

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masyarakat Indonesia kini menghadapi tantangan serius dalam hal gizi, terutama di kalangan remaja. Setidaknya ada tiga jenis masalah gizi utama yang semakin sering terjadi, yaitu stunting, wasting, obesitas, dan anemia yang dikenal sebagai *triple burden of malnutrition* disebabkan karena kurangnya gizi mikro. Jika kondisi ini terus dibiarkan, maka risiko malnutrisi akan meningkat, yang pada akhirnya memperbesar kemungkinan terkena berbagai penyakit, terutama penyakit tidak menular (Kemenkes, 2020). Berdasarkan hasil Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2018) diketahui bahwa 8,7% remaja berusia 13–15 tahun dan 8,1% remaja usia 16–18 tahun tergolong dalam kategori kurus hingga sangat kurus. Di sisi lain, masalah kelebihan berat badan atau obesitas juga cukup tinggi, yakni 16% pada kelompok usia 13–15 tahun dan 13,5% pada kelompok usia 16–18 tahun. Selain itu, anemia juga menjadi persoalan signifikan di kalangan remaja, dengan prevalensi mencapai 32%, artinya sekitar 3 sampai 4 dari 10 remaja mengalami kondisi tersebut. Di Provinsi Bali, berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada remaja usia 13–15 tahun, tercatat proporsi sangat kurus sebesar 1,1%, kurus 5,2%, status gizi normal/ideal 71,9%, berat badan lebih 12,5%, dan obesitas sebesar 9,3%.

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang ditandai oleh percepatan perubahan dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial pada individu. Pada perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi. Menurut World Health

Organization (WHO)/ United Nations Children's Emergency Fund (UNICEF) Pada masa ini pemenuhan gizi seimbang penting untuk pertumbuhan yang optimal, perubahan fisik dan emosional remaja (Labatjo, 2024). Remaja yang sehat penting untuk mencegah obesitas dan diabetes mellitus pada generasi berikutnya, Situasi tersebut dapat menyebabkan pergeseran dari generasi yang sehat menuju generasi dengan berbagai masalah kesehatan (UNICEF, 2020). Anak dengan masalah gizi yang buruk akan mudah mengantuk serta kurang semangat dalam proses belajar (Susilowati, 2019).

Gizi penting bagi kesehatan tubuh, terbagi menjadi gizi makro yaitu karbohidrat, protein dan lemak sedangkan gizi mikro yaitu vitamin, mineral, air dan serat (Aulia, 2022). Sumber energi berasal dari konsumsi gizi makro, kekurangan gizi dapat disebabkan bahan makanan kurang baik dan pola makan tidak sehat, pada remaja hal ini bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan termasuk penurunan nafsu makan, penyakit dan prestasi seseorang maka penting untuk memantau status gizi remaja agar masalah gizi bisa diatasi secara optimal (Saifah et al., 2019). Pendidikan disekolah penting bagi perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, keterampilan dan budaya (Putra, 2021). Melalui pendidikan dan gizi yang baik dapat terciptanya manusia beriman, sehat, berilmu, mandiri dan kreatif untuk kemajuan negara dalam berbagai bidang (Ujud, 2023). Pendidikan berperan dalam mengenalkan pentingnya pola gizi seimbang yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah, mengembangkan peserta didik dengan aspek kesehatan jasmani, rohani dan sosial yang baik, Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bergerak mengembangkan potensi fisik yang dimilikinya (Mashuri et al., 2021).

oleh karena itu PJOK penting untuk meningkatkan kesehatan peserta didik melalui gaya hidup sehat, dalam pembelajaran PJOK perlu diberikan pemahaman tentang kesehatan peserta didik, mencatat data peserta didik dan menghitung tingkat gizi kesehatan mereka (Mashuri, 2022).

Status gizi mencerminkan kondisi kesehatan tubuh yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi, dan dikategorikan menjadi kurus, normal/ideal, berat badan lebih, serta obesitas berdasarkan konsumsi makanan. menurut buku yang berjudul Ilmu Gizi Olahraga (Jufrianis, 2020:123). Status gizi dapat dilihat dari variable seperti umur, berat badan, tinggi badan, dengan berat badan normal/ideal seseorang akan memiliki status gizi yang baik dan penilaian status gizi remaja menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dibandingkan dengan standar berdasarkan IMT/U. Dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat mengidentifikasi risiko kelebihan berat badan, berat badan normal/ideal membawa banyak keuntungan seperti penampilan lebih baik dan kurangnya risiko penyakit, jika kekurangan/kelebihan berat badan dapat menyebabkan penyakit (Zahara, 2020).

Kebutuhan kalori merupakan energi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam proses metabolisme, pada masa remaja usia 13-15 tahun kebutuhan kalori meningkat secara signifikan karena tubuh peserta didik mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan kalori dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tingkat aktivitas fisik, basal metabolisme dan fase pertumbuhan (Shinta & Fitriani, 2024). in penelitian sudah melakukan penelitian mengenai status gizi, Penelitian oleh (Tepriandy & Rochadi, 2021) melakukan penelitian di MAN Medan dengan metode penelitian kuantitatif dengan tujuan menjelaskan hubungan variabel

pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa hasilnya yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan status gizi remaja kemudian, Penelitian oleh (Yaco & Urwatil Wusqa Abidin, 2021) melakukan penelitian kuantitatif melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Polewali dengan tujuan mengetahui hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada remaja siswa hasil dari penelitian ini terdapat hubungan status gizi dengan prestasi belajar remaja siswa, Penelitian oleh (Rika Widianita, 2023) melakukan penelitian kuantitatif dengan tujuan mengetahui hubungan pengetahuan gizi, *fast food* dengan status gizi remaja di SMK Negeri 3 Kota Bekasi dan hasilnya yaitu tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, *fast food* dengan status gizi remaja dan tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja.

Berdasarkan observasi saya selama di Sekolah SMP Negeri 1 Singaraja selama proses pembelajaran terlihat peserta didik sering teralihkannya, membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan aktivitas fisik yang diberikan, serta mengantuk dan tidak tertarik mengikuti pelajaran ketika mengikuti proses pembelajaran yang diberikan oleh guru. Hal ini dikarenakan peserta didik memiliki status gizi kurang dan gizi lebih, peserta didik suka mengonsumsi makanan cepat saji yang memang tampilan luarnya lengkap seperti terdapat karbohidrat, protein, serat namun seringkali terdapat lemak dan kalori yang tinggi meningkatkan terjadinya obesitas, kurang dalam protein tetapi tinggi dalam kandungan gula dan garam juga terdapat bahan tambahan seperti pewarna sintetis dan pengawet yang kurang bergizi bagi tubuh sehingga membuat performa peserta didik dalam mengikuti pembelajaran belum mencapai keadaan yang terbaik. Oleh karena itu pentingnya melakukan pengukuran dan penghitungan status gizi peserta didik

disekolah akan tetapi pada kenyataannya pengukuran dan penghitungan status gizi peserta didik tidak pernah dilaksanakan oleh guru PJOK disekolah. Karena sebagian besar guru PJOK hanya memberikan tugas aktivitas fisik peserta didiknya tanpa mengetahui tahapan tumbuh kembang peserta didik khususnya disekolah SMP Negeri 1 Singaraja.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis ingin melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui status gizi dan kebutuhan kalori peserta didik kelas 8 dan 9 di SMP Negeri 1 Singaraja melalui suatu kajian ilmiah dengan judul “ Analisis Status Gizi dan Kebutuhan Kalori “ hasil peneltian ini, diharapkan dapat bermanfaat sebagai rekomendasi bagi sekolah, keluarga peserta didik dan guru PJOK dalam memberikan asupan gizi, tugas gerak atau aktivitas fisik agar mengetahui perkembangan dan pertumbuhan peserta didiknya.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Guru tidak pernah melakukan pengukuran dan penghitungan status gizi peserta didik kelas 8 dan 9 di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja.
2. Guru tidak pernah melakukan pengukuran dan penghitungan kebutuhan kalori peserta didik kelas 8 dan 9 di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja
3. Tidak ada rekomendasi tugas gerak atau aktivitas fisik peserta didik kelas 8 dan 9 yang cocok di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja.
4. Guru tidak memperhatikan tumbuh kembang peserta didik kelas 8 dan 9 di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja khususnya guru PJOK.

5. Terdapat perbedaan status gizi dan kebutuhan kalori pada peserta didik dengan peserta didik lainnya.
6. Peserta didik kelas 8 dan 9 di SMP Negeri 1 Singaraja mengalami kurangnya konsentrasi dan malasnya beraktivitas saat pembelajaran PJOK.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan hasil observasi adapun batasan masalah penelitian ini penelitian dibatasi pelaksanaannya dari 682 peserta didik yang dilibatkan sebagai sampel penelitian berjumlah 325 peserta didik terdiri dari 352 laki-laki dan 330 perempuan dari 11 kelas yaitu kelas 8 A4, 8 A5, 8 A6, 8 A8, 8 A9, 9 A1, 9 A2, 9 A3, 9 A4, 9 A5, 9 A6 di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja.

1.4 Rumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah status gizi peserta didik kelas 8 dan 9 di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja?
2. Bagaimakah kebutuhan kalori peserta didik kelas 8 dan 9 di sekolah SMP Negeri 1 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 8 dan 9 di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja.

2. Untuk mengetahui kebutuhan kalori peserta didik kelas 8 dan 9 di sekolah SMP Negeri 1 Singaraja.

1.6 Manfaat 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 siswa dapat lebih efektif dalam merancang program pembelajaran yang mendukung kesehatan dan kinerja siswa. Mereka dapat memberikan informasi yang berharga tentang pentingnya gizi seimbang dan gaya hidup aktif kepada siswa.

- b. Bagi Orang Tua Peserta Didik

Analisis status dan kebutuhan 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 dan kebutuhan 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 dan kebutuhan gizi memberikan dasar yang kuat bagi peneliti untuk memahami, menganalisis, dan mengatasi masalah-masalah terkait gizi dan kesehatan masyarakat, serta untuk mengembangkan intervensi dan kebijakan yang lebih baik dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

