

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi merupakan masalah yang belum selesai di Indonesia. Salah satunya kelebihan gizi yang dapat menimbulkan overweight dan *underweight* sehingga *overweight* dan *underweight* termasuk sebagai permasalahan gizi serius yang perlu untuk diperhatikan secara intensif. Kelebihan berat badan dapat menimbulkan banyak resiko penyakit seperti penyakit jantung, diabetes melitus, serta dapat mengganggu kesehatan mental dan fungsi kognitif seseorang. Kondisi tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsinya sehingga berpengaruh terhadap status gizi seseorang, Penilaian terhadap status gizi merupakan pengukuran berdasarkan data yang didapat melalui beberapa metode guna menentukan individu ataupun populasi tertentu dengan tingkat risiko kekurangan ataupun kelebihan gizi. (Holil, 2017)

Pada tahun 2022, sekitar 2,5 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, termasuk lebih dari 890 juta orang dewasa yang menderita obesitas. Hal ini setara dengan 43% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (43% pria dan 44% wanita) yang kelebihan berat badan; meningkat dari tahun 1990, ketika 25% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Prevalensi kelebihan berat badan bervariasi menurut wilayah, dari 31% di Wilayah WHO Asia Tenggara dan Wilayah Afrika hingga 67% di Wilayah Amerika.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan angka 23% untuk obesitas pada orang dewasa di Jawa Barat, dan sebesar 21,8% untuk obesitas pada orang dewasa di Indonesia. Prevalensi obesitas terus mengalami kenaikan yaitu 10,5% pada Riskesdas 2007 menjadi 14,8% pada Riskesdas 2013. Data Riskesdas 2018 juga menunjukkan prevalensi obesitas dan berat badan lebih di Indonesia sebesar 16,0% pada remaja usia 13–15 tahun. Dari angka tersebut sekitar 4,8% remaja mengalami obesitas. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada orang dewasa di Jawa Barat dan Indonesia yang harus diperbaiki. Angka obesitas yang meningkat berpengaruh pada penyakit tidak menular seperti jantung, hipertensi dan diabetes. (RISKESDAS, 2018)

Faktor utama yang mempengaruhi status gizi secara langsung adalah asupan makanan dan infeksi. Sedangkan faktor lainnya adalah pola konsumsi, pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, dan keadaan sosial ekonomi. Pengetahuan gizi pada seseorang atau individu juga termasuk sebagai faktor yang krusial pada konsumsi keseharian dan status gizi seseorang. Tingkat pengetahuan seseorang menurut Budiman dan Riyanto ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya yaitu dari “Pendidikan” seseorang dimana semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang semakin tinggi juga kemungkinan seseorang memiliki banyak pengetahuan, sebaliknya semakin rendah jenjang pendidikan seseorang maka semakin kecil kemungkinan seseorang memiliki pengetahuan yang luas, media massa juga dapat mempengaruhi seseorang dikarenakan media massa dapat dengan mudah menghantarkan segala informasi ke seluruh tempat sehingga informasi

tersebut dapat diterima oleh banyak orang, lingkungan serta pengalaman juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang (Liana et al., 2018)

Anggota klub senam merupakan populasi yang menarik untuk diteliti karena mereka umumnya memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya kesehatan dan kebugaran, dibuktikan dengan mereka rutin latihan 3 kali perminggu . olahraga senam juga dapat membantu dalam pengelolaan berat badan dan kesehatan kardiovaskular. Namun, meskipun aktif secara fisik, pengetahuan gizi yang kurang dapat membatasi manfaat kesehatan yang diperoleh dari olahraga senam.

Indeks Massa Tubuh (IMT) menjadi suatu ukuran yang digunakan untuk menentukan status berat badan seseorang berdasarkan berat badan dan tinggi badannya. IMT dihitung dengan rumus berat badan (dalam kilogram) dibagi tinggi badan (dalam meter) kuadrat. Indeks massa tubuh merupakan salah satu parameter yang umum digunakan untuk mengetahui rentang berat badan ideal dan memprediksi risiko Kesehatan yang dapat terjadi akibat masalah berat badan yang tidak ideal.

Nilai IMT bisa saja berubah pada berbagai kelompok usia dan jenis kelamin yang selain dipengaruhi pola makan juga dipengaruhi tingkat aktifitas fisik yang dilakukan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh secara langsung antara lain pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik, dan keadaan kesehatan. Selain itu juga faktor yang mempengaruhi status gizi secara langsung adalah pendapatan, pendidikan orang tua dan kebiasaan makannya.

Dari hasil pengamatan peneliti yang dilakukan pada club senam Chilla *Fit & Fresh* banyak anggotanya yang kurang memperhatikan asupan makanan seperti

asupan makan sebelum latihan maupun setelah latihan. Beberapa anggota memiliki kebiasaan seperti mengkonsumsi makanan dan minuman dengan kandungan gula yang berlebih setelah latihan. mereka pergi ke suatu tempat makanan atau minuman yang sedang hits dikalangan masyarakat, makanan yang dipilih adalah makanan yang mengandung minyak berlebih, dan minuman dengan gula berlebih contohnya minuman mixue, we drink, gorengan, junk food. Meskipun anggota klub senam umumnya lebih aktif secara fisik dibandingkan dengan masyarakat umum, mereka juga berisiko mengalami berbagai dampak negatif jika tidak menjaga pola makan seimbang. Pola makan yang tidak seimbang dapat menghambat pencapaian tujuan kebugaran dan kesehatan serta mempengaruhi performa secara keseluruhan.

Beberapa dampak negatif lainnya dari makanan atau minuman manis berlebih yaitu obesitas. Kalori berlebih dari minuman manis biasanya tinggi kalori namun rendah nutrisi. Konsumsi berlebih dapat menyebabkan surplus kalori yang akhirnya berkontribusi pada penambahan berat badan. **Energi yang tidak stabil,** Gula dari minuman manis dapat menyebabkan lonjakan energi yang cepat diikuti oleh penurunan drastis, yang dapat mempengaruhi konsistensi dan kualitas latihan. Minuman manis dapat meningkatkan akumulasi lemak tubuh, terutama di area perut, yang tidak hanya mempengaruhi penampilan tetapi juga kesehatan secara keseluruhan.

Latihan yang teratur juga harus diimbangi dengan pengetahuan gizi yang baik, karena pengetahuan yang lebih baik tentang konsep gizi diharapkan dapat berkontribusi dalam meningkatkan pola makan yang sehat dan mengurangi resiko masalah kesehatan gizi seperti *underweight* dan *overweight*.

Latar belakang tersebut menunjukkan bahwa masih banyak kalangan penggiat olahraga yang memiliki pengetahuan gizi yang rendah, pengetahuan gizi yang berpengaruh terhadap pemilihan makanan yang seimbang dengan kalori yang dibutuhkan, dengan memiliki pengetahuan gizi diharapkan berdampak positif bagi kesehatan salah satunya pada nilai IMT-nya sehingga meminimalisir terjadinya permasalahan kekurangan dan kelebihan berat badan, dalam penelitian ini khususnya pada anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh*.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas peneliti mengidentifikasi masalah yaitu :

- a. Tidak diketahui data tentang tingkat pengetahuan gizi pada anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh*
- b. Informasi mengenai nilai indeks massa tubuh (IMT) anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh* tidak tersedia
- c. Data tentang korelasi antara pengetahuan gizi dengan indeks massa tubuh (IMT) anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh* tidak diketahui.
- d. Sebagian anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh* belum memiliki kesadaran dalam memilih makanan dan minuman dengan gizi seimbang
- e. Sebagian besar anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh* mengalami kelebihan berat badan (*overweight*).

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka dibuat batasan permasalahan, agar penelitian tidak terlalu

meluas, maka peneliti memfokuskan pada “Hubungan antara pengetahuan gizi dengan indeks massa tubuh pada anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh*”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti merumuskan masalah yang ada yaitu :

“Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan indeks massa tubuh pada anggota Club Senam *Chilla Fit & Fresh* ?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat dalam memberikan informasi tentang hubungan pengetahuan gizi dan indeks massa tubuh (IMT) pada anggota club senam

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi mahasiswa, memberi gambaran tentang tingkat pengetahuan gizi dan indeks massa tubuh (IMT)
- b) Bagi peneliti, hasil penelitian dapat digunakan untuk menambah referensi pada penelitian selanjutnya
- c) Bagi masyarakat, memberikan informasi tentang hubungan pengetahuan gizi dengan indeks massa tubuh (IMT) dan informasi tentang pentingnya memiliki pengetahuan gizi yang baik agar dapat menjaga berat badan ideal karena memiliki pengetahuan memilih minuman dan makanan dengan gizi seimbang.