BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini Indonesia mengalami masalah gizi berupa kekurangan ataupun kelebihan gizi. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Faktor langsung (primer) dan tidak langsung (sekunder) menjadi faktor pemicu masalah gizi saat ini. Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktifitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut (Suhardjo, 2010). Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Status gizi yang baik atau status gizi yang optimal terjadi apabila tubuh mendapat asupan zat gizi yang cukup. (Dieny, 2014) Kelompok yang berisiko mengalami kedua bentuk masalah gizi yaitu remaja. Faktor lain yang mempengaruhi status gizi remaja salah satunya adalah aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan obesitas atau overweight. Hal ini dikarenakan banyaknya

energi yang tertumpuk di dalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori ditubuh karena aktivitasnya yang ringan (Serly, Sofian, & Ernalia, 2015). Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivias fisik, maka semakin banyak pula energi yang dikeluarkan.

Umumnya usia remaja (10-18 tahun) sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia remaja tersebut banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya (Soetardjo,S.2011). Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar dari masa anak-anak. Ditambah lagi pada periode ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khusus pada remaja putri, asupan zat gizi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi (Sundari, 2011). Masalah gizi remaja perlu mendapat perhatian khusus, karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Masalah gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih pada dasarnya muncul akibat perilaku konsumsi makanan yang tidak seimbang (Kurniasih,dkk,2010).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi masalah kekurangan gizi pada remaja usia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U sebesar 8.7% (1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus) dan status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U dengan kategori kurus dan sangat kurus sebesar 8.1% (1.4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Selain itu, prevalensi kelebihan gizi berdasarkan IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun menunjukkan trend meningkat dari tahun 2013 ke tahun 2018. Riskesdas 2013 menunjukkan data sebesar 10,8% (8,3% gemuk dan 2,5% obesitas) sedangkan pada data riskesdas 2018 sebesar sebesar 16% (11,2% gemuk dan 4,8% obesitas), terjadi peningkatan sebesar 5,2%. Data tersebut

mempersentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki.

Pada masa remaja kebutuhan akan zat gizi semakin meningkat karena remaja berada dalam proses pertumbuhan. Agar kebutuhan gizi terpenuhi, seorang remaja harus mendapat beberapa zat gizi penting seperti karbohidrat, lemak, protein. Zat-zat gizi ini harus ada agar pertumbuhan dan fungsi tubuh berjalan dengan baik. Namun, tubuh tidak dapat menghasilkan zat-zat tersebut dengan sendiri dalam jumlah yang cukup melainkan harus didapat dari asupan makanan (Williams, 2011).

Sebagian besar makanan yang dikonsumsi oleh remaja akan tergantung pada pola makan keluarganya. Namun, berbeda dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren biasanya mereka kurang memperhatikan asupan makan, karena makanan yang mereka konsumsi akan sangat tergantung pada makanan yang diberikan di pondok pesantren. Pondok pesantren adalah salah satu tempat untuk mendidik santri agar menjadi orang yang berakhlak mulia dan cerdas. Model pembelajaran pada pesantren yaitu modern dan tradisional. Pada umumnya, pondok pesantren menggunakan sistem boarding school. Pada pesantren yang berbasis modern terdapat penyelenggaraan makanan institusi untuk memenuhi kebutuhan gizi santri di mana makanan dari dalam pondok pesantren tersebut memiliki kontribusi besar pada asupan santri. Namun, berbeda halnya dengan pesantren yang berbasis tradisional, pada pesantren yang masih tradisional sebagian besar tidak terdapat penyelenggaraan makanan institusi untuk memenuhi kebutuhan gizi santri, sehingga para santri dituntut mandiri dalam memenuhi kebutuhan dirinya, termasuk menangani kebutuhan makannya sendiri. Remaja yang tinggal di pondok pesantren biasanya mereka kurang memperhatikan asupan makan karena makanan

yang mereka konsumsi sangat tergantung dengan makanan yang biasa disediakan oleh para remaja santri tersebut. Sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa remaja yang tinggal di pondok pesantren tidak memenuhi asupan zat gizinya, terutama asupan energi dan protein.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Waruis Atika,dkk (2010), menunjukkan bahwa lebih dari setengah pelajar yang diteliti memiliki asupan energi yang kurang (67,9%.), dan asupan protein (77.1%) dari AKG (Angka Kecukupan Gizi), ini menunjukkan bahwa pelajar tidak memenuhi kebutuhan harian energi berdasarkan AKG. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan (Endah Nurwulan, 2010) yang meneliti tentang asupan zat gizi, pola makan dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren At-Thayyibah Sukabumi, dengan hasil proporsi asupan energi santri pada kelompok kurang sebanyak 60,5% dan proporsi asupan protein dengan kategori kurang sebanyak 75%. Menurut Andi Faradilah (2018) kesederhanaan, persamaan, dan kerjasama merupan ciri di kehidupan pesantren. Karakteristik ini dapat menjadi pisau bermata dua dalam hal asupan dan status gizi santri disebabkan makan dan proses makan akan dijalankan dengan prinsip persamaan yaitu sedikit dan banyak dibagi rata.

Selain itu, remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari akan menyebabkan masalah pada berat badan yang nantinya akan berpengaruh pada status gizinya. Berdasar penelitian Daimatul Khasanah (2016) , meneliti tentang hubungan aktifitas fisik dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Ta’mirul Islam, hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang ringan (70,3%), aktivitas fisik sedang 18,5% dan aktivitas fisik berat 11,1%. Aktifitas fisik tersebut akan berpengaruh terhadap kestabilan berat badan seseorang.

Berdasarkan latar belakang diatas, tentang keadaan gizi remaja di pesantren tradisional peneliti menyimpulkan bahwa remaja rentan dan rawan terhadap permasalahan gizi. Beberapa studi penelitian terdahulu tentang asupan zat gizi, akifitas fisik pada remaja santri yang tinggal di pesantren modern telah banyak dilakukan, tetapi untuk penelitian tentang asupan zat gizi, akifitas fisik remaja santri di pesantren yang masih berbasis tradisional belum banyak dilakukan. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara asupan energi, asupan protein dan aktifitas fisik terhadap status gizi remaja di Pondok Pesantren tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran asupan energi, asupan protein, aktifitas fisik dan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kec.Surade Kab.Sukabumi ?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran asupan energi, asupan protein, aktifitas fisik dan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kec.Surade Kab.Sukabumi

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengetahui karakteristik sampel berdasarkan umur, pendidikan dan latar belakang social ekonomi, di Pondok Pesantren Al-hidayah Kecamatan Surade, Kab.Sukabumi.
b. Mengetahui gambaran asupan energi, protein dan aktivitas fisik sampel remaja putri di pondok pesantren Al-Hidayah Kec.Surade Kab.Sukabumi

c. Mengetahui gambaran status gizi sampel remaja putri berdasarkan indeks IMT/U di pondok pesantren Al-Hidayah Kec.Surade Kab.Sukabumi
d. Mengetahui gambaran asupan energi dan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Alhidayah Kecamatan Surade, Kab.Sukabumi
e. Mengetahui gambaran asupan protein dan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Alhidayah Kecamatan Surade, Kab.Sukabumi
f. Mengetahui gambaran aktifitas fisik dan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Alhidayah Kecamatan Surade, Kab.Sukabumi.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah remaja santriwati usia 13-15 tahun di Pondok Pesantren Al-Hidayah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan energi, asupan protein,aktifitas fisik dan status gizi remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kec.Surade Kab.Sukabumi

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait asupan energi, protein aktifitas fisik dan status gizi serta dapat dijadikan sarana pembelajaran dan menerapkan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari dan dapat dijadikan sebagai pengalaman di masa depan.

1.5.2 Bagi Responden/Sampel

Penelitian diharapkan dapat menambah wawasan responden/ sampel terkait asupan energi, protein aktifitas fisik dan status gizi dan diharapan responden/sampel mengetahui dan bisa memantau status kesehatannya sendiri.

1.5.3 Bagi Lokasi Penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan data mengenai gambaran asupan zat gizi (energi dan protein), aktfititas fisik, dan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah dan diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan pelayanan gizi pesantren.

1.5.4 Bagi Jurusan Gizi

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan asupan energi, protein, aktifitas fisik terhadap status gizi pada remaja serta dapat dijadikan sebagai referensi bagi penelitian yang lebih lanjut.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang peneliti temukan yaitu pada saat pengambilan / pengumpulan data yang mana peneliti hanya diberikan waktu 1 jam oleh pihak yayasan dalam pengumpulan data. Keterbatasan waktu tersebut dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap informasi/pengumpulan data dari responden. Dalam mengatasi hal tersebut, maka peneliti dibantu oleh rekan dari peneliti untuk memaksimalkan waktu tersebut dalam proses pengambilan data sampel.