

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Masalah gizi dapat ditimbulkan oleh beberapa faktor, sehingga penanggulangannya tidak dapat dilakukan hanya dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan tetapi melibatkan berbagai sektor terkait. Walaupun masalah gizi mendapat perhatian besar di Indonesia, namun sampai saat ini belum mendapatkan kepastian dalam penyelesaian. Kelompok usia rentan mengalami masalah gizi di antaranya balita, anak-anak, dan remaja (Supariasa, dkk, 2002). Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa (Noviyanti and Marfuah, 2017).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Masa remaja masuk ke dalam fase pertumbuhan cepat kedua dan selanjutnya pertumbuhan menurun saat masuk usia dewasa muda. Remaja membutuhkan makanan dengan kuantitas dan kualitas sesuai dengan kebutuhan gizinya. Semakin beragam konsumsi makanan pada remaja maka akan terpenuhi kecukupan gizinya, hal tersebut dapat berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatannya (Purnakarya, dkk, 2011).

Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) di Indonesia prevalensi status gizi menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) umur 16–18 tahun sangat kurus sebesar 1,4%, kurus sebesar 6,7%, gizi lebih sebesar 9,5%, obesitas sebesar 4%. Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi status gizi umur 16-18 tahun sangat kurus 1,42%, kurus 5,61%, gizi lebih 10,9%, dan obesitas 4,51%. Kabupaten Tasikmalaya adalah salah satu kabupaten yang memiliki masalah gizi dengan prevalensi umur 16-18 tahun kurus 6,07%, gizi lebih 13,71%, dan obesitas 2,22%.

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai macam faktor (multifaktorial). Faktor yang berhubungan dengan status gizi adalah pola

konsumsi. Konsumsi pangan remaja perlu diperhatikan karena pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga kebutuhan untuk pertumbuhan dan aktivitas juga meningkat. Jika berbagai aktivitas dan pertumbuhan meningkat tidak diimbangi dengan masukan zat gizi yang cukup maka tubuh akan mengalami masalah gizi (malnutrisi) (Sofiatun, 2017).

Faktor lain yang berhubungan adalah aktivitas fisik. WHO (2010) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik (kurang aktivitas fisik) telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama keempat untuk kematian global (6% dari kematian global), diketahui bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko kejadian gizi lebih pada remaja (Sofiatun, 2017). Kombinasi aktivitas fisik yang tidak mencukupi dan asupan energi yang tinggi akan berdampak kepada masalah gizi (Khoerunisa dan Istianah, 2021). Sehingga berdasarkan masalah di atas peneliti tertarik untuk meneliti gambaran asupan energi, zat gizi makro, aktivitas fisik dan status gizi siswa di MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Siswa MAN 2 Tasikmalaya Tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, dan status gizi siswa MAN 2 Tasikmalaya tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran asupan energi, zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) siswa MAN 2 Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa MAN 2 Tasikmalaya.
- c. Mengetahui status gizi siswa MAN 2 Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, dan status gizi siswa MAN 2 Tasikmalaya serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman nyata dalam melakukan penelitian serta sebagai media pembelajaran untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh selama masa perkuliahan.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai tambahan bacaan dan referensi atau masukan bagi penelitian selanjutnya di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

c. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang asupan makan yang baik serta aktivitas fisik yang cukup untuk mencapai status gizi yang optimal.