* menggunakan formula *Harris-Benedict*, yaitu dengan mempertimbangkan parameter tinggi badan, berat badan, umur, jenis kelamin dan aktivitas yang dilakukan (Bisma et al., 2021).

Berdasarkan hasil pengamatan dan diskusi dengan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) kelas VIII SMP Albanna Denpasar saat observasi awal, diketahui bahwa kelas VIII SMP Albanna Denpasar memiliki total 120 peserta didik, terdiri dari 66 peserta didik laki-laki dan 54 peserta didik perempuan. Para peserta didik ini terbagi menjadi enam kelas, yaitu kelas VIIIA–VIIC untuk peserta didik laki-laki dan kelas VIID–VIIF untuk peserta didik perempuan.

Pada observasi awal, peneliti mengamati secara kasat mata adanya perbedaan postur tubuh di antara peserta didik. Secara visual, tampak sejumlah peserta didik memiliki tubuh yang sangat kurus, sementara sebagian lainnya tampak gemuk atau mengalami kelebihan berat badan. Ketidakseimbangan ini mengindikasikan kemungkinan adanya permasalahan dalam status gizi peserta didik, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola konsumsi harian, kebiasaan makan, aktivitas fisik, hingga pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang. Status gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh sangat penting untuk dikaji karena memiliki implikasi langsung terhadap aspek perkembangan anak usia sekolah. Anak-anak pada jenjang SMP berada dalam masa pertumbuhan pesat, di

mana tubuh memerlukan asupan gizi yang memadai untuk mendukung perkembangan fisik, fungsi kognitif, serta daya tahan tubuh. Ketidakseimbangan gizi dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi dalam proses pembelajaran, keterbatasan dalam berpartisipasi pada aktivitas jasmani atau olahraga, serta dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang komprehensif melalui pengukuran status gizi peserta didik serta analisis kebutuhan kalori masing-masing peserta didik. Upaya ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai kondisi gizi peserta didik, serta menjadi dasar bagi penyusunan strategi peningkatan kesehatan gizi dan kebiasaan makan yang lebih sehat di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga.

Hasil observasi awal juga menunjukkan bahwa guru PJOK belum pernah melakukan penghitungan status gizi maupun kebutuhan kalori peserta didik. Oleh karena itu, penghitungan status gizi dan kebutuhan kalori sangat penting untuk dilakukan agar guru dapat memberikan intervensi seperti saran pola makan sehat atau jenis aktivitas fisik tertentu, guna membantu peserta didik mencapai kondisi tubuh yang lebih sehat dan ideal. Di samping itu juga agar guru dapat memilih kegiatan olahraga yang sesuai dengan kebutuhan fisik masing-masing peserta didik, sehingga kegiatan olahraga dapat lebih efektif dalam mendukung kesehatan, kebugaran, serta perkembangan fisik peserta didik secara optimal. Dengan demikian, urgensi dari penelitian ini terletak pada perlunya data empirik dari hasil penghitungan status gizi dan kebutuhan kalori, yang dapat digunakan oleh guru PJOK untuk merancang program aktivitas fisik dan edukasi gizi yang lebih sesuai dengan kondisi dan kebutuhan peserta didik.

Penelitian sebelumnya telah banyak yang mengkaji tentang analisis status gizi maupun kebutuhan kalori peserta didik, namun hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara khusus menganalisis status gizi dan kebutuhan energi peserta didik kelas VIII dengan rentang usia 13–15 tahun dalam mata pelajaran PJOK, khususnya di SMP Albanna Denpasar. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) dan *Basal Metabolism Rate* (BMR) pada peserta didik kelas VIII SMP Albanna Denpasar melalui kajian ilmiah berjudul “Analisis Status Gizi dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Kelas VIII SMP Albanna Denpasar”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi yaitu sebagai berikut:

1. Guru PJOK belum pernah melakukan penghitungan status gizi pada peserta didik kelas VIII SMP Albanna Denpasar.
2. Guru PJOK belum pernah melakukan penghitungan kebutuhan kalori pada peserta didik kelas VIII SMP Albanna Denpasar.
3. Terdapat perbedaan postur tubuh pada peserta didik kelas VIII SMP Albanna Denpasar yang dilihat secara kasat mata.

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini yaitu penelitian ini dibatasi hanya pada ruang kelas di lingkup Sekolah Menengah Pertama (SMP) Albanna Denpasar, dimana peserta didik kelas VIII SMP Albanna Denpasar yang dilibatkan sebagai subjek penelitian yaitu berjumlah 120 peserta didik yang terdiri dari 6 kelas.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah yang dapat penulis temukan adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana status gizi peserta didik kelas VIII SMP Albanna Denpasar tahun 2024/2025?
2. Bagaimana kebutuhan kalori peserta didik Kelas VIII SMP Albanna Denpasar tahun 2024/2025 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui status gizi pada peserta didik kelas VIII SMP Albanna Denpasar tahun 2024/2025.
2. Untuk mengetahui kebutuhan kalori pada peserta didik kelas VIII SMP Albanna Denpasar tahun 2024/2025.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Secara Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi dalam bidang ilmu pengetahuan terutama ilmu gizi olahraga.
2. Secara praktis
 - a. Bagi Guru PJOK, sebagai bahan evaluasi pembelajaran dan dapat berperan dalam membantu peserta didik meningkatkan status gizi.
 - b. Bagi Lembaga SMP Albanna Denpasar, membantu sekolah dalam mengidentifikasi siswa yang mungkin mengalami masalah status

gizi dengan demikian sekolah dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesehatan dan merancang program olahraga.

- c. Bagi peserta didik, untuk sumber pengetahuan mengenai status gizi dan kebutuhan kalori.
- d. Bagi peneliti, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

