

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi merupakan suatu kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan dan pengeluaran zat gizi, yang bersumber dari makanan dan minuman yang telah dikonsumsi. Makanan dan minuman yang dikonsumsi dengan kandungan gizi yang seimbang dapat menjamin terpenuhinya kebutuhan asupan untuk tubuh, serta menjamin kualitas aktivitas yang dilakukan. Tubuh dapat dikatakan dalam kondisi status gizi normal jika tubuh mendapatkan zat gizi yang cukup. Status gizi yang normal dapat terjadi ketika asupan makanan dan pengeluarannya seimbang (Anugraheni dan Mulyana, 2019). Permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia saat ini telah menjadi permasalahan gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Kelompok remaja merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami masalah gizi (gizi lebih atau gizi kurang). Masalah gizi dipengaruhi oleh ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan gizi pada remaja (Almatsier, 2009).

Hasil Riset Data Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi remaja yang mengalami berat badan lebih sebesar 9,5% , sedangkan prevalensi remaja yang status gizi kurus sebesar 6,7% (Kemenkes, 2018). Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 menunjukkan status gizi remaja berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) yaitu status gizi kurus sebesar 9,2%, normal 54,1%, berat badan lebih 13,7% dan 23,0% obesitas (Kemenkes, 2018). Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya

telah melakukan penjarangan terhadap 40 Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 182 orang berstatus gizi sangat kurus, 683 orang berstatus gizi kurus, 1604 orang berstatus gizi gemuk, dan 163 orang berstatus gizi lebih atau obesitas (Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya, 2021).

Remaja perempuan di Indonesia mayoritas memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 85% , sedangkan laki-laki sebesar 78%. Remaja yang berusia 10-14 tahun memiliki prevalensi aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 68,95% dan umur 15-19 tahun pada kategori aktivitas fisik yang kurang sebesar 54,36% (Khoerunisa dan Istianah, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan gizi, penyakit infeksi, gaya hidup, genetik, aktivitas fisik, pola asuh, ekonomi, umur, pendapatan orang tua, status tinggal dan pengetahuan gizi. Dampak dari gizi kurang akan menyebabkan berkurangnya sumber tenaga, menurunnya konsentrasi, serta daya tahan tubuh menurun. Dampak gizi lebih akan menyebabkan kegemukan sehingga berisiko timbulnya berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, jantung dan lainnya (Supariasa, *et al.*, 2020).

Sikap remaja mudah dipengaruhi oleh lingkungan termasuk dalam memilih makanan yang akan berdampak terhadap status gizi seseorang. Remaja saat ini mendapatkan asupan makanan banyak dari jajanan dan makanan instan, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Andina, Rachmayani, Mury Kuswari (2018) dan Lestari (2020). Kebiasaan makan yang buruk akan menjadi penyebab timbulnya masalah gizi (gizi lebih atau gizi

kurang), seperti sering melewatkan sarapan pagi dan mengonsumsi jajanan yang tinggi kalori menyebabkan sebagian remaja di Nigeria memiliki status gizi yang kurang (Niger J, 2020) serta sering mengonsumsi gorengan, *junkfood*, dan kurang mengonsumsi sayuran, hal tersebut berdampak pada status gizi remaja karena kebutuhan asupan gizi kurang dari angka kecukupan gizi.

Pada penelitian Yanti *et al.*, (2021) remaja memiliki aktivitas fisik yang tidak aktif atau kurang, karena aktivitas fisik yang dilakukan yaitu cenderung lebih banyak duduk dan jarang melakukan olahraga sehingga remaja tersebut memiliki status gizi lebih. Kombinasi aktivitas fisik yang tidak mencukupi dan asupan zat gizi yang tinggi akan berdampak dengan masalah gizi, semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas maka semakin banyak energi yang dikeluarkan.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Tasikmalaya tahun 2021 yang telah melakukan penjarangan status gizi terhadap 40 Sekolah Menengah Atas (SMA/SMK), SMK KH Moch Ilyas Ruhayat masuk ke dalam 40 sekolah tersebut. Asupan gizi makro yang kurang atau lebih akan berdampak terhadap status gizi seseorang, konsumsi asupan gizi makro yang lebih akan timbul penyakit degeneratif seperti obesitas, jantung, dan lain-lain. Perubahan gaya hidup terkait konsumsi makanan tinggi lemak serta tingkat aktivitas fisik yang rendah mengakibatkan peningkatan prevalensi malnutrisi (gizi kurang dan gizi lebih) pada remaja. Hal tersebut yang membuat peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian tentang hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Berdasarkan latar belakang tersebut dirumuskan masalah “Apakah ada hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa di SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022?”.

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi siswa SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022?.
- b. Apakah ada hubungan asupan protein dengan status gizi siswa SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022?.
- c. Apakah ada hubungan asupan lemak dengan status gizi siswa SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022?.
- d. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi siswa SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.
- b. Menganalisis hubungan asupan protein dengan status gizi siswa SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.
- c. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan status gizi siswa SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status

gizi siswa di SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Kabupaten Tasikmalaya tahun 2022.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak sekolah tentang pentingnya memberikan penyuluhan tentang asupan zat gizi makro dan pentingnya melakukan aktivitas fisik.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan pengalaman dan pembelajaran bagi peneliti untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama menempuh pendidikan, khususnya bidang gizi mengenai hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja dan penting beraktivitas fisik itu mempengaruhi terhadap status gizi.

4. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi peneliti lain untuk menerapkan ilmu yang telah didapatkan selama menempuh pendidikan, khususnya di bidang gizi.

E. Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa.

2. Lingkup Metode

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode desain *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penilaian ini termasuk dalam ruang lingkup gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Subjek penelitian seluruh siswa-siswi SMK Kesehatan Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya.

5. Lingkup Tempat

SMK Kesehatan Moch Ilyas Ruhiyat Kabupaten Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari tahun 2022 sampai Februari tahun 2023.