BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia untuk keberlangsungan hidup dan sebagai sumber energi untuk menjalankan aktivitas fisik maupun biologis dalam kehidupan sehari-hari. Makanan yang dibutuhkan harus sehat dalam arti memiliki nilai gizi yang optimal dan lengkap seperti vitamin, mineral, karbohidrat, protein, lemak, dan lainnya[1]. Apabila asupan gizi tidak sesuai dengan kebutuhan, maka akan terjadi malnutrisi. Malnutrisi dapat terjadi karena *under nutrition* atau *over nutrition*[2].

Tubuh yang kekurangan asupan energi akan terganggu fungsi penyediaan energinya. Seseorang dengan asupan energi mengurangi kurang cenderung untuk aktivitasnya, malas melakukan sesuatu, dan merasa cepat Lelah[3]. Gizi kurang ini dapat berpengaruh terhadap semua organ tubuh, menghentikan pertumbuhan dan perkembangan, merusak fungsi imunitas sehingga meningkatkan kecenderungan untuk infeksi kronis maupun akut[4].

Gizi kurang masih menjadi masalah serius bagi dunia, terutama bagi negara berkembang seperti Indonesia. Menurut data WHO (2013), sebanyak 51 juta anak di seluruh dunia mengalami kurus (*wasted*) dan 17 juta mengalami sangat kurus (*severe wasted*)[5]. Untuk Indonesia, Riskesdas menyatakan bahwa prevalensi kurus pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus)[6]. Data dari Global School Health Survey tahun 2015 menyatakan bahwa 8,3% remaja usia 16-17 tahun mengalami *underweight*[7].

Selain gizi kurang, gizi berlebih juga merupakan salah satu masalah gizi yang ada pada remaja. Gizi berlebih terjadi ketika

konsumsi makanan berlebih tidak diimbangi suatu kegiatan fisik yang cukup[8]. Asupan energi yang berlebih akan disimpan di dalam tubuh sebagai lemak, yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau *overweight* dan obesitas[9]

Menurut WHO pada tahun 2013, di seluruh dunia kasus kegemukan pada anak mengalami peningkatan yang cukup memprihatinkan. Sebanyak 42 juta anak di seluruh dunia mengalami kegemukan, 31 juta di antaranya berada di negara berkembang[10]. Profesor dari Imperial College, London School of Public Health, Majid Ezzati, mengatakan bahwa dalam empat dekade terakhir angka obesitas pada anak dan remaja terus melambung tinggi dan hal ini terus terjadi pada negara-negara yang berpendapatan menengah ke bawah.

Berdasarkan data yang dipublikasi oleh Riskedas pada tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas[6]. Secara umum terdapat 15 provinsi dengan prevalensi remaja obesitas diatas prevalensi nasional termasuk Provinsi Jawa Barat[6]. Hal ini menunjukkan bahwa obesitas bisa menjadi masalah baru yang harus dihadapi.

Status gizi remaja ditentukan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pola makan. Data dari Global School Health Survey menggambarkan pola makan remaja, yaitu: 65% remaja tidak selalu sarapan, sebagian besar remaja (93,6%) kurang mengonsumsi serat sayur dan buah dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Selain itu, remaja juga cenderung menerapkan pola *sedentary life* atau kurang melakukan aktivitas fisik (42,5%)[7].

Masalah-masalah yang berhubungan dengan makanan pada anak usia sekolah dapat diatasi dengan penyelenggaraan makanan di sekolah[11]. Penyelenggaraan makanan adalah serangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu hingga pendistribusian makanan kepada konsumen dalam rangka pencapaian status gizi yang optimal. Kegiatan penyelenggaraan makanan ini meliputi kegiatan pencatatan, pelaporan, dan evaluasi yang bertujuan untuk mencapai status gizi konsumen yang optimal melalui pemberian makanan yang tepat[12].

Penyelenggaraan makan siang ini harus direncanakan dan dilaksanakan dengan baik sehingga didapatkan hasil akhir atau goal yang berupa makanan yang bermutu dan pelayanan serta penyajian makanan yang tepat dan efisien dapat terwujud[12]. Salah satu hal yang penting dalam perencanaan makan siang adalah perencanaan standar porsi. Standar porsi yang tepat dapat menghasilkan jumlah makanan yang tepat juga sehingga mampu menunjang aktivitas remaja di sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Arika (2013) menunjukkan bahwa siswa yang makan siang memiliki asupan protein hewani yang cukup. Hal tersebut juga tercermin dari asupan energi dan protein makan siang kedua kelompok yang mana siswa yang mengikuti program makan siang di sekolah memiliki asupan energi dan protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti program makan siang di sekolah[13].

The World Bank mendefinisikan tujuan dari penyelenggaraan makanan di sekolah adalah untuk memberikan edukasi dan meningkatkan kesehatan pada anak juga meningkatkan food security pada level rumah tangga[14]. Tujuan khusus dari pelaksanaan makanan di sekolah adalah memberikan pelayanan menu yang seimbang dan bervariasi sehingga diharapkan kecukupan gizi siswa dapat terpenuhi[15].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sarwa dan Apriani (2014) pada mahasiswa yang tinggal di asrama, status gizi mahasiswa yang tinggal di asrama meningkat dibandingkan dengan sebelum tinggal di asrama. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa peningkatan status gizi ini terjadi karena pola makan

mahasiswa menjadi teratur dan makanan yang diberikan oleh pihak asrama sesuai dengan kebutuhan mahasiswanya[16]

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sunarti pada tahun 2013 juga menunjukkan adanya perbedaan asupan energi, protein, dan status gizi antara siswa yang bersekolah di sekolah dengan model non school feeding dan school feeding. Anak sekolah dengan model school feeding asupan energi mencapai 103.6 persen AKG sementara anak yang sekolah di sekolah dengan model non school feeding mempunyai asupan energi 80.82 persen AKG. Terdapat perbedaan yang signifikan pada asupan protein antara anak dengan model school feeding dan non school feeding. Asupan protein sehari pada anak dengan model school feeding lebih tinggi yaitu 146.74 persen AKG, jika dibanding dengan asupan protein pada anak dengan model *non school feeding* yaitu 103,24 persen AKG. Selain itu, terdapat perbedaan rata-rata z-score pada kedua kelompok siswa tersebut. Pada anak yang sekolah di sekolah dengan model school feeding rata-rata nilai z-scorenya lebih tinggi yaitu -0,1397 dibandingkan dengan anak yang sekolah di sekolah dengan model non school feeding yaitu 0,9749. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa kualitas makanan anak dengan school feeding lebih baik dibandingkan dengan anak non school feeding. Hal tersebut menjadi alasan mengapa anak dengan school feeding memiliki asupan makan dan status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan anak non school feeding[17].

Madrasah Aliyah Asih Putera merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan program asrama bagi siswa yang mendapatkan beasiswa. Asrama sekolah menyelenggarakan penyelenggaraan makanan demi mendukung aktivitas belajar dan aktivitas fisik siswa baik di sekolah maupun di asrama. Penyelenggaraan makanan seharusnya dapat menghasilkan makanan yang berkualitas dan setidaknya dapat memenuhi 80% dari kebutuhan gizi masing-masing siswa. Berdasarkan dari

wawancara yang dilakukan peneliti kepada siswa asrama MA Asih Putera, diketahui bahwa siswa asrama sendirilah yang melakukan perencanaan dalam penyelenggaraan makanan, sehingga penyelenggaraan makanan di sana belum bisa dikatakan sudah baik. Hal inilah yang menjadi alasan peneliti untuk melakukan penelitian di MA Asih Putera. Peneliti ingin melihat perbedaan asupan energi dan zat gizi makro remaja yang tinggal di asrama dan remaja yang tidak tinggal di asrama sebagai evaluasi keberhasilan suatu penyelenggaraan makanan.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan asupan zat gizi makro dan status gizi remaja yang tinggal di asrama dan remaja yang tidak tinggal di asrama.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada perbedaanan asupan zat gizi makro dan status gizi remaja yang tinggal di asrama dan remaja yang tidak tinggal di asrama.

1.3.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui gambaran umum mengenai penyelenggaraan makanan di MA Asih Putera
- Mengetahui perbedaan rata-rata asupan energi dan gizi makro remaja yang tinggal di asrama dan remaja yang tidak tinggal di asrama.
- 3. Mengetahui perbedaan status gizi remaja yang tinggal di asrama dan remaja yang tidak tinggal di asrama.
- Mengetahui apakah penyelenggaraan makanan di Asrama MA Multiteknik Asih Putera sudah baik atau belum

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai perbedaan asupan zat gizi makro dan status gizi remaja yang tinggal di asrama dan remaja yang tidak tinggal di asrama, serta menambah pengalaman peniliti dalam melakukan penelitian.

1.4.2 Manfaat Bagi Sampel

Penelitian ini dapat menginformasikan sampel mengenai asupan zat gizi sehari sampel dan hasil pengukuran antropometri sampel.

1.4.3 Manfaat bagi MA Multiteknik Asih Putera

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan data dan informasi pada pihak sekolah terkait rata-rata asupan sehari siswa dan menjadi bahan evaluasi bagi penyelenggara makanan untuk menyediakan makanan yang sesuai dengan kecukupan gizi siswa.

1.4.4 Manfaat Bagi Politeknik Kesehatan Jurusan Gizi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi institusi dalam rangka menambah pengetahuan bagi mahasiswa dan penelitian-penelitian sejenis.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi asupan energi dan zat gizi makro dan status gizi remaja yang tinggal di asrama dan remaja yang tidak tinggal di asrama.