

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara berkembang yang memiliki permasalahan yang kompleks, salah satunya dalam bidang gizi. Permasalahan gizi di Indonesia akan memberikan dampak yang besar terhadap sumber daya manusia (SDM). Gizi merupakan salah satu faktor terpenting dalam penentu kualitas sumber daya manusia. Gizi yang baik akan menghasilkan masyarakat yang berkualitas, sehat, cerdas dan produktif. Status gizi kurang atau buruk dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, kecerdasan, dan berujung pada penyakit lainnya. Masalah gizi dapat terjadi pada semua usia, baik bayi, anak sekolah, wanita usia subur, ibu hamil, maupun lansia (Meidiawati et al., 2024). Masa remaja adalah masa transisi dari usia bermain ke masa transisi dari pertumbuhan fisik dan psikis yang terdiri dari perubahan suara yang lebih dalam, payudara tubuh untuk wanita, kumis tubuh untuk pria, pemikiran yang menjadi logis, dan rasa ingin tahu terus meningkat, baik secara mental, emosional, maupun sosial (Swadesi & Dinata, 2023). Malnutrisi pada remaja masih menjadi perhatian dunia, angka kejadian malnutrisi pada usia 5-19 tahun di negara berkembang menunjukkan 125 juta anak mengalami obesitas, 75 juta anak perempuan dan 117 juta anak laki-laki mengalami berat badan kurus, serta 54% anak perempuan usia 10-19 tahun mengalami anemia (Awaliah et al., 2022). Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan dan produktivitas kerja yang tinggi.

Permasalahan gizi di Indonesia saat ini masuk dalam situasi *triple burden malnutrition* atau tiga beban malnutrisi. Data Riskesdas (2018 dalam Vani et al., 2023) menyatakan bahwa remaja mengalami tiga permasalahan gizi. Sebanyak 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-19 tahun mengalami stunting atau status gizi pendek. Permasalahan remaja lainnya tidak hanya terbatas pada perawakan pendek. Sebanyak 8,7% remaja usia 13-15 tahun serta 8,1% remaja usia 16-18 tahun mengalami gizi kurang dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Berbanding terbalik dengan gizi kurang, sebanyak 16% remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami berat badan lebih dan obesitas. Permasalahan lainnya yaitu kekurangan zat gizi *mikronutrien* yang berakibat anemia pada remaja, yang terlihat 1 dari 4 remaja wanita mengalami anemia. Fenomena ini dikenal dengan *triple burden malnutrition*, yaitu kekurangan gizi, kelebihan gizi dan kekurangan zat mikronutrien. Malnutrisi dapat disebabkan oleh gangguan kesehatan internal maupun eksternal. Mulai dari gizi yang tidak memadai, penyakit menular, kebersihan lingkungan hingga faktor ekonomi (Meidiawati et al., 2024).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi kurang ataupun lebih. Data *Global School Health Survey* (2015) melaporkan adanya pola makan remaja yang tidak baik yang dapat memengaruhi status gizi remaja diantaranya: tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur dan buah (93,6%), dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). 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 (Purwita et al., 2018). Selain itu, remaja juga cenderung kurang melakukan aktivitas fisik (42,5%). Hal-hal tersebut dapat meningkatkan risiko remaja menjadi gemuk (*overweight*), bahkan obesitas. (Kemenkes RI, 2018 dalam Juniarta & Yanti, 2020). Provinsi Bali merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi gemuk dan obesitas yang berada diatas prevalensi nasional yaitu sebesar 11,9% dan 5,6% pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2018). Provinsi Bali masuk dalam urutan kelima untuk prevalensi obesitas pada remaja dan berada diatas angka nasional. Lima provinsi lainnya dengan urutan obesitas teratas di Indonesia yaitu DKI Jakarta, Bangka Belitung, Yogyakarta, Kalimantan Timur dan kemudian Bali (Kementerian Kesehatan RI, 2019 dalam Hartaningrum et al., 2021). Kebiasaan manusia menjalankan aktivitas kesehariannya akan sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani setiap manusia tersebut. Kebugaran jasmani merupakan bagian terpenting dalam menjalankan suatu kegiatan, apabila setiap manusia tidak memiliki kebugaran jasmani yang baik maka mereka akan sulit melakukan kegiatan kesehariannya dengan sepenuhnya (Doddy et al., 2024).

Masalah gizi sering terjadi pada remaja karena perkembangan dan pertumbuhan tubuh remaja memerlukan energi dan zat gizi. Kebutuhan dan asupan gizi dipengaruhi oleh perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup remaja. Perilaku konsumsi tidak seimbang yang terjadi pada remaja dikarenakan karena banyak remaja memilih makanan hanya sekedar untuk

bersosialisasi dan untuk kesenangan semata, tidak didasari oleh kandungan gizi yang terdapat pada makanan tersebut (Hartaningrum et al., 2021).

Salah satu jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi terutama oleh remaja yaitu jajanan. Saat ini, konsumsi makanan jajanan menjadi perhatian global. Hal ini karena makanan jajanan identik dengan makanan yang tinggi kandungan lemak, gula dan garam yang dapat menimbulkan masalah kesehatan apabila dikonsumsi berlebihan. Remaja pada umumnya lebih menyukai konsumsi makanan jajanan dan sering melewatkan sarapan bahkan makan siang, walaupun memiliki kandungan energi dan lemak yang tinggi namun memiliki kandungan serat, vitamin dan mineral yang rendah. Makanan jajanan saat ini lebih beraneka ragam mulai dari jajanan tradisional hingga jajanan modern yang dapat menarik para remaja untuk mengonsumsinya. Selain itu, porsi makanan jajanan yang besar menjadi salah satu daya tarik remaja untuk mengonsumsi karena dapat memberikan rasa kenyang dan asupan gizi yang lebih (Sulistyadewi & Wasita, 2022).

Dalam siklus hidup manusia, periode remaja merupakan bagian yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia. Hal ini karena remaja rentan mengalami permasalahan gizi yang disebabkan oleh perubahan psikologis, fisiologis, dan perubahan sosial. Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja berlangsung cepat, sehingga asupan nutrisi yang cukup sangat berperan penting dalam menunjang kesehatan. Permasalahan gizi pada saat dewasa dipengaruhi oleh permasalahan gizi yang terjadi pada saat remaja. Permasalahan gizi pada remaja berdampak pada optimalisasi tumbuh kembang remaja. Kekurangan gizi pada saat remaja akan dapat menyebabkan gangguan

pertumbuhan fisik dan tidak optimalnya perkembangan serta kecerdasan. Selain itu, kegemukan (*overweight*) dan obesitas yang terjadi pada saat remaja juga dapat menyebabkan peningkatan resiko penyakit dini dan kematian. Selain itu gizi pada remaja juga menentukan optimalisasi pembelajaran, pematangan pola pikir serta optimalisasi kerja sistem organ. Remaja pada masanya harus memiliki kualitas hidup yang baik sebagai penerus bangsa (Sulistiyadewi & Wasita, 2022).

Permasalahan asupan makan anak yaitu ketika anak mulai mandiri dan mampu memilih dan membeli sendiri menu makanan yang dikonsumsi di sekolah. Permasalahan asupan makan anak selanjutnya yaitu kebiasaan anak sekolah yang tidak terbiasa makan pada pagi hari. Tidak terbiasanya anak makan pada pagi hari di rumah menyebabkan anak memilih mengonsumsi makanan yang ringan dan murah di kantin sekolah (Putri Anumpitan et al., 2023). Kebiasaan makan yang terbentuk pada usia sekolah serta jenis makanan yang disukai atau tidak disukai merupakan dasar bagi pola konsumsi makanan dan asupan gizi anak pada usia selanjutnya. Pemilihan makan anak turut dipengaruhi oleh idola atau tokoh populer yang menarik bagi anak, kebiasaan makan teman sebaya, serta lingkungan tempat tinggal. Sebanyak 95% anak diberi uang saku oleh orang tuanya sehingga kemungkinan untuk membeli jajanan lebih tinggi (Rembet et al., 2021).

Untuk mengatasi fenomena tersebut anak memerlukan pendampingan dan dukungan dari berbagai aspek seperti orang tua dan guru, khususnya guru PJOK, perencanaan pendidikan jasmani dilakukan secara seksama untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak

(Lanang et al., 2021). Orang tua memiliki peran penting dalam menyediakan makanan yang bergizi di rumah dan orang tua diharapkan menyiapkan bekal makanan yang bergizi dari rumah untuk dikonsumsi ketika di sekolah agar dapat melatih anak untuk membiasakan mengonsumsi makanan-makanan yang sehat. Selain itu peran guru terhadap peserta didik dapat memberikan sosialisasi dan edukasi tentang pentingnya memiliki asupan gizi yang seimbang untuk mendukung tumbuh kembang peserta didik secara optimal, sehingga dari hal tersebut anak akan mampu memahami dan menerapkan pola makan yang sehat dan akan berdampak pada status gizi anak.

Untuk mengetahui status gizi pada peserta didik dapat menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Indeks massa tubuh merupakan salah satu cara paling umum digunakan untuk memperkirakan apakah seseorang kelebihan berat badan atau mungkin mengalami masalah kesehatan. Hal ini digunakan karena bagi kebanyakan orang berkorelasi cukup baik dengan tingkat lemak tubuh. Hasil perhitungan IMT dapat digunakan sebagai acuan untuk menentukan kekurangan atau kelebihan berat badan dengan indeks *quatelet*. Menurut Kementerian Kesehatan (2013 dalam Mashuri, 2022) memberikan klasifikasi IMT adalah sebagai berikut : kurus ($<18,5$), normal/ideal ($18,5-25,89$), berat badan lebih ($25,90-26,99$) dan obesitas (>27).

Setelah mengetahui status gizi peserta didik melalui indeks massa tubuh (IMT), penting untuk memahami faktor yang mempengaruhi status gizi tersebut, salah satunya adalah kebutuhan kalori harian. Kebutuhan kalori yang tidak terpenuhi atau berlebihan dapat berdampak langsung terhadap status gizi seseorang. Status gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antara

asupan dan kebutuhan energi harian. Oleh karena itu, memahami kebutuhan kalori individu menjadi penting dalam upaya menjaga status gizi tetap ideal. Kebutuhan kalori tiap individu berbeda-beda, hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, aktivitas harian, tinggi badan, berat badan dan komposisi tubuh tiap individu. Kebutuhan kalori antara pria dan wanita juga berbeda walaupun mereka di usia yang sama, bahkan individu yang kembar identik akan berbeda kebutuhan kalornya jika memiliki aktivitas yang berbeda.

Untuk mengetahui kebutuhan kalori pada peserta didik diawali dengan perhitungan kebutuhan kalori basal yaitu *basal metabolic rate* (BMR) dan *specific dynamic action* (SDA). Penghitungan energi basal atau biasa disebut dengan energi istirahat menggunakan rumus Harris-Benedict. BMR merupakan rata-rata pengeluaran energi tubuh selama istirahat fisik, mental, dan pencernaan lengkap (Pethusamy et al, 2022). Kebutuhan energi basal akan berdampak pada SDA yang mengambil nilai 10% dari nilai BMR. SDA merupakan proses fisiologis tubuh yang mewakili penggunaan energi untuk semua aktivitas tubuh yang terkait dengan konsumsi makanan, pencernaan, penyerapan, dan asimilasi makanan (Mashuri, 2022).

Status gizi dan kebutuhan kalori pada peserta didik merupakan hal yang sangat penting untuk menunjang kesehatan, aktivitas fisik, perkembangan otak, kemampuan belajar, dan pertumbuhan yang optimal. Kondisi anak yang memiliki status gizi yang buruk pada masa pertumbuhan akan mengganggu kecerdasan dan produktivitas anak, hal tersebut akan mengganggu proses belajar anak ketika di sekolah maupun dilingkungan

lainnya. Oleh karena itu penting untuk mengidentifikasi status gizi dan kebutuhan kalori setiap peserta didik, agar dapat dilakukan upaya pencegahan atau perbaikan status gizi sedari dini pada peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan kepala sekolah dan guru PJOK di SMP Negeri 4 Tabanan, bahwa masih terdapat beberapa peserta didik yang terlihat lemas, mudah lelah, sering mengantuk dan sulit konsentrasi karena sebagian besar peserta didik tidak sarapan dan ketika disekolah peserta didik sering mengkonsumsi minuman manis dan jajanan di sekolah yang kurang bergizi seperti basreng, makaroni, gorengan dan masih banyak jajanan lain yang kurang gizinya yang sifatnya tinggi gula, garam, dan lemak yang tidak baik bagi tumbuh kembang peserta didik yang terlihat massa tubuh pada peserta didik cukup beragam, ada yang terlihat kurus, sedang/ideal dan ada juga yang gemuk sehingga kondisi tersebut dapat mengganggu kemampuan peserta didik dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu Guru PJOK di SMP Negeri 4 Tabanan belum pernah melakukan perhitungan status gizi dan kebutuhan kalori pada peserta didik, maka penulis bermaksud untuk melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui indeks massa tubuh dan *basal metabolic rate* pada peserta didik di SMP Negeri 4 Tabanan melalui kajian ilmiah yang berjudul “Analisis Status Gizi dan Kebutuhan Kalori pada Peserta Didik di SMP Negeri 4 Tabanan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, terdapat beberapa isu yang dapat diidentifikasi :

1. Guru belum pernah melakukan pengukuran dan perhitungan status gizi pada peserta didik di SMP Negeri 4 Tabanan.
2. Guru belum pernah melakukan pengukuran dan perhitungan kebutuhan kalori harian pada peserta didik di SMP Negeri 4 Tabanan.
3. Peserta didik sering mengonsumsi makanan dan minuman yang sifatnya tinggi gula, garam dan lemak, hal tersebut akan mengganggu status gizi peserta didik.
4. Beberapa peserta didik terlihat lemas, mudah lelah, sering mengantuk, dan sulit konsentrasi ketika proses pembelajaran.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu penelitian ini hanya mencakup status gizi dan kebutuhan kalori peserta didik di SMP Negeri 4 Tabanan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang dapat penulis temukan yaitu diantaranya :

1. Bagaimana status gizi peserta didik di SMP Negeri 4 Tabanan tahun 2025?
2. Bagaimana kebutuhan kalori peserta didik di SMP Negeri 4 Tabanan tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui status gizi pada peserta didik di SMP Negeri 4 Tabanan tahun 2025.

2. Untuk mengetahui kebutuhan kalori pada peserta didik peserta didik di SMP Negeri 4 Tabanan tahun 2025.

1.6 Manfaat Penelitian

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

1. Secara Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam bidang ilmu pengetahuan terkait status gizi dan kebutuhan kalori pada peserta didik di SMP Negeri 4 Tabanan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Lembaga SMP Negeri 4 Tabanan, penelitian ini dapat membantu sekolah dalam mengidentifikasi peserta didik yang mengalami status gizi kurang baik dengan demikian sekolah dapat mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kesehatan peserta didik.
- b. Bagi Guru, penelitian ini memberikan informasi yang berguna kepada guru untuk mengarahkan peserta didik mengenai pentingnya menjaga status gizi dan kebutuhan kalori harian.
- c. Bagi Peserta Didik, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan agar dapat memahami pentingnya menjaga status gizi dan kebutuhan kalori harian.