

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya, masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Notoatmodjo, 2011). Sedangkan menurut *World Health Organization* (WHO) (2000), remaja merupakan individu yang sedang mengalami masa peralihan yang secara berangsur-angsur mencapai kematangan seksual, mengalami perubahan keadaan ekonomi dari ketergantungan menjadi relatif mandiri.

Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*under weight*), obesitas (*overweight*) dan anemia. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Waryana, 2004 ; Irine, 2009). Pertumbuhan pada remaja saat ini sangat pesat dan suka dengan kegiatan olah raga, apabila konsumsi makanan tidak seimbang maka akan mengganggu pertumbuhannya dan ukuran fisik yang tidak ideal untuk seusianya sehingga mudah terkena penyakit infeksi (Notoatmojo (2003) ; Damiati (2008). Selain itu, menurut Kartika (2008) dalam Zulfa (2011) pada penelitian 71 siswa

Tasikmalaya beberapa remaja yang sering mengkonsumsi konsumsi *fastfood* rata-rata 1-2 kali seminggu. Jenis *fast food* yang sering dikonsumsi remaja adalah *fried chicken, soft drink dan junk food lainnya*. Semakin tinggi konsumsi makanan *fast food* maka status gizi akan semakin meningkat. Hal ini dikarenakan *fast food* merupakan makanan yang siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Apabila kalori dan lemak yang berlebih ditimbun terus menerus didalam tubuh maka akan mengakibatkan penimbunan sehingga dapat menyebabkan *overweight* (Mardhatillah, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Zulfa dan Hidayanti (2009) menunjukkan ada hubungan tingkat kecukupan protein dengan status gizi, semakin tinggi rata-rata konsumsi protein maka semakin tinggi pula status gizi berdasarkan Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB). Protein berperan penting dalam pertumbuhan dan kekuatan otot. Setiap harinya seseorang remaja membutuhkan 45-60 gram protein yang bersumber dari makanan seperti daging, ayam, telur, susu, dan produknya, kacang, tahu, dan kedelai. Rerata asupan protein per kapita per hari sebesar 52,5 gram (Kartasapoetra, 2002).

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Kebutuhan karbohidrat remaja satu gram karbohidrat mengandung energi sebesar 4 kkal. Karbohidrat di dalam tubuh berada pada sirkulasi darah, jika kelebihan makan akan diubah dalam bentuk glikogen yang kemudian akan disimpan dalam jaringan otot dan hati (Proverawati, 2009). Makanan dengan karbohidrat tinggi dapat meningkatkan nafsu makan sehingga menyebabkan asupan makan berlebih. Penelitian yang dilakukan oleh Andyca (2012), menunjukkan bahwa

kecenderungan anak dengan frekuensi makan karbohidrat sering >3x sehari mempunyai faktor resiko kegemukan. Konsumsi karbohidrat yang berlebih juga merupakan salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya kegemukan. Menurut penelitian Hutagalung (2004) apabila kekurangan karbohidrat akan muncul gejala fatigue, dehidrasi, nafsu makan berkurang, dan hipotensi ortostatik.

Status gizi adalah salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan serta ekspresi dari keadaan akibat kurang keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan gizi pada tubuh seseorang. Tingkat gizi seseorang dikatakan normal apabila kebutuhan zat gizi dalam tubuh itu tercukupi (Supariasa, 2010). Status gizi dibedakan atas status gizi buruk, status gizi kurang, status gizi normal, status gizi lebih (Atmasier, 2006).

Hasil untuk status gizi berdasarkan Indeks IMT/U remaja umur 16-18 tahun pada tahun 2010 didapatkan prevalensi remaja kurus relatif sama tahun 2007 dan 2013, dan prevalensi sangat kurus naik 0,4 persen. Sebaliknya prevalensi gemuk naik dari 1,4 persen (2007) menjadi 7,3 persen (2013). Sedangkan untuk prevalensi remaja dengan status gizi kurus yaitu sebesar sebesar 9,4 persen (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). Provinsi Jawa Tengah termasuk lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional. Menurut data Rikesdas, di Jawa Tengah didapatkan sebanyak 1,6% berstatus gizi sangat kurus, sedangkan sebanyak 6,7 % berstatus gizi kurus, untuk status gizi normal didapatkan sebanyak 91,0 %, dan presentase status gizi gemuk didapatkan 0,7 % (Rikesdas, 2010, 2013).

Menurut Supriasa dan Soediaoetama (2010) apabila remaja kekurangan protein maka akan mengalami kekurangan energi protein (KEP) dan apabila kekurangan protein pada stadium berat maka menyebabkan kwashiorkor. Menurut Moehji (2009) faktor penyebab dari masalah gizi pada remaja adalah kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu dan masuknya produk-produk makanan baru. Kejadian overweight yang banyak terjadi pada remaja disebabkan oleh pengetahuan tentang gizi, hormonal dan tingkat sosial ekonomi. Faktor lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti, lingkungan ini termasuk pola makan dan aktivitas fisik (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

Pondok pesantren berasal dari kata *pe-santri-an* yang berarti tempat tinggal santri atau yang dikenal sebagai murid. Di dalam pondok pesantren kebanyakan dipimpin oleh seorang kyai dan dibantu oleh murid-murid yang telah di tunjuk untuk mengelola pondok pesantren serta mengelola organisasi atau lembaga yang berada dalam pondok pesantren tersebut (Billah dalam Sulaiman, 2010). Aktivitas para santriwati yang ada di dalam Pondok pesantren dari bangun tidur jam 03.00 WIB dan sampai jam 22.00. Aktivitas di Pondok Pesantren yang banyak, dimulai dari bangun tidur sudah memulai untuk aktivitas dan jam istirahatnya baru dimulai pada malam hari. Di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam terdapat dua kantin, kantin yang pertama menjual berbagai macam lauk pauk buka dari pagi sampai siang hari. Kantin yang kedua menjual berbagai macam kebutuhan alat mandi dan aneka makanan snack.

Pihak Pondok Pesantren telah menyediakan menu makan tetapi para santriwari terkadang masih ada yang membeli lauk dikantin karena lauknya tidak sesuai dengan selera.

Berdasarkan survei yang di lakukan di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta didapatkan hasil status gizi normal 80%, status gizi overweight 17% dan status gizi obesitas 3%. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan asupan protein dan karbohidrat dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan “Apakah terdapat hubungan asupan protein dan karbohidrat dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta?”.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara asupan protein dan karbohidrat dengan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

2. Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan kecukupan asupan protein pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.
2. Mendeskripsikan kecukupan asupan karbohidrat pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.
3. Mendeskripsikan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

4. Menganalisis hubungan asupan protein dengan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.
5. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan yaitu :

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman ilmiah di lapangan khususnya tentang metodologi penelitian.

2. Bagi Pondok Pesantren

Menambah informasi tentang asupan protein dan karbohidrat dan status gizi santriwati di pondok pesantren dan memberi masukan bagi institusi pendidikan yang bersangkutan, staf pendidik dan pengajar untuk memperhatikan status gizi santriwati.