

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia, masalah gizi perlu mendapatkan perhatian dari pemerintah terutama bagi remaja putri usia sekolah. Hal ini dilakukan karena pada remaja putri usia sekolah akan berpengaruh terhadap permasalahan gizi ketika dewasa. Salah satu persoalan yang dialami oleh remaja putri adalah masalah gizi. Salah satu sebab kenapa hal itu terjadi adalah karena mereka melakukan diet. Diet dilakukan karena umumnya remaja putri mendambakan memiliki tubuh yang ideal. Tetapi masih banyak di antara remaja putri yang memiliki persepsi yang kurang tepat berkaitan dengan persoalan tersebut. Untuk mewujudkan keinginannya tubuh yang sehat dan ideal, para remaja putri biasanya melakukan diet yang ketat. Hal itu tidak jarang menyebabkan tubuh justru kurang mendapatkan makanan dengan gizi seimbang bahkan berakibat pada penurunan status gizi (Sayogo, 2011).

Pada umumnya remaja putri mempunyai pola dan kebiasaan makan yang homogen dimana asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi (AKG) yang sudah dianjurkan. Hal ini juga terlihat bahwa hampir separuh remaja putri mempunyai berat badan rendah dan tinggi badan yang kurus, serta sepertiga dari mereka kurus, yang menunjukkan adanya hambatan pertumbuhan (Sayogo, 2011).

Bagi remaja putri khususnya usia sekolah, makan pagi merupakan hal yang penting. Karena makan pagi bermanfaat dapat membantu mengikuti aktivitas belajar. Moehji mengungkapkan manusia membutuhkan makan pagi

karena dalam makan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Akibat tidak makan pagi akan menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktivitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya (Moehji, 2009). Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan produktifitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan (Soekirman, 2000).

Membiasakan makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik dan meningkatkan kebugaran jasmani dan konsentrasi pada saat belajar. Seseorang yang tidak makan pagi memiliki resiko menderita gangguan kesehatan berupa kadar gula darah dengan tanda-tanda antara lain, lemah, keluar keringat dingin, kesadaran menurun bahkan pingsan (Khomsan, 2004). Makan pagi adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas dalam satu hari. Melewatkan makan pagi akan menyebabkan tubuh kekurangan glukosa, sehingga dapat menyebabkan tubuh lemah dan kurang konsentrasi karena tidak tersedia suplai energi. Tidak melakukan makan pagi akan menyebabkan penyakit Hipoglikemia dimana terjadi penurunan terhadap daya pikir dan tubuh menjadi lemas serta dapat menyebabkan kejang pada perut, pusing, bahkan pingsan pada anak usia sekolah (Jetvig, 2010).

Makan pagi dengan makanan yang beraneka ragam akan memenuhi kebutuhan gizi untuk mempertahankan kesegaran tubuh dan meningkatkan

produktifitas dalam bekerja. Pada anak-anak, makan pagi akan memudahkan konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar bisa lebih ditingkatkan (Soekirman, 2000).

Makan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena akan merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Moehji, 2009). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, makan pagi sangat penting guna menjaga status gizi dan kesegaran jasmani. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagian akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi (Almatsier, 2009), Kekurangan gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktifitas siswi di sekolah seperti lesu, mudah letih, lelah, terhambatnya pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa dan menurunnya belajar di sekolah (Elnovriza, 2008).

Status gizi yang tidak baik bagi remaja putri usia sekolah merupakan hal buruk bila dilihat dari segi kesehatan. Apalagi remaja putri usia sekolah masih melakukan aktivitas belajar. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik, maka seseorang diharapkan akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi lebih semangat, serta dapat berprestasi secara optimal (Kosasih, 1985).

Keadaan status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan, kebanyakan dari mereka konsumsi zat gizinya rendah, hal

ini disebabkan oleh keterbatasan makanan atau membatasi sendiri makanannya karena faktor ingin langsing (Karyadi 1995, dalam Waluya 2007). Hampir 50% remaja terutama remaja yang lebih tua, tidak makan pagi. Penelitian lain membuktikan masih banyak remaja (89%) yang meyakini kalau makan pagi memang penting. Namun mereka yang makan pagi secara teratur hanya 60% (Daniel, 1997 dalam Arisman, 2004).

Penelitian tentang status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) yang juga dilakukan oleh Fanny et al., (2010) di SMU PGRI Maros menunjukkan bahwa jumlah siswa yang tergolong kurus mencapai 34,5% yang terdiri atas 9,7% berstatus gizi kurus tingkat berat, 24,8% kurus tingkat ringan. Sedangkan yang tergolong obesitas hanya 0,9%. Adapun hasil penelitian mengenai asupan zat gizi makro dan mikro yang dilakukan oleh Amsi (2011) di FKM Unhas menunjukkan bahwa 90,48% responden memiliki asupan protein yang cukup dan 9,52% yang kurang. Untuk asupan asam folat, vitamin B, dan vitamin C yang cukup sebanyak 86,58%, 96,97%, 0%, dan 61,47% sedangkan yang kurang sebanyak 13,42%, 3,03%, 100%, dan 38,53%. Adapun asupan Fe dan Zn yang cukup sebanyak 87,45% dan 40,69% sedangkan yang kurang 12,55% dan 59,31%.

Asupan makanan merupakan faktor dominan yang menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang. Selain itu dapat diperlukan juga adanya peningkatan energi untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Malnutrisi juga dapat menyebabkan penurunan kesegaran jasmani dengan akibat, kelelahan, kelesuhan, mudah mengantuk, sehingga dapat diasumsikan bahwa status gizi yang baik dapat meningkatkan kesegaran jasmani seseorang (Soekirman, 2000). Penelitian yang dilakukan Saadah dkk. (2012), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan gizi makan

pagi dan makan siang dengan status gizi dan kebugaran jasmani pada anak sekolah negeri Semarang.

Kebugaran jasmani sangat penting dibutuhkan bagi remaja, khususnya usia sekolah. Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh status gizi dan kebiasaan melakukan makan pagi. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, untuk dapat mencapai kondisi kebugaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan metoda latihan yang benar (Harsuki, 2003).

Depdiknas (2002) dalam Sidiq, dkk (2012) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai kemampuan tubuh untuk melakukan tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani juga memiliki peranan penting dalam kegiatan sehari-hari siswi, karena kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh siswi dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, makan pagi sangat penting guna menjaga status gizi dan kebugaran jasmani. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagian akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi (Almatsier, 2009), Kekurangan gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktifitas siswi di sekolah seperti lesu, mudah letih, lelah, terhambatnya pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa dan menurunnya belajar di sekolah (Elnovriza, 2008).

Berdasarkan survei pendahuluan bulan 10 tahun 2013 yang dilakukan di Pondok Madrasah Aliyah AL-Manshur Tegalgondo Klaten, didapatkan bahwa siswi hanya mendapatkan dua kali makan dari pondok, yaitu makan

siang dan makan malam. Siswi tidak mendapatkan makan pagi sebanyak 25 siswi (34,72%) dari pondok sehingga ada beberapa siswi yang makan pagi di luar pondok dan ada juga yang tidak makan pagi. Survei pendahuluan bulan 10 tahun 2013 dilakukan penilaian status gizi yang dilakukan pada 30 siswi diperoleh rata-rata status gizi kategori status gizi kurang sebanyak 10 siswi (33,33%) dan status gizi lebih sebanyak 3 siswi (10%) dan kesegaran jasmani siswi dengan kategori kurang sebanyak 5 siswi (12,33%). Hasil tersebut menunjukkan masih ada beberapa siswi yang belum mencapai status gizi normal dan kesegaran jasmani yang baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan makan pagi dan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswi putri di Pondok Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalgondo, Klaten.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat disimpulkan bahwa, apakah ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dan status gizi dengan kesegaran jasmani pada di Pondok Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalgondo, Klaten ?

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui ada hubungan antara kebiasaan makan pagi dan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswi di Pondok Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalgondo, Klaten.

2. Tujuan khusus
 - a. Mendeskripsikan kebiasaan makan pagi siswi.
 - b. Mendeskripsikan status gizi siswi.
 - c. Mendeskripsikan kesegaran jasmani siswi
 - d. Menganalisis hubungan kebiasaan makan pagi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswi
 - e. Menganalisis hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswi.
 - f. Menginternalisasi nilai-nilai keislaman dalam bidang gizi dan kesehatan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah Pondok Madrasah Aliyah AL-Manshur Tegalondo, Klaten
Memberikan informasi dan pengetahuan tentang hubungan makan pagi dan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada anak sekolah menengah atas,
2. Bagi Siswi Pondok Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo, Klaten
Penelitian ini dapat memberikan informasi tentang adanya hubungan antara kebiasaan makan pagi dan status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani.
3. Bagi Peneliti
Hasil dari penelitian ini dapat memberikan acuan buat penelitian selanjutnya.