

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah jenjang pendidikan dasar formal setelah sekolah dasar. Secara global, masa remaja berlangsung selama 12 hingga 21 tahun, yang terbagi menjadi 12 hingga 15 tahun: masa remaja awal, 15 hingga 18 tahun masa remaja pertengahan, 18 hingga 21 tahun: masa pubertas akhir (Fatmawaty, 2017). Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melibatkan sejumlah perubahan (Santrock, 2007). Ketika generasi muda mengalami perubahan, mereka menghadapi berbagai perubahan fisik, permasalahan terkait kecukupan gizi, perkembangan psikososial, emosi dan kecerdasan yang dapat mempengaruhi kesehatan (IDAI, 2015). Oleh karena itu, masa remaja merupakan masa yang memerlukan gizi lebih untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Soetjiningsih, 2004). Akibat perubahan biologis, psikologis dan permasalahan remaja terkait kecukupan gizi menimbulkan beberapa permasalahan kesehatan (Indartanti, 2014). Crosnoe dan Trinitapoli Santrockis mengatakan bahwa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja bersifat “kompleks dan multidimensi” yang melibatkan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan individu (2011: 300). Remaja harus mampu beradaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada masa pubertas, sehingga remaja dapat merasa puas terhadap dirinya dan lingkungannya. Remaja mengalami perubahan dan perkembangan secara fisik, kognitif, dan sosial emosional, sehingga mereka mulai beradaptasi dengan perubahan tersebut.

Pada masa transisi, remaja yang telah meninggalkan masa kanak-kanak mengalami perubahan yang cukup nyata, baik secara fisik, biologis, dan kognitif. Perubahan nyata yang biasanya langsung disadari oleh seorang remaja dan orang-orang di sekitarnya adalah perubahan fisik. Perubahan tersebut biasanya dialami pada masa remaja awal, khususnya pada siswa kelas VII yang rentan berusia antara 11 dan 14 tahun. Memasuki masa pubertas, remaja mulai merasakan perbedaan pada tubuhnya seiring dengan perubahan yang dialaminya. Perubahan fisik yang paling mempengaruhi perkembangan jiwa muda adalah perubahan pada tubuh (pemanjangan tubuh), fungsi alat kelamin (menstruasi pada wanita dan tidur basah pada pria) dan peningkatan ciri-ciri seksual sekunder. (Sarwono, 2011:62). Pada sisi kognitif, generasi muda mulai berpikir secara abstrak, idealis dan logis (Santrock, 2011: 299). Jadi mereka mulai memikirkan bagaimana penampilan mereka di mata diri mereka sendiri dan orang lain. Dan Santrock juga mengklaim bahwa saat ini adalah masa secara sosio-emosional, ketika generasi muda mulai mencari jati dirinya (2011: 229).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, ada tiga indikator status gizi anak yang dijadikan parameter, yaitu berat badan menurut umur, tinggi badan menurut umur, dan berat badan menurut tinggi badan. Berat badan merupakan indikator umum status gizi, karena berat badan berkorelasi positif dengan umur dan tinggi badan (Kemenkes RI, 2017). Penyelenggaraan gizi merupakan hak setiap anak yang bertujuan untuk mempersiapkan generasi penerus yang sehat, cerdas, dan berkualitas serta menurunkan angka kematian bayi dan anak (UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009). Status gizi merupakan keadaan dalam tubuh yang berkaitan dengan konsumsi pangan dan penggunaannya. Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan, faktor sosial ekonomi, faktor kognitif, faktor biologis, faktor gaya hidup dan status kesehatan. Pada hakikatnya untuk meningkatkan status gizi harus dimulai sedini mungkin (Mardayanti, 2008).

Nilai gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal tidak hanya didasarkan pada energi yang tersedia dari zat gizi makro, tetapi juga diperlukan untuk zat gizi mikro. Konsumsi energi dapat mempengaruhi pertumbuhan organisme, dan jika konsumsi tidak mencukupi, semua unit fungsional muda dapat menderita. Antara lain derajat metabolisme, tingkat aktivitas dan penampilan (Soetjiningsih, 2010). Kebutuhan energi generasi muda dapat dilihat pada tabel AKG. Kebutuhan energi remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan remaja putri. Pada usia 16 tahun, kebutuhan anak muda sekitar 3.470 kkal per hari, dan pada usia 16-19 tahun turun menjadi 2.900 kkal. Kebutuhan remaja putri mencapai puncaknya pada usia 12 tahun (2.500 kkal), kemudian turun menjadi 2.200 kkal pada usia 18 tahun. Estimasi energi remaja putra usia 11-18 tahun yaitu 13-23 kkal/cm, untuk remaja putri seusia, yaitu 10-19 kkal/cm (Arisman, 2008). Protein adalah nutrisi lain yang dibutuhkan tubuh muda. Fungsi protein adalah sebagai pembentuk sel dan jaringan tubuh serta memperbaikannya jika terjadi kerusakan.

Penghitungan jumlah kebutuhan protein berkaitan dengan pola pertumbuhan, bukan berdasarkan usia kronologis. Pada pria muda, kebutuhan ini berada pada kisaran 0,29-0,32 g/cm panjang tubuh. Pada wanita muda, 0,27-0,29 g/cm. Kebutuhan lemak pada generasi muda tidak boleh melebihi 25% dari kebutuhan energinya. Konsumsi lemak juga menjadi salah satu faktor terjadinya kelebihan gizi. Energi ekstra dari konsumsi makanan disimpan sebagai lemak tubuh yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan (Almatsier, 2011).

Status gizi dipengaruhi oleh tersedianya pangan yang baik dalam keluarga dan kondisi fisik remaja yang tidak menderita penyakit serta asupan zat gizi seperti karbohidrat, lemak dan protein (Kurniawati, 2017). Di Indonesia, 8,7% anak usia 13-15 tahun mengalami gizi buruk (1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus), 16% mengalami gizi lebih (11,2% gemuk dan 4,8% obesitas) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi indeks status gizi BMI/U kategori gemuk dan obesitas

mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 dan kategori Riskesdas tahun 2018 yaitu kategori gemuk atau kelebihan berat badan dari tahun 2013 sebesar 8,3% menjadi 11,2% dan kategori obesitas 2,5% menjadi 4,8%.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, status gizi anak usia 13-15 tahun dengan menggunakan kategori indeks BMI/U adalah sangat kurus 1,7%, kurus 6,1%, kelebihan berat badan atau obesitas 12%, dan obesitas 4,9%. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak dengan Nilai Gizi IMT/U Siswa Kelas VII SMP Negeri 18 Medan Helvetia”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak dengan nilai gizi BMI/U pada siswa kelas VII SMP Negeri 18 Medan Helvetia?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui “Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Serta Lemak Lemak Dengan Status Gizi IMT/U Pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan Helvetia”.

2. Tujuan Khusus

1. Menilai Status Gizi pada siswa-siswi Kelas VII SMP 18 Negeri Medan Helvetia berdasarkan IMT/U
2. Menilai Asupan Energi pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan.
3. Menilai Asupan Karbohidrat pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan.
4. Menilai Asupan Protein pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan
5. Menilai Asupan Lemak pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan.

6. Menganalisis Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi IMT/U Pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan
7. Menganalisis Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi IMT/U Pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan
8. Menganalisis Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi IMT/U Pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan
9. Menganalisis Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi IMT/U Pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah Pengalaman dalam bidang penelitian serta dapat menerapkan ilmu yang di peroleh dalam bangku Kuliah , Penelitian ini juga Sebagai media bagi peneliti untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh.

2. Bagi Siswa, Sekolah, Masyarakat

Memberikan masukan bagi keluarga agar memperhatikan gizi anak untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Siswa,Keluarga,dan sekolah dapat secara dini Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 18 tersebut mengetahui apakah status zat IMT/U Normal,sehingga secara dini dapat dilakukan secara dini dilakukan tindak upaya – upaya penanggulangan pada keluarga ataupun Lingkungan Sekolah.

3. Bagi Insitusi

- Sebagai Bahan Informasi Tentang bagaimana Status Gizi IMT/U Pada Siswa-siswi Kelas VII SMP Negeri 18 Medan.