

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi merupakan salah satu masalah kesehatan di berbagai negara, baik di negara maju maupun negara berkembang. Saat ini Indonesia sedang mengalami masalah gizi ganda, yaitu keadaan dimana terdapat masalah gizi lebih yang belum terselesaikan, sementara muncul masalah baru yaitu gizi kurang. Masalah ini tidak hanya berdampak pada kesehatan saja, akan tetapi berdampak juga pada pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, terutama pada usia remaja (Sari, 2011).

Masa remaja merupakan masa perpindahan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual (Depkes, 2008). Usia remaja (12 - 21 tahun) biasanya sangat rentan terhadap permasalahan gizi, karena pada usia ini remaja banyak mengalami perubahan hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya. Pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat menyebabkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar.

Berdasarkan RISKESDAS (2013), prevalensi gizi kurus menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja adalah 13,1% pada laki-laki dan 5,7% pada perempuan dan prevalensi gizi lebih pada laki-laki 6.6% dan perempuan 8,1%. Remaja di Indonesia terjadi peningkatan status gizi sangat kurus dan kurus. Namun prevalensi pada status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan kurus. Pada tahun 2010 prevalensi gizi gemuk adalah 1.4% dan meningkat pada tahun 2013 menjadi 7,3% (RISKESDAS, 2013).

Dinas Kesehatan Jawa Timur melaporkan bahwa prevalensi gizi lebih pada tahun 2015 di Kota Malang yaitu sebesar 39,95% dan meningkat menjadi 42,53% pada tahun 2016. Selain itu menurut data dari puskesmas arjuno masalah gizi lebih terbanyak terdapat di SMPN 1 Malang yaitu sebesar 29,1% pada tahun 2017. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Malang, dari 10 responden

terdapat 6 responden (60%) dengan status gizi kategori kurus dan 4 responden (40%) dengan status gizi kategori normal.

Pada hakikatnya masalah gizi di Indonesia berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang gizi (Irianto, 2007). Menurut Suhardjo (2007), pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat (Emilia, E., 2008). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Malang, dari 10 responden terdapat 8 responden (80%) memiliki tingkat pengetahuan gizi baik dan 2 responden (20%) memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi siswa SMPN 1 Malang sudah cukup baik.

Aktivitas fisik siswa SMPN 1 Malang setiap harinya melakukan berbagai macam kegiatan di sekolah mulai jam 07.00-15.00 WIB dari belajar, beribadah, berinteraksi, bermain. Selain itu siswa diwajibkan untuk ikut dalam berbagai kegiatan setelah pulang sekolah yaitu les ataupun berbagai ekstrakurikuler di sekolah seperti pramuka, basket, paskibra, soft ball. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 1 Malang, dari 10 responden terdapat 6 responden (60%) termasuk dalam kategori aktifitas fisik sedang seperti mengikuti pelajaran tambahan dan ekstrakurikuler di sekolah dan 4 responden (40%) termasuk dalam kategori aktifitas fisik ringan seperti bermain *handphone* dan menonton televisi.

Melakukan berbagai kegiatan tersebut agar berjalan dengan baik, aktivitas siswa harus seimbang dengan asupan makanan agar tetap memperoleh kebugaran jasmani yang prima. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Malang, dari 10 responden terdapat 9 responden (90%) termasuk dalam kategori defisit (<70% AKG) dan 1 responden (10%) termasuk dalam kategori sedang (80-90% AKG). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsumsi siswa SMPN 1 Malang masih jauh dari angka kecukupan gizi remaja usia 13-15 tahun yaitu 2125 Kkal.

Kebutuhan gizi yang terpenuhi akan berdampak pada aktivitas yang dilakukan. Gizi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam meningkatkan kesegaran jasmani, keadaan gizi dikatakan baik atau normal apabila terdapat keseimbangan antara kebutuhan zat-zat gizi dengan makanan yang dikonsumsi, gizi diperoleh melalui makanan kemudian dari makanan tersebut akan dihasilkan energi. Energi yang dihasilkan harus sesuai dengan energi yang dikeluarkan agar dapat seimbang dalam melakukan aktivitas.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi, tingkat konsumsi dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di SMPN 1 Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi, tingkat konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMPN 1 Malang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, tingkat konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMPN 1 Malang. .

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi remaja di SMPN 1 Malang.
- b. Mengetahui tingkat konsumsi energi remaja di SMPN 1 Malang.
- c. Mengetahui tingkat aktivitas fisik remaja di SMPN 1 Malang.
- d. Mengetahui status gizi remaja di SMPN 1 Malang.
- e. Mengetahui hubungan pengetahuan terhadap tingkat konsumsi energi remaja di SMPN 1 Malang.
- f. Mengetahui hubungan pengetahuan terhadap status gizi remaja di SMPN 1 Malang.
- g. Mengetahui hubungan tingkat konsumsi energi terhadap status gizi remaja di SMPN 1 Malang.
- h. Mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja di SMPN 1 Malang.

D. Manfaat Penelitian

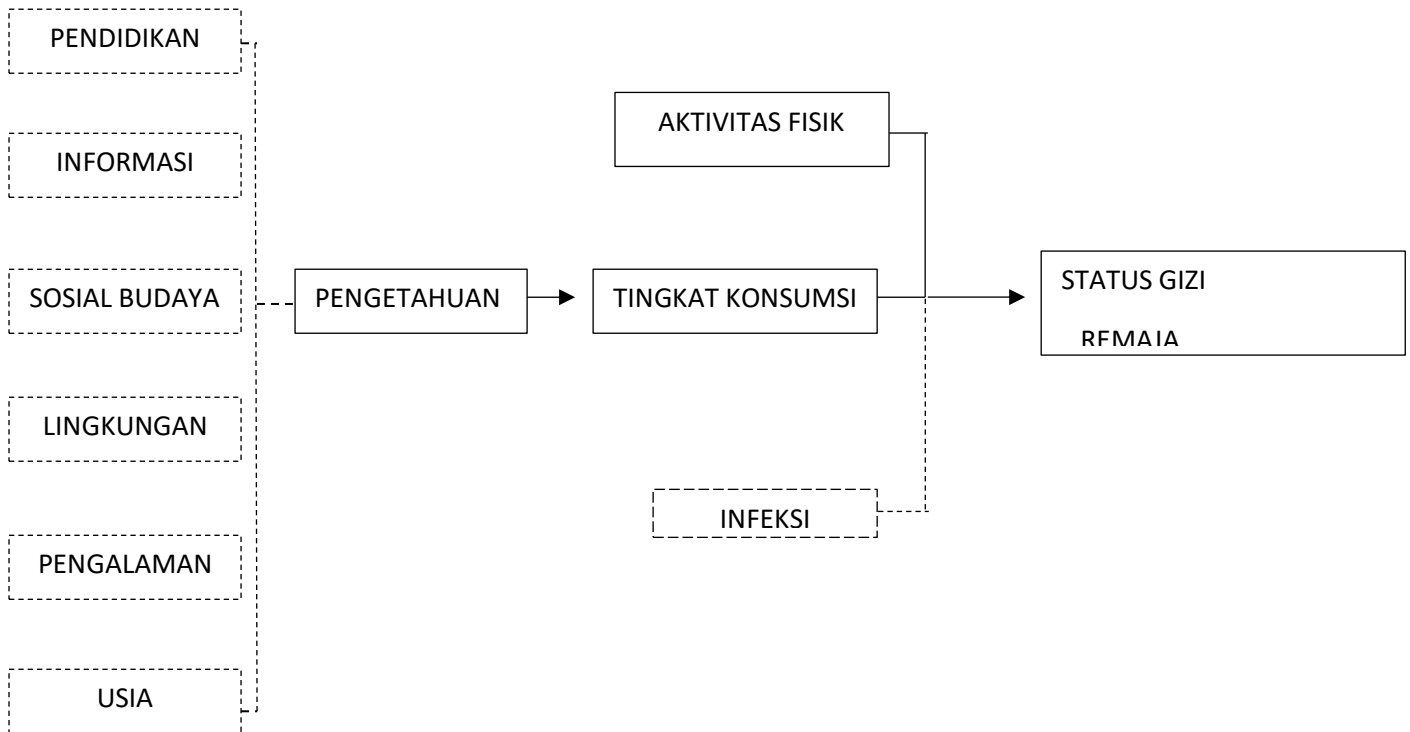
1. Manfaat Teoritis

Dapat memberi masukan bagi pengembangan gizi dan penelitian selanjutnya tentang Hubungan pengetahuan tentang gizi, tingkat konsumsi dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja.

2. Manfaat Praktis

Sebagai acuan atau bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan status gizi remaja.

E. Kerangka Konsep



Keterangan :

————— : Diteliti

- - - - - : Tidak diteliti

Penjelasan:

Status gizi dipengaruhi oleh 2 penyebab langsung yaitu penyakit infeksi dan tingkat konsumsi makanan. Tingkat konsumsi akan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang. Selain itu salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan yang dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati, 2010)