

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masalah gizi timbul oleh karena tidak seimbangnya pemenuhan kebutuhan akan zat gizi yang diperoleh dari makanan. Kebutuhan konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Makanan yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Jika konsumsi gizi kurang dari kecukupan gizinya, seseorang akan menderita gizi kurang, sebaliknya jika konsumsi melebihi kecukupan gizinya maka seseorang akan menderita gizi lebih. Di Indonesia prevalensi underweight tergolong tinggi, yaitu sebesar 12,1% dan prevalensi overweight sebesar 7,3%. Usia remaja merupakan salah satu kelompok umur yang rentan terhadap gizi. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana dalam masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 17-19 tahun (WHO, 2014). Remaja memerlukan asupan zat gizi yang tepat yaitu lemak, protein, serat, vitamin dan mineral. Zat-zat gizi ini merupakan hal terpenting yang dapat berpengaruh terhadap tumbuh kembang sehingga dapat mencapai pertumbuhan yang maksimal (Dwijyanthi, 2013).

Angka prevalensi status gizi di Indonesia prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun adalah 7,3 % yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6 % Obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2 %) dan terendah adalah sulawesi barat (0,6 %). 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu bangka belitung, jawa tengah, sulawesi selatan, banten, kalimantan tengah, papua, jawa timur, kepulauan riau, gorontalo, yogyakarta, bali, kalimantan timur, sulawesi utara dan DKI Jakarta dan kecenderungan prevalensi remaja kurus relatif sama tahun 2007 & 2013, dan prevalensi sangat kurus naik 0,4 %. Sebaliknya prevalensi gemuk naik dari 1,4 % (2007) menjadi 7,3 % (2013). (RISKESDAS, 2013).

Faktor utama yang berperan pada gizi kurang adalah kondisi sosioekonomi dan tingkat penyakit infeksi dan menula yang tinggi. Masalah status gizi di

Indonesia terdiri dari status gizi kurang dan lebih. Status gizi di Indonesia masih terdapat masalah yang serius karena pada usia 16 - 18 tahun anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan anak. Status gizi adalah keadaan keseimbangan tubuh akibat konsumsi makanan dan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Untuk mengukurnya dapat dilakukan penilaian status gizi. Status gizi dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan. Keadaan status gizi yang baik dapat tercapai apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi dari makanan yang berguna dan bergizi untuk pertumbuhan fisik, otak, kemampuan kerja, sehingga dapat mencapai tingkat kesehatan optimal (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Status gizi hasil dari konsumsi makanan yang di konsumsi sehingga keadaan tubuh yang seimbang jika konsumsi makanan tersebut dibutuhkan oleh tubuh. Status gizi keadaan keseimbangan tubuh untuk memperoleh zat-zat gizi yang masuk kedalam tubuh dapat berguna untuk pertumbuhan dan mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Status gizi merupakan suatu keseimbangan tubuh dari asupan makanan yang di konsumsi sehingga keadaan tubuh akan menjadi seimbang, berguna dan bergizi untuk pertumbuhan fisik, otak, kemampuan kerja dan dapat meningkatkan kesehatan yang optimal. Faktor status gizi mempengaruhi prestasi belajar, selain itu faktor keluarga, lingkungan, motivasi, serta sarana, dan prasarana yang didapatkan di sekolah pun dapat mempengaruhi (Amany & Sekartini, 2017).

Dalam Prinsip Gizi Seimbang yang terdiri dari 4 Pilar Gizi Seimbang yaitu dari mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik dan mempertahankan dan memantau berat badan normal. 4 (empat) pilar ini pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur (Kemenkes RI, 2014). Konsumsi makanan beragam meliputi makanan yang mengandung semua jenis pangan termasuk proporsi makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup dan teratur, secara umum variasi makanan berpengaruh nyata terhadap zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan. Kemudian perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip gizi seimbang karena apabila

perilaku hidup seseorang tidak bersih maka orang tersebut akan mudah terinfeksi penyakit, dimana infeksi penyakit merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi secara langsung, seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis makanan yang masuk kedalam tubuh berkurang (Kemenkes RI, 2014). Semakin baik perilaku hidup bersih dan sehat maka akan semakin baik pula status gizi seseorang (Norhasanah, 2016).

Aktivitas fisik berdampak positif pada pengeluaran energi dan dapat menekan nafsu makan. Bila asupan energi lebih banyak dari pengeluaran maka energi yang tidak digunakan akan disimpan didalam tubuh dalam bentuk lemak akibatnya banyak orang yang tubuhnya menjadi obesitas karena kelebihan energi (Graha, 2010). Seseorang yang melakukan aktivitas fisik sedang-berat ≤ 1 jam/hari berpeluang 5 kali lebih besar untuk mengalami obesitas daripada yang melakukan aktivitas sedang-berat > 1 jam/hari (Zamzami, 2016). Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badannya dengan indicator ini biasanya disebut dengan IMT (Indeks Masa Tubuh). Dengan memantau berat badan normal seseorang dapat mencegah timbulnya masalah gizi kurang ataupun gizi lebih.

I.2 Rumusan Masalah

Penelitian akan dilakukan pada siswa/i SMK Nusantara Kesehatan Ciputat kelas X, XI dan XII Keperawatan yang memiliki cakupan usia 16-18 tahun (usia remaja). Sekolah ini berada di daerah Ciputat Banten, daerah yang memiliki prevalensi status gizi gemuk dan status gizi kurus diatas prevalensi normal (Risksdas, 2013). Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran makan makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan normal pada siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan makan makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan normal dengan status gizi pada siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat tahun 2018.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran status gizi, makan makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan normal siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat.
- b. Mengetahui hubungan makan makanan beragam dengan status gizi siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat.
- c. Mengetahui hubungan pola hidup bersih dengan status gizi siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat.
- d. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat.
- e. Mengetahui hubungan pemantauan berat badan dengan status gizi siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti Lain

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam merancang dan melaksanakan penelitian ilmiah dalam bidang gizi dan kesehatan masyarakat.

I.4.2 Bagi Profesi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah karya penelitian serta turut menambah informasi dan pengetahuan serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan kajian lebih lanjut di masa yang akan datang.

I.4.3 Bagi SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk merencanakan program sekolah yang dapat mengurangi dan mencegah masalah gizi serta meningkatkan kualitas kesehatan siswa/i SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat.

I.4.4 Bagi Siswa SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat

Diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat mengenai penelitian terkait mengenai hubungan konsumsi makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan normal dengan status gizi, sehingga agar siswa dapat melakukan preventif untuk memperbaiki status gizi siswa.

I.5 Hipotesis

- a. Ada hubungan makan makanan beragam dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat
- b. Ada hubungan pola hidup bersih dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat
- c. Ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat
- d. Ada hubungan pemantauan berat badan dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat

I.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* yang dilakukan untuk mengetahui hubungan makan makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan normal dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan Ciputat Tahun 2018. Data yang dikumpulkan untuk mendukung penelitian ini meliputi hubungan konsumsi makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan normal diperoleh dari hasil pengisian kuesioner yang dilakukan dengan cara wawancara.