

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja sangat beresiko terhadap kesehatannya dimana terjadi perubahan bentuk, ukuran tubuh, fungsi tubuh, dan psikologi (Rice dan Dolgin, 2002). Menurut WHO (2005) penyebab masalah gizi pada remaja adalah kurangnya konsumsi pangan, penyakit infeksi dan faktor gaya hidup. Gaya hidup pada remaja berpengaruh terhadap kebiasaan makannya. Asupan energi pada remaja lebih banyak diperoleh dari luar rumah dan banyak mendapatkan pengaruh dalam memilih makanan yang akan dimakan. Remaja sering mengalami *trial and eror* sehingga remaja gemar mencoba makanan baru salah seperti *fast food* (Virgianto, 2006).

Arnelia (2005) mengungkapkan bahwa remaja memiliki perilaku makan yang sangat khas dan berbeda jika dibandingkan dengan usia lainnya, antara lain sering melewatkan makan terutama pada makan pagi atau sarapan, gemar mengkonsumsi *snacks*, gemar mengkonsumsi minuman ringan (*softdrinks*), sangat menggemari makanan cepat saji (*fast food*) makanan ini memiliki komposisi zat gizi yang tinggi energi, lemak serta protein. gemar mengkonsumsi minuman ringan (*softdrinks*). Remaja seringkali melewatkan sarapan pagi, menyebabkan remaja sering mengganti makan pagi dengan makan siang yang berlebihan atau mengkonsumsi makanan kecil yang mengandung tinggi lemak dan kalori dalam jumlah banyak.

Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa remaja memiliki pandangan tersendiri mengenai tubuhnya (*body image*) yang seringkali

salah. Khususnya remaja putri, remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya. Sebagian besar remaja putri memiliki pemikiran bahwa tubuh ideal merupakan impian, sehingga biasanya banyak remaja putri yang melakukan diet ketat dan menyebabkan remaja kurang mendapatkan makanan seimbang dan bergizi. Remaja putri memiliki pola dan kebiasaan makan yang homogen yang menyebabkan asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi yang sudah dianjurkan (Sayogo, 2011). Barazi (2007) menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi akan mengakibatkan penambahan berat badan sehingga terjadi perubahan bentuk tubuh yang awalnya kurus menjadi gemuk atau sebaliknya.

Asupan zat gizi protein, lemak dan karbohidrat dalam tubuh akan menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh. Energi dibutuhkan individu untuk memenuhi kebutuhan energi basal, menunjang proses pertumbuhan dan untuk aktifitas sehari-hari. Energi dapat diperoleh dari protein, lemak dan karbohidrat yang ada di dalam bahan makanan (Soediatama, 2010). Status gizi adalah hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang dikonsumsi ke dalam tubuh (*nutrien input*), dengan yang dibutuhkan oleh tubuh (*nutrien output*) akan zat gizi tersebut (Supariasa, 2012).

Berdasarkan data Riskesdas 2013, di Indonesia prevalensi penduduk > 18 tahun dengan status gizi kurus (8,7%), berat badan lebih (13,5%) dan obesitas (15,4%). Di Jawa Tengah didapatkan prevalensi penduduk > 18 tahun sebanyak (12,5%) berstatus gizi kurus, (13,2%) berstatus gizi dengan BB lebih dan (7,8%) berstatus gizi obesitas. Data

status gizi kurus provinsi Jawa Tengah lebih tinggi dari rata-rata nasional, data status gizi dengan BB lebih, lebih rendah dari rata-rata nasional dan data status gizi obesitas lebih rendah dari rata-rata nasional. Pada tahun 2013, prevalensi obesitas perempuan > 18 tahun sebesar (32,9%), naik (18,1%) dari tahun 2007 (13,9%) dan (17,5%) dari tahun 2010 (15,5%).

Pesantren Mahasiswa Internasional KH Mas Mansyur atau lebih dikenal dengan Pesma Internasional KH Mas Mansyur adalah pesantren mahasiswa di bawah management Universitas Muhammadiyah Surakarta. Studi pendahuluan di Pesma KH Mas Mansyur yang dilakukan pada bulan September tahun 2017, terdapat 50 mahasiswi yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 24% mahasiswi dengan status gizi kurus, 44% mahasiswi dengan status gizi normal, 18% mahasiswi dengan status gizi overweight dan 14% mahasiswi dengan status gizi obesitas. Angka tersebut lebih besar jika dibandingkan dengan angka prevalensi nasional. Hasil survey menunjukkan bahwa sebanyak 38% mahasiswi menyatakan bosan dengan makanan yang disajikan oleh pesma, 27% mahasiswi menyatakan bahwa menu yang disajikan oleh Pesma kurang bervariasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan kecukupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswi Pesma KH Mas Mansyur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah yang akan dibahas pada penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan kecukupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswi Pesma KH Mas Mansyur?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kecukupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswi Pesma KH Mas Mansyur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kecukupan zat gizi pada Mahasiswi Pesma KH Mas Mansyur.
- b. Mendeskripsikan status gizi pada Mahasiswi Pesma KH Mas Mansyur.
- c. Menganalisis hubungan antara kecukupan zat gizi dengan status gizi pada Mahasiswi Pesma KH Mas Mansyur.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswi Pesma KH Mas Mansyur.

Data penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pihak mahasiswi mengenai hubungan kecukupan zat gizi dengan status gizi.

2. Bagi Pesma KH Mas Mansyur

Meningkatkan pelayanan dalam sistem penyelenggaraan makanan meliputi pemberian dan penyediaan makanan serta sebagai bahan masukan untuk penyusunan menu dan jumlah makanan yang disajikan dalam penyelenggaraan makanan di Pesma KH Mansyur.

3. Bagi Penelitian selanjutnya

Sebagai bahan referensi untuk penelitian yang sejenis dengan variabel yang berbeda.

E. Ruang Lingkup

Membatasi ruang lingkup penelitian mengenai kecukupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswi Pesma KH Mas Mansyur.