

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Dalam era modern ini, Permasalahan gizi dalam dunia kesehatan masih dianggap sebagai masalah utama dikarenakan berdampak pada kualitas sumber daya manusia (SDM). Indonesia merupakan negara yang kaya akan sumber daya alam yang berlimpah namun, ternyata masalah gizi masih tak kunjung terselesaikan. Saat ini, anak remaja di Indonesia sedang menghadapi masalah gizi ganda yang di kelompokkan menjadi tiga beban malnutrisi yang mengacu pada gizi kurang, anemia dan peningkatan masalah gizi lebih dan penyakit tidak menular (Sparrow et al., 2021). Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa peningkatan prevalensi anemia pada anak remaja usia 15-24 tahun di Indonesia dari 18,4% di tahun 2013 menjadi 26,8% di tahun 2018 (BPPK, 2018). Status gizi sangat penting sebagai acuan dalam menentukan kesehatan pada remaja. Pemenuhan gizi pada anak remaja berkaitan dengan perannya di masa depan, keadaan seseorang saat dewasa ditentukan oleh kondisi pada masa remajanya (Nyoman et al., 2021). Hasil dari studi status gizi Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia sebesar 21,6% (Kementrian Kesehatan RI 2023). Pada tahun 2021 Presiden Indonesia mengeluarkan Peraturan Presiden (Perpres) Republik Indonesia No. 72 tahun 2021 mengenai tentang percepatan penurunan stunting.

Bali merupakan salah satu yang masih memiliki masalah stunting pada

anak. Prevalensi stunting anak di provinsi Bali sebesar 8,0% pada tahun 2022 (Kementrian Kesehatan RI 2023). Berdasarkan data status gizi yang dikeluarkan oleh dinas kesehatan provinsi Bali dalam Rikesdas tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi di kabupaten Buleleng kategori kurus sebesar 3,71%, sangat kurus sebesar 1,26%, gemuk sebesar 10,52% dan obesitas sebesar 10,82%. Berdasarkan data tersebut Kabupaten Buleleng masih memiliki masalah gizi dibandingkan kabupaten-kabupaten lain di Bali (Dinkes Bali, 2018). Pada tahun 2022 kasus stunting di kabupaten Buleleng mengalami peningkatan dari 8,9% pada tahun 2021 menjadi 11,0% pada tahun 2022 (Kementrian Kesehatan RI 2023).

Status gizi merupakan kondisi dari setiap remaja yang dipengaruhi oleh jumlah zat makanan yang dikonsumsi oleh remaja tersebut (Satriwan Chan, 2021). Masalah dalam kebutuhan gizi yang dapat terjadi pada remaja yaitu gizi kurang, gizi lebih, obesitas dan anemia. Masalah gizi kurang dapat disebabkan kurangnya asupan makanan yang tidak cukup baik dari segi jumlah kalori dan kualitas makanannya serta pola makanan yang tidak seimbang (kurang nya protein, vitamin, dan mineral) sehingga anak remaja kurangnya sel darah merah (anemia) sehingga anak tersebut mengalami mudah lelah, kulit pucat, mudah pusing. Masalah gizi lebih dapat disebabkan oleh kebiasaan seringnya konsumsi makanan olahan yang nilai gizinya kurang, namun mengandung banyak kalori sehingga dapat memicu obesitas pada remaja (Fajriani et al., 2019). Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan memerlukan penyesuaian asupan gizi yang seimbang. Anjuran menciptakan kebiasaan makan yang baik pada remaja dapat dilakukan dengan mengedepankan manfaat makanan yang sehat dan bergizi.

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu wadah untuk memperbaiki masalah gizi pada peserta didik khususnya anak remaja di SMP Negeri 1 Singaraja. Pendidikan jasmani merupakan sebuah ruang untuk mengukur pertumbuhan dan perkembangan yang menyangkut tiga aspek yaitu kognitif, afektif dan psikomotor. Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dengan status gizi pada peserta didik karena status gizi erat hubungannya dengan asupan kalori pada remaja. Melalui PJOK, peserta didik dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran dengan menanamkan perilaku hidup sehat yang diterapkan dalam kehidupan sehari - hari sehingga menjadi sebuah kebiasaan bagi anak remaja (Hendra Mashuri, 2022).

Beberapa penelitian sudah melakukan penelitian mengenai status gizi. Pertama, penelitian oleh (Satriawan Chan, 2021) melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Padang dengan metode penelitian kuantitatif. Tujuannya untuk mengetahui korelasi status gizi dengan kebugaran jasmani dan hasil belajar peserta didik. Hasilnya yaitu status gizi berkontribusi secara signifikan terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Kedua, penelitian oleh (Khairani et al., 2021) yang melakukan penelitian kuantitatif di SMK Kesehatan Imelda dengan metode ceramah dan tanya jawab. Tujuan dari peneliti yaitu untuk mengetahui pertumbuhan pada remaja melalui pengukuran status gizi. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa remaja mendapatkan pemahaman mengenai status gizi yang baik. Ketiga, (Setiawan et al., 2024), melakukan penelitian yang bertujuan untuk menganalisis profil status gizi dan kebutuhan kalori siswa SSB Bukit Kemuning, dengan fokus pada Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), Kebutuhan Kalori Dasar (KKD), Kebutuhan Kalori Harian (KKH), serta asupan

zat gizi makro, termasuk protein, lemak, dan karbohidrat. Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini mendapatkan persentase data menunjukkan variasi dalam status gizi dan kebutuhan kalori siswa.

Berdasarkan observasi saya selama di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja guru belum pernah melakukan penghitungan dan pengukuran gizi peserta didik kelas VII mengalami transisi atau peralihan dari SD ke SMP yang dimana fase penting yang dipengaruhi oleh pertumbuhan fisik, perubahan pola makan, serta aktivitas sehari-hari. Dalam perubahan status gizi dalam masa transisi anak mengalami percepatan pertumbuhan, perubahan pola makan yang sangat berdampak positif atau negatif pada keseimbangan gizi, peningkatan aktivitas fisik selama di sekolah lebih padat termasuk juga olahraga dan ekstrakurikuler yang membutuhkan asupan gizi yang cukup. Oleh karena itu pentingnya melakukan pengukuran dan penghitungan status gizi peserta didik yang belum pernah dilaksanakan oleh guru PJOK disekolah. Karena sebagian besar guru PJOK hanya memberikan tugas aktivitas fisik kepada peserta didik tanpa mengetahui tahapan tumbuh kembang peserta didik khususnya di SMP Negeri 1 Singaraja.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui status gizi peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja melalui suatu kajian ilmiah dengan judul “Analisis Status dan Kebutuhan Kalori Peserta Didik Kelas VII Disekolah SMP Negeri 1 Singaraja” penelitian ini dilakukan menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui status dan kebutuhan gizi

peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Singaraja. Hasil penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat sebagai rekomendasi bagi sekolah, keluarga peserta didik dan guru PJOK dalam memberikan asupan gizi dan aktivitas fisik agar mengetahui perkembangan dan pertumbuhan 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 perhitungan status gizi peserta didik kelas VII di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja.
2. Guru belum pernah melakukan pengukuran dan perhitungan kebutuhan kalori pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja.
3. Terdapat perbedaan massa tubuh pada peserta didik sehingga sekolah belum memberikan rekomendasi kepada orang tua mengenai aktivitas fisik dan kebutuhan kalori harian untuk peserta didik.

## **1.3 Pembatasan Masalah Penelitian**

Batasan masalah dalam penelitian ini dapat penulis uraikan sebagai berikut:

1. Penelitian ini dibatasi hanya pada ruang kelas di lingkup sekolah menengah pertama, yang dimana peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Singaraja dilibatkan sebagai subjek penelitian yang berjumlah 195 peserta didik serta penelitian hanya mencakup status gizi dan kebutuhan kalori.
2. Penelitian ini pada saat pengambilan data terhalang saat peserta didik

kelas VII melaksanakan ujian kenaikan kelas serta libur panjang, jadi peneliti memerlukan waktu yang lama saat pengambilan data peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Singaraja.

#### **1.4 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini yaitu:

1. Bagaimanakah status gizi peserta didik kelas VII di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja tahun?
2. Bagaimanakah kebutuhan kalori peserta didik kelas VII di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja tahun?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

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

1. Untuk mengetahui status gizi peserta didik kelas VII di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja tahun 2025.
2. Untuk mengetahui kebutuhan kalori pada peserta didik kelas VII di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja tahun 2025.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

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 PJOK

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 peserta didik. Guru PJOK dapat memberikan informasi mengenai 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 anaknya. 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.

### c. Bagi Peserta Didik

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

### d. Bagi Peneliti

Analisis status gizi memberikan dasar yang kuat bagi peneliti untuk memahami, menganalisis, dan mengatasi masalah-masalah terkait gizi dan kesehatan masyarakat.