

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah individu baik pria dan wanita yang berada pada masa antara anak-anak dan dewasa. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja. Asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Sulistyoningsih,2011).

Masalah gizi pada remaja yang sering ditemukan adalah gizi lebih, anemia, bulimia nervosa, dan anorexia nervosa. Hasil data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi kegemukan pada remaja (usia 13-15 thn) dari 4,3% pada tahun 2010 menjadi 8,3% pada tahun 2013. Prevalensi remaja dengan status gizi kegemukan di Jawa Barat mengalami peningkatan, dari 2,5% pada tahun 2010 menjadi 7,5% pada tahun 2013. Kabupaten Subang merupakan 10 wilayah tertinggi masalah kegemukan pada remaja yaitu mencapai 9% pada tahun 2013. Hal ini menunjukkan prevalensi kegemukan pada remaja di Kota Subang diatas nilai rata-rata Jawa Barat dan Nasional (Riskesdas,2013).

Status gizi pada remaja erat kaitannya dengan faktor perilaku dan lingkungan. Masalah gizi yang muncul diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, akan mengarah ke penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, artritis, obesitas dan lainnya. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa dan lansia (Arisman,2010).

Menjaga status gizi agar tetap berada di kategori normal merupakan hal yang penting. Keseimbangan energi dicapai apabila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Keadaan ini akan menghasilkan berat badan ideal/normal. Kelebihan energi terjadi apabila konsumsi energi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan. Akibatnya, terjadi berat badan berlebih atau kegemukan (Almatsier,2013)

Konsumsi makanan yang kurang baik tanpa disertai makanan sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas pada remaja (Ratu,2011). Tingginya asupan serat berhubungan dengan pencegahan dan pengaturan kenaikan berat badan dan obesitas, dimana asupan serat akan mengurangi asupan lemak dan garam yang akan menurunkan tekanan darah dan mencegah obesitas. (James,2011)

Pedoman Gizi seimbang menganjurkan bagi remaja dan orang dewasa untuk mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 400-600 g perorang perhari. Sedangkan secara umum WHO mengajurkan untuk mengkonsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram yang terdiri dari 250 gr sayur dan 150 gr buah. (Kemenkes,2014). Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan bahwa yang mengkonsumsi sayur dan buah pada penduduk usia ≥ 10 tahun sebesar 6.4% dan untuk kecenderungan yang tidak mengkonsumsi sayur dan buah sebesar 93.6%. Hal ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia masih rendah dalam mengkonsumsi sayur dan buah (Riskesdas,2013).

Hasil penelitian di pekanbaru menunjukkan konsumsi sayur dan buah pada siswa SMAN 1 Pekanbaru kurang dari 200 gram perhari dengan frekuensi kurang dari dua kali sehari (Gustiara,2012). Penelitian lainnya menunjukkan hasil serupa dimana hanya 57,5% siswa SMPN 8 Depok yang memenuhi konsumsi buah dan sayur 400 gram per hari.(Farisa,2012)

Beberapa penelitian mengenai konsumsi sayur dan buah menunjukkan bahwa kurang konsumsi sayur dan buah dapat memicu penyakit degeneratif yang biasa muncul pada masa dewasa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Huang (2004) terhadap 110.000 pria dan wanita selama 14 tahun menunjukkan bahwa rata-rata orang yang mengkonsumsi buah dan sayur dapat menurunkan resiko terkena obesitas. Hal ini dapat dilihat pada orang yang konsumsi buah dan sayurnya rendah (kurang dari 1.5 kali/hari) 30% lebih beresiko dibanding dengan orang yang mengkonsumsi 8 kali/hari atau lebih (Berutu,2018).

Selain pola makan, kejadian gizi lebih juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti rendahnya aktivitas fisik, tingginya konsumsi makanan tinggi kalori serta minuman tinggi gula. Menurut Amalia(2012) tingkat aktivitas fisik remaja Indonesia di Indonesia tergolong rendah (PA= 1.64) pada hari aktif secara umum aktivitas fisik yang banyak dilakukan adalah hanya kuliah, sedangkan pada hari libur hanya aktivitas ringan. Hal tersebut tentu sangat jauh dari idealnya sebagai mana rekomendasi WHO (2010) yang menyebutkan bahwa usia 5-17 tahun sebaiknya melakukan aktivitas fisik dengan intensitas menengah sampai tinggi total 60 menit perhari (Hadi,2018).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi lapisan lemak tubuh yang menyebabkan obesitas. Siswa yang melakukan aktivitas ringan lebih beresiko 6.5 kali terkena obesitas dari pada siswa yang melakukan aktivitas sedang (Sari,2017). Menurut RISKESDAS 2013, proporsi penduduk Indonesia berumur ≥ 10 tahun yang termasuk golongan aktivitas fisik aktif sebesar 73,9% dan kurang aktif 26,1% (Riskesdas,2013). Penelitian yang dilakukan oleh Afrilia & Festilia (2017) di SMP Al-Azhar Pontianak menunjukan bahwa pada siswa yang berstatus gizi lebih, lebih banyak pada siswa yang beraktivitas ringan (35%) karena kebiasaan aktivitasnya di sekolah hanya mengikuti kegiatan belajar mengajar di dalam kelas dan tidak mengikuti aktivitas eskul yang ada di sekolah seperti bakset dan futsal. Penelitian ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2016) responden sebanyak 14 orang memiliki aktivitas fisik ringan cenderung mengalami status gizi Overweight dan obesitas sedangkan responden sebanyak 16 orang yang aktivitas fisiknya sedang dan berat memiliki status gizi normal.

SMPN 1 Subang merupakan salah satu sekolah menengah yang letaknya di tengah kota. Pemilihan lokasi ini karena berdasarkan informasi dari pihak sekolah belum pernah diadakan penelitian mengenai asupan sayur dan buah dan aktivitas fisik. Selain itu, jajanan disekitar sekolah tidak sehat dan tidak ada akses untuk mengkonsumsi buah.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik dan status gizi pada siswa kelas VII di SMPN 1 Subang. Dalam penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan asupan konsumsi sayur dan buah dan aktivitas fisik pada usia remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik, dan status gizi pada Siswa Kelas VII di SMPN 1 Subang Kabupaten Subang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik, dan status gizi pada Siswa Kelas VII di SMPN 1 Subang Kabupaten Subang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik siswa kelas VII di SMPN 1 Subang.
- b. Mengetahui gambaran konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas VII di SMPN 1 Subang.
- c. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada siswa kelas VII di SMPN 1 subang.
- d. Mengetahui gambaran status gizi pada siswa kelas VII di SMPN 1 Subang.
- e. Mengetahui gambaran status gizi berdasarkan konsumsi sayur dan buah pada siswa kelas VII di SMPN 1 Subang.
- f. Mengetahui gambaran status gizi berdasarkan aktivitas fisik pada siswa kelas VII di SMPN 1 Subang.

1.4 Ruang Lingkup

Penelitian ini meliputi gambaran konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik dan status gizi pada Siswa kelas VII di SMPN 1 Subang.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peneliti mengenai konsumsi sayur dan buah, aktivitas fisik dan status gizi pada remaja di SMPN 1 Subang.

1.5.2 Bagi Sampel

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait konsumsi sayur-buah, aktivitas fisik dan status gizi sampel, dan untuk mendapatkan status gizi yang optimal.

1.5.3 Bagi Pihak SMPN 1 Subang

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai status gizi siswa, pentingnya konsumsi sayur dan buah, serta pentingnya aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya edukasi gizi siswa di sekolah.

1.5.4 Bagi Poltekkes Bandung Jurusan Gizi

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa Politeknik Kesehatan Bandung Jurusan Gizi sebagai sumber informasi terkait permasalahan yang ditemukan di bidang gizi khususnya gizi masyarakat serta menjadi tambahan referensi.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini konsumsi sayur dan buah dari olahan seperti selai, dan sayur atau buah kaleng tidak di ikut sertakan dalam analisis data. Kemungkinan adanya perbedaan persepsi antara sampel dan peneliti terhadap besar porsi buah dan sayuran yang dikonsumsi, serta terbatasnya kemampuan sampel dalam mengingat aktivitas fisik yang dilakukan, sehingga terdapat bias yang memungkinkan dalam menjawab pertanyaan yang diajukan. Selain itu juga pada penelitian ini tidak mengumpulkan data lain yang berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi status gizi seperti, asupan zat gizi makro, faktor sosial dan ekonomi terkait akses makanan sehat, faktor genetik atau keturunan dan tidak dihitungnya konsumsi serat pada buah dan sayur yang dikonsumsi.