BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia saat ini sedang mengalami masalah gizi ganda dimana masalah gizi kurang yang belum sepenuhnya terealisasikan namun sudah muncul masalah gizi lebih atau obesitas. Status gizi merupakan salah satu unsur penting dalam penentuan status kesehatan seseorang akan mempunyai status gizi baik apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Asupan gizi yang kurang dalam makananan dapat menyebabkan kasus kekukarangan gizi. Sebaliknya orang yang asupan gizinya berlebih akan menderita gizi lebih.

Hasil Riskesdas 2018, prevalensi status gizi remaja di Indonesia untuk usia 16-18 tahun yaitu sangat kurus (1,4%), kurus (8,8%), gemuk (9,5%) dan obesitas (4%), sangat Pendek (7,2%), dan pendek (18,5%), Data Propinsi Maluku, prevalensi status gizi remaja menunjukan status gizi: sangat kurus (1,3%), kurus (6,7%), gemuk (4,1%), obesitas (2,6%), sangat Pendek (6,95%), dan pendek (26,25%).. Data Riskesdas di Indonesia menunjukan tiga beban masalah gizi yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat mikro seperti anemi(Kemenkes RI, 2022).

Asupan gizi melalui konsumsi makanan dan aktifitas fisik merupakan cara untuk mengatur jumlah energi yang masuk dan keluar dalam tubuh berdasarkan dengan penelitian yang di lakukan

Dipindai dengan CamScanner

menunjukan bahwa 100% responden dengan aktifitas fisik ringan memiliki status gizi lebih. 23 orang (56,1%) dengan asupan protein >70% dari AKG memiliki status gizi lebih dan sebanyak 20 orang (87%) dengan asupan lemak lebih memiliki status gizi lebih (Dewi et al.,2019).

Asupan zat gizi makro merupakan kemampuan seseorang untuk mengkonsumsi suatu makanan. Zat gizi makro berupa karbohidrat, lemak dan protein sangat penting dan berpengaruh pada status gizi mahasiswa, karena zat gizi makro dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan gizi secara efisien untuk kemampuan kerja dan pergerakan aktifitas selama perkuliahan (Pangemanan at.al.,2021).

Asupan energi makro yang dibutuhkan oleh tubuh dari pola konsumsi penduduk indonesia yaitu 40-60%, energi karbohidrat 5-15%, dan energi protein 25-55% energi lemak tergantung usia atau tahap tumbuh kembang. Salah satu manfaat gizi adalah meningkatkan sistem imun atau kekebalan tubuh (Patricia 2021). Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang.

Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bilah tubuh memperoleh cukup zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami

Dipindai dengan CamScanner

kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan (Faiqah & Suhartatik, 2022).

Status gizi seseorang dapat ditentukan oleh faktor gizi internal dan eksternal. Faktor yang menjadi dasar pemenuhan tingkat keebutuhan gizi seseorang disebut faktor gizi internal seperti umur, jenis kelamin, dan aktifitas faktor yang berpengaruh di luar diri seseorang disebut faktor gizi eksternal yaitu konsumsi makanan. Selain itu, ketidakpuasan citra tubuh (*body image dissafisfaction*) ditemukan sebagai konsekuensi sosial dan salah satu faktor risiko dari malnutrisi. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak di alami oleh remaja puti di banding remaja putra. Hal tersebut mungkin terjadi pada remaja putri saat pubertas sering kali terjadi penambahan lemak pada tubuhnya, sedangkan pada remaja putra merasa puas karena terjadi peningkatan masa otot. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 53,3% remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif memiliki status gizi normal (Dewi et al.,2019).

Berdasarkan data yang didapatkan dari sekolah SMA Negeri 34 Maluku Tengah, jumlah keseluruhan siswa di SMA Negeri 34 Maluku Tengah yaitu 79 siswa,yang terdiridarikelas 10 IPA laki-lakiberjumlah 5 siswa dan perempuan 6 siswa,kelas 10 IPS laki-laki 6 siswa dan perempuan 4 siswa,kelas 11 IPA laki-laki 6 siswa dan

Dipindai dengan CamScanner

perempuan 4 siswa,kelas 11 IPS laki-laki 6 siswa dan perempuan 4 siswa,kelas 12 IPA laki-laki 5 siswa dan perempuan 9 siswa,kelas 12 IPS laki-laki 15 siswa dan perempuan 9 siswa, dari 6 kelas ini akan dilakukan penelitian mengenai gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi.

B. RumusanMasalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi siswa SMA Negeri 34 Maluku Tengah.

C. Tujuan

1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi siswa SMA Negeri 34 Maluku Tengah.

2 Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui asupan zat gizi makro siswa SMA Negeri 34 Maluku Tengah.

b. Untuk mengetahui status gizi siswa SMA Negeri 34 Maluku Tengah.

D. Manfaat Penelitian

1 Manfaat Praktis

Secara praktis Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

Dipindai dengan CamScanner

a. Bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi pada masyarakat khusunya orang tua atau keluarga tentang gambara asupan zat gizi makro dan status gizi siswa SMA Negeri 34 Maluku Tengah.

b. Bagi Penulis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan penelitian serta menambah informasi mengenai gambaran asupan zat gizi makro dan status gizi siswa SMA Negeri 34 Maluku Tengah.

c. Bagi PenelitiSelanjutnya

Penelitian ini kiranya dapat menjadi bahan masukan dan pembanding kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang sama dimasa yang akan datang.

2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat secara teoritis dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan asupan zat gizi makro dan status gizi siswa

Dipindai dengan CamScanner