

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Indonesia adalah negara kepulauan terbesar di dunia. Populasi penduduk Indonesia terus mengalami peningkatan sebanyak 0,97% dari tahun 2022 sampai tahun 2024 (Badan Pusat Statistik, 2024). Menurut data Badan Pusat Statistik (2024), laju pertumbuhan penduduk adalah 1,11%. Total jumlah penduduk 281.603,8 juta jiwa sehingga menjadikan Indonesia negara sebagai populasi penduduk terbanyak keempat di dunia setelah China, India, dan Amerika Serikat. Populasi penduduk Indonesia diproyeksikan mencapai 308,37 juta orang pada tahun 2035 dan 328,93 juta orang pada tahun 2050 (Badan Pusat Statistik, 2023). Sementara itu, angka harapan hidup (AHH) pada tahun 2024 ialah 74,21 tahun angka ini mengalami peningkatan 0,94% di bandingkan tahun 2022 dengan AHH 69,93 (Badan Pusat Statistik, 2025). AHH seseorang sangat dipengaruhi oleh gizi, buruknya gizi berdampak pada menurunnya AHH, begitu juga sebaliknya (Nurhidayati et al., 2021).

Indonesia masih bergulat menghadapi masalah gizi, yakni tiga beban malnutrisi, gizi kurang (*stunting*, *wasting*), dan gizi lebih (obesitas) (UNICEF, 2022). *Stunting* merupakan kondisi kurangnya asupan gizi yang terjadi dengan waktu yang lama dimulai dari masa balita, seseorang yang menderita *stunting* umumnya lebih pendek dari orang normal (Rasyid et al., 2022). Menurut hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi *stunting* di Indonesia mengalami penurunan dari 24,4% pada tahun 2021 menjadi hanya 21,6% (Kemenkes, 2022).

Walau angka prevalensi stunting menurun, namun prevalensi wasting mengalami kenaikan. Berdasarkan data dari Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi wasting mengalami peningkatan dari 7,1% pada tahun 2021 menjadi 7,7% pada tahun 2023. Sementara itu, prevalensi obesitas di Indonesia pada tahun 2023 adalah 23,4% untuk penduduk berusia di atas 18 tahun. Angka tersebut meningkat 1,6% dari tahun 2018 yang sebesar 21,8% (Kemenkes, 2023). Kondisi gizi buruk tersebut banyak dialami oleh remaja (Al-Jawaldeh et al., 2020).

Remaja di Indonesia menghadapi masalah krisis gizi diantaranya gizi kurang, dan gizi lebih (Rachmawati & Kartika, 2024). Berdasarkan data SKI tahun 2023, prevalensi remaja usia 13 sampai 15 tahun dengan status gizi kurang sebanyak 5,7%, berstatus sangat kurang 1,9%, berstatus gizi lebih 21,1%, dan 17,5% mengalami stunting (Kemenkes, 2023). Ada dua faktor penyebab terjadinya gizi buruk, yaitu faktor langsung, dan tidak langsung. Faktor penyebab langsung masalah gizi yakni makanan tidak sehat, pemahaman gizi yang kurang, dan penyakit kronis. Faktor penyebab tidak langsung yakni pola makan dari orang tua, dan kebiasaan makan yang buruk. Kebiasaan makan yang buruk sering terjadi pada usia remaja sebab mereka makan tanpa mengetahui keperluan gizi yang diperlukan (Muchtar, Sabrin, et al., 2022).

Kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak sehat pada remaja biasanya sukar mengonsumsi gorengan, minuman berwarna dan makanan berlemak. Pada saat anak menginjak usia remaja kebiasaan makan akan berubah disebabkan karena pengaruh lingkungan, teman sebaya, dan media sosial, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang kurang baik (Supriadi Nurjannah & Fitriyaningsih, 2023). Kebiasaan tersebut juga terjadi pada peserta didik di SMP

Negeri 2 Bangli, dari hasil obeservasi dan wawancara peserta didik menyukai mengkonsumsi makanan cepat saji dan minuman kemasan ketika istirahat dalam jumlah yang tidak teratur. Mengonsumsi makanan tersebut dalam jumlah berlebihan akan menimbulkan masalah gizi yang dapat mengganggu tumbuh kembang peserta didik. Kemudian dari hasil data penelitian (Hafiza et al., 2021), menunjukkan bahwa dari total 76 responden mayoritas remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk sebanyak 65 responden (85,5%). Hal tersebut akibat dari kurangnya pengetahuan terhadap keperluan gizi, dimana semakin rendah pengetahuan gizi remaja, peluang terjadinya gizi berlebih semakin besar (Yanti et al., 2021). Oleh sebab itu, penting memiliki pemanahamn tentang gizi yang berdampak pada status gizi.

Status gizi mencerminkan keadaan tubuh sebagai hasil dari pola konsumsi makanan dan memberikan gambaran mengenai kondisi gizi individu (Muchtar, Rejeki, et al., 2022). Status gizi dapat diukur menggunakan *Body Mass Index* (BMI), sedang untuk mengukur kebutuhan gizi makro menggunakan pengukuran *Basal Metabolisme Rate* (BMR), *Specific Dynamic Action* (SDA), akfitas fisik, aktivitas olahraga, dan faktor pertumbuhan anak (Alkaririn et al., 2022). Penerapan prinsip gizi seimbang merupakan strategi efektif untuk mencapai BMI normal (Margiyanti, 2021). Dalam penerapan gizi seimbang, lembaga pendidikan memiliki peran strategis. Pendidikan gizi dan praktik pengukuran status gizi di sekolah umumnya diintegrasikan dalam pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik terencana secara sistematis untuk mengembangkan kemampuan individu dalam berbagai aspek, meliputi neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional.

(Mappaompo & Nur, 2023). Mata pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan) di implementasikan melalui aktivitas fisik yang terencana secara terstruktur dengan tujuan menciptakan perubahan positif pada tumbuh kembang anak, kecerdasan, keterampilan gerak, serta menanamkan pola hidup sehat (Wahjoedi & Dartini, 2021). Dalam pelaksanaannya, guru PJOK mempunyai tugas yang sangat penting dalam memantau dan mengoptimalkan pertumbuhan serta perkembangan peserta didik melalui program aktivitas fisik yang sistematis (Semarayasa et al., 2021). Tanggung jawab guru PJOK tidak hanya terbatas pada merancang kegiatan olahraga (Wijaya et al., 2024). Akan tetapi mencakup pemantauan perkembangan pertumbuhan peserta didik, termasuk pengukuran BMI, penghitungan kebutuhan gizi makro, dan pemahaman gaya hidup sehat yang merupakan komponen penting dalam memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Mashuri, 2022).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara di lapangan, peserta didik di SMP Negeri 2 Bangli belum sepenuhnya mengetahui kebutuhan dan penghitungan gizi makro, serta kurang mampu menentukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi fisiknya. Hal tersebut akan menimbulkan keterampilan pemenuhan gizi yang tidak seimbang sehingga menciptakan gaya hidup tidak sehat. Selama proses observasi, peserta didik menunjukkan gejala penurunan konsentrasi, kecenderungan mengantuk, serta menurunnya antusiasme dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Permasalahan ini tidak hanya berkaitan dengan pola konsumsi yang kurang seimbang, tetapi juga dipengaruhi oleh kebiasaan tidak sarapan sebelum mengikuti pembelajaran. Selain itu, pengukuran BMI dan penghitungan kebutuhan gizi makro tidak pernah dilakukan dalam praktik

pembelajaran oleh guru. Hal ini terjadi karena orientasi guru PJOK lebih terpusat pada pengelolaan aktivitas jasmani, sehingga pemantauan perkembangan fisik peserta didik kurang mendapat perhatian. Di lihat secara kasat mata kondisi BMI peserta didik SMP Negeri 2 Bangli terlihat dengan kondisi yang bervariasi, mulai dari kondisi berat badan kurang, normal, hingga mengalami kelebihan berat badan. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis ingin melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui *Body Mass Index* (BMI) dan kebutuhan gizi makro peserta didik di SMP Negeri 2 Bangli, hasil penelitian ini akan berguna sebagai rekomendasi terhadap peserta didik, guru PJOK, pihak sekolah dan wali dalam merekomendasikan ekstrakurikuler, menyesuaikan tugas gerak, dan pemahaman gizi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang tersebut, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut ini:

1. Tidak pernah dilakukannya analisis *body mass index* pada peserta didik di SMP Negeri 2 Bangli.
2. Tidak pernah dilakukannya analisis dan rekomendasi kebutuhan gizi makro pada peserta didik di SMP Negeri 2 Bangli.
3. Tidak pernah dilakukannya rekomendasi untuk mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia di SMP Negeri 2 Bangli.
4. Peserta didik SMP Negeri 2 Bangli mengkonsumsi makanan cepat saji dalam jumlah yang tidak teratur.
5. BMI peserta didik yang bervariasi dari kurus normal hingga obesitas.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, adapun pembatasan masalah adalah sebagai berikut.

1. *Body mass index* peserta didik di SMP Negeri 2 Bangli.
2. Rekomendasi kebutuhan gizi makro pada peserta didik di SMP Negeri 2 Bangli.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah *body mass index* peserta didik di SMP Negeri 2 Bangli?
2. Bagaimanakah kebutuhan gizi makro peserta didik di SMP Negeri 2 Bangli?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui *body mass index* peserta didik di SMP Negeri 2 Bangli.
2. Untuk mengetahui kebutuhan gizi makro pada peserta didik di SMP Negeri 2 Bangli.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang ilmu pengetahuan terutama ilmu gizi olahraga.

2. Manfaat Praktis

Selain bermanfaat secara teoritis, penelitian ini juga bermanfaat secara praktis.

a. Bagi peserta didik

Peserta didik mendapat kesempatan untuk memahami *body mass index* dan kesehatan tubuh mereka sendiri melalui pengukuran BMI dan analisis kebutuhan gizi makro. Penelitian ini meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang untuk pertumbuhan optimal.

b. Bagi Orangtua/Wali

Orangtua memperoleh informasi konkret tentang status gizi dan BMI anak mereka, sehingga dapat melakukan intervensi dini jika diperlukan. Penelitian ini memberikan panduan praktis kepada orangtua dalam menyiapkan menu makanan di rumah yang sesuai dengan kebutuhan gizi makro anak.

c. Bagi guru PJOK, penelitian ini sebagai bahan evaluasi untuk proses pembelajaran selanjutnya dan membantu untuk meningkatkan *body mass index* dari peserta didik di SMP Negeri 2 Bangli.

d. Bagi sekolah SMP Negeri 2 Bangli, membantu pihak sekolah dalam melakukan evaluasi terkait bagaimana *body mass index* peserta didik, dan diharapkan dengan adanya data dari penelitian ini sekolah mampu membuat rancangan untuk langkah-langkah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran peserta didik melalui aktivitas olahraga.