

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Pertumbuhan penduduk semakin pesat telah menjadi salah satu permasalahan global bagi seluruh negara di dunia (Liska et al., 2024). Di Indonesia menurut Badan Pusat Statistik (2024) menyatakan bahwa angka penduduk Indonesia pertengahan 2024 sejumlah 281,6 juta jiwa. Pertumbuhan penduduk yang pesat juga berdampak pada peningkatan jumlah pertumbuhan remaja di Indonesia. Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) remaja ialah penduduk dengan usia 10-19 tahun (E. Putri & Utama, 2024). Berdasarkan Azmi et al (2023), menyatakan bahwa anak dengan rentang usia 13-16 tahun tengah menduduki Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada rentang usia tersebut merupakan fase remaja pertengahan (Mutia, 2022). Pada periode tersebut munculnya pertumbuhan dan perkembangan dari segi fisik, psikologis maupun intelektual (Aisyaroh et al., 2022). Pada masa remaja pertengahan merupakan masa dimana anak rentan akan mengalami masalah gizi.

Masalah gizi yang umum dialami pada masa remaja pertengahan di Indonesia yaitu masalah gizi *underweight* (berat badan kurang) dan *overweight* (berat badan berlebih) (Rachmawati & Kartika, 2024). Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi remaja pertengahan dengan status gizi kurang ada 8,1%, berstatus gizi lebih 13,5%, situasi kurus dan sangat kurus 8,1%, begitu juga 52,6% bersetatus stunting, *overweight* atau gemuk 12%, obesitas 4,9%

(Kementerian Kesehatan RI, 2019). Masalah gizi ini berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan remaja (Zemene et al., 2023). Masalah gizi pada anak usia sekolah mengalami peningkatan tiap tahunnya. Pada periode usia sekolah, anak masih mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan, yang menjadikannya kelompok dengan tingkat kerentanan tinggi serta berpotensi menghadapi berbagai masalah gizi (Amalia & Putri, 2022). Masalah gizi umumnya di sebut malnutrisi.

Malnutrisi pada anak menjadi tantangan besar dalam masalah kesehatan. Situasi ini terjadi akibat ketidakseimbangan diantara kebutuhan dan asupan gizi, sehingga berdampak pada gangguan pertumbuhan, menurunnya daya tahan tubuh, serta perkembangan kognitif yang terlambat. Dampak malnutrisi dalam perkembangan dan pertumbuhan anak meliputi; gangguan pertumbuhan dan stunting, meningkatkan risiko penyakit infeksi, gangguan perkembangan kognitif dan prestasi akademik (A. Saputra et al., 2025).

Masa remaja pertengahan merupakan masa peralihan yang begitu rentan kepada masalah gizi. Oleh karena itu, status gizi remaja pertengahan perlu mendapatkan perhatian khusus, terutama terkait dengan asupan gizi makro dan pengetahuan tentang gizi seimbang yang berpengaruh terhadap status gizi remaja pertengahan (Usdeka Muliani et al., 2023). Seharusnya, peserta didik pada usia remaja pertengahan memiliki status gizi yang baik melalui pengawasan rutin oleh pendidik dan pemenuhan kebutuhan gizi harian yang sesuai. Selain itu, adanya pemahaman yang baik tentang gizi seimbang dan pola makan sehat namun kenyataanya masalah gizi masih terus terjadi (Al-Jawaldeh et al., 2020). Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah, dipicu oleh

beberapa faktor seperti konsumsi makanan yang buruk dan pengetahuan tentang gizi, pendidikan, aktivitas fisik yang kurang (Permatasari et al., 2023). Pemahaman tentang pangan dan gizi menjadi faktor penting yang bisa mempengaruhi status gizi (Yulaeka, 2020). Di lingkungan sekolah sering kali tidak diberikan perhatian terhadap pengetahuan gizi, aspek ini merupakan komponen penting dalam pembentukan kebiasaan makan sehat dan pencegahan masalah gizi pada anak remaja pertengahan (Aulia, 2022). Selain itu aktivitas fisik tetap perlu dilaksanakan agar tubuh tetap sehat dan bugar, untuk mengatasi asupan dengan pengeluaran kalori yang tidak seimbang (Wijaya et al., 2022).

Pemahaman terkait gizi seimbang sangatlah penting untuk mengatasi masalah gizi pada remaja pertengahan yang terus mengalami peningkatan yang signifikan (Nurfitriani & Kurniasari, 2023). Situasi berbeda ditemukan di SMPN 4 Bangli, melalui observasi awal ditemukan bahwa peserta didik kurang memahami gizi seimbang. Hal ini terlihat pada saat jam istirahat ketika peserta didik menerapkan pola makan yang tidak teratur dimana peserta didik cenderung mengkonsumsi makanan yang kurang sehat misalnya makanan siap saji, gorengan, makanan dengan pewarna buatan, dan sebagainya. Di sisi lain peserta didik tidak bisa menetapkan aktivitas fisik sesuai dengan situasi BMI. Sementara itu, guru PJOK tidak pernah melaksanakan pengukuran BMI maupun Kebutuhan Gizi makro peserta didik.

Kurangnya aktivitas fisik berdampak pada penurunan kebugaran tubuh, yang pada akhirnya membuat tubuh menjadi kurang bersemangat dan tidak bersinergi dalam mengikuti proses pembelajaran. Apabila kebiasaan ini terus

berjalan untuk berjangka panjang, maka dapat menyebabkan permasalahan pada BMI (Astuti et al., 2022). BMI sendiri merupakan membagi berat badan dengan kuadrat tinggi badan, dimana interpretasi BMI ≥ 27 termasuk kategori obesitas berat (Aulia, 2022). Hasil dari perhitungan BMI akan memberikan hasil apakah anak dalam keadaan kurus, normal, atau obesitas sehingga berpengaruh pada gizi anak. Berdasarkan Fentia (2020) dalam (Ditya Yankusuma & Ratna, 2023) menjelaskan bahwa dampak dari masalah gizi yang tidak seimbang ini sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran anak usia sekolah, baik dari segi konsentrasi, stamina, maupun prestasi akademik.

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat, terutama di era digital yang serba instan dan minim aktivitas fisik (Mashuri et al., 2024). Namun demikian, peran guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di SMPN 4 Bangli hingga kini belum mencapai tingkat optimal. Indikasi tersebut dapat dilihat dari tidak adanya kegiatan pengawasan yang dilaksanakan terhadap aspek tumbuh kembang siswa maupun keterlibatan mereka dalam aktivitas olahraga. Guru PJOK memiliki peran penting dalam mengoptimalkan tumbuh kembang peserta didik di sekolah melalui perencanaan aktivitas olahraga yang terencana (Semarayasa et al., 2021). Selain itu, PJOK turut mengembangkan keterampilan motorik, menambah pengetahuan, membentuk sikap dan mental, serta menanamkan kebiasaan hidup sehat (Suwiwa et al., 2025). Padahal, pengawasan ini penting dilaksanakan untuk mendeteksi sejak dini adanya masalah gizi (Bili et al., 2022).

Di SMPN 4 Bangli tidak memiliki sistem perhitungan kebutuhan gizi makro dan penghitungan BMI yang terstruktur, terutama dari guru PJOK. Situasi ini menampilkan kurangnya pengawasan terhadap pola makan siswa yang berpotensi berdampak pada kesehatan, pertumbuhan, dan kemampuan belajar maupun mereka. Studi ini dilaksanakan untuk mengkaji keperluan gizi makro dan BMI peserta didik guna merumuskan saran mengenai pendidikan gizi dan program aktivitas fisik yang tepat, termasuk aktivitas ekstrakurikuler. Studi ini dapat dijadikan sebagai landasan bagi sekolah, tenaga pendidik, dan keluarga dalam memperbaiki situasi gizi remaja, membentuk pola hidup sehat sejak dini, serta mencegah masalah gizi yang bisa menghambat tumbuh kembang dan pencapaian akademis peserta didik.

Upaya yang bisa dilaksanakan untuk mengurangi masalah gizi yaitu dengan melaksanakan rekomendasi keperluan gizi makro, perhitungan BMI, dan rekomendasi ekstrakurikuler rekomendasi keperluan gizi makro yang disesuaikan pada kebutuhan kalori harian peserta didik, BMI bertujuan untuk memahami peserta didik dalam keadaan kekurangan gizi ataupun kelebihan gizi. BMI dikenal sebagai indikator komposisi tubuh (Zulfadilah et al., 2025). Umumnya perhitungan BMI dilaksanakan oleh tenaga kesehatan terdekat, namun tidak menutup kemungkinan juga sekolah dapat melaksanakan perhitungan BMI tersebut. Ekstrakurikuler ialah aktivitas tambahan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran intrakurikuler maupun kokurikuler, rekomendasi ekstrakurikuler yang di berikan sesuai dengan keperluan gizi makro dan status gizi siswa yang ada di SMPN 4 Bangli (K. O. Saputra et al., 2022).

Dari hal yang melatarbelakangi tersebut, penulis berkeinginan melaksanakan studi untuk memahami keperluan gizi makro dan BMI siswa di SMPN 4 Bangli, yang nantinya hasil yang di harapkan dari studi ini akan bermanfaat sebagai rekomendasi kepada siswa, guru PJOK, sekolah dan orang tua/ wali untuk merekomendasikan keperluan gizi makro dan ekstrakurikuler.

1.2 Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang yang telah diuraikan, dapat dirumuskan beberapa permasalahan yakni:

- a. Tidak pernah dilaksanakannya analisis BMI pada siswa di SMPN 4 Bangli.
- b. Tidak pernah dilaksanakannya analisis dan rekomendasi keperluan gizi makro pada siswa di SMPN 4 Bangli.
- c. Tidak pernah dilaksanakannya rekomendasi aktivitas ekstrakurikuler yang tersedia di SMPN 4 Bangli.
- d. Rendahnya kualitas pola makan siswa SMPN 4 Bangli.

1.3 Pembatasan Masalah

Dilihat hal yang melatarbelakangi itu, terdapat pula pembatasan masalah yakni.

- a. *Body mass index* siswa di SMPN 4 Bangli.
- b. Rekomendasi keperluan gizi makro siswa di SMPN 4 Bangli.
- c. Rekomendasi aktivitas ekstrakurikuler di SMPN 4 Bangli.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan permasalahan yakni:

- a. Bagaimana BMI peserta didik di SMPN 4 Bangli?
- b. Bagaimana keperluan gizi makro peserta didik di SMPN 4 Bangli?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan, tujuan studi ini adalah untuk memahami :

- a. *Body mass index* siswa di SMPN 4 Bangli.
- b. Keperluan gizi makro siswa di SMPN 4 Bangli.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Adapun hasil studi ini diharapkan memberikan beberapa manfaat sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoritis

Secara teoretis, studi ini diupayakan bisa memberikan kontribusi informasi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang gizi olahraga.

- b. Manfaat Praktis

Studi ini juga bermanfaat secara praktis.

- a. Bagi sekolah SMPN 4 Bangli, Pengecekan BMI siswa difasilitasi oleh penelitian ini. Sekolah dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk membuat program yang mempromosikan kesehatan dan kebugaran siswa melalui atletik.
- b. Bagi guru PJOK, melalui studi ini Guru PJOK memperoleh data objektif mengenai BMI siswa yang bisa digunakan untuk merancang program pembelajaran yang lebih individual dan tepat sasaran. Dengan mengetahui keperluan gizi makro dan BMI setiap peserta didik, guru dapat menyesuaikan intensitas dan jenis aktivitas fisik yang diberikan siswa di SMPN 4 Bangli.

- c. Bagi peserta didik, Dengan mengukur indeks massa tubuh dan melakukan analisis kebutuhan makronutrien, siswa dapat memperoleh wawasan tentang kondisi nutrisi dan kesehatan mereka sendiri. Pentingnya diet seimbang untuk perkembangan optimal ditekankan kepada siswa dalam penelitian ini. Selain pengetahuan teoritis, siswa memiliki pengalaman dunia nyata dalam membuat pilihan makanan yang sesuai dengan usia dan aktivitas mereka.
- d. Bagi orangtua/ wali peserta didik, dapat mempelajari hal-hal spesifik tentang kebiasaan makan dan indeks massa tubuh (BMI) anak-anak mereka, yang memungkinkan mereka untuk mulai membantu anak-anak mereka sejak dini. Hasil penelitian ini dapat membantu orang tua dan wali menciptakan makanan sehat untuk anak-anak mereka di rumah dengan menguraikan kebutuhan makronutrien tertentu. Selain itu, kinerja akademik anak-anak lebih dipahami oleh orang tua dan wali dalam kaitannya dengan kebiasaan makan mereka.

