

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja umumnya dipandang sebagai periode kehidupan dari pubertas sampai dewasa. Tahapan tersebut dalam kehidupan tidak mudah karena merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Pudjadi, 2005).

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi. Hal ini disebabkan karena pada usia remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi suatu asupan maupun kebutuhan gizinya (Soetjiningsih, 2007). Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*) dan gizi lebih (*overweight*). Gizi kurang disebabkan karena adanya tingkat konsumsi energi dan zat-zat gizi lain yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh sedangkan kejadian gizi lebih terjadi karena kebiasaan makanan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi berlebihan (Supriasa, 2010).

Hasil untuk status gizi (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). 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).

Asupan zat gizi energi, protein, karbohidrat dan lemak 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 didalam bahan makanan (Soediatama, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Bryan, Nova, dan Maureen (2014) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi.

Lemak sebagai sumber pembentuk energi di dalam tubuh yang menghasilkan energi paling tinggi jika dibandingkan dengan karbohidrat dan protein yaitu setiap gram mengandung 9kkal. Penelitian yang dilakukan oleh Waruis, Nova, dan Maureen (2015) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan lemak dengan status gizi.

Pola makan remaja akan menentukan total tingkat zat-zat gizi yang digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Apabila tingkat konsumsi makan cukup sesuai dengan kebutuhan maka akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja (Almatsier, 2011). Apabila seseorang mengonsumsi makanan dalam porsi besar, makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, rendah serat dan

konsumsi *junk food* serta *soft drink* dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas (Al- Rethaiaa *et al.*, 2010; Kemenkes, 2012).

Pondok pesantren merupakan salah satu tempat untuk mendidik agar santri - santri menjadi orang berakhlak mulia dan memiliki kecerdasan yang tinggi. Santri - santri yang berada di pondok pesantren merupakan anak didik yang pada dasarnya sama saja dengan anak didik di sekolah-sekolah umum yang harus berkembang dan merupakan sumber daya yang menjadi generasi penerus pembangunan yang perlu mendapat perhatian khusus terutama kesehatan dan pertumbuhannya. Salah satu aspek yang mendukung hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan gizi bagi para santri (Khasanah, 2010).

Pemilihan tempat penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta karena berdasarkan pengambilan data dasar bulan November 2015 diperoleh prevalensi status gizi normal pada remaja putri sebesar 80%, status gizi overweight 17%, dan status gizi obesitas 3%. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik ingin melakukan penelitian tentang hubungan asupan energi dan lemak dengan status gizi pada remaja putri di pondok pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan yang akan dikemukakan dalam penelitian ini adalah "Apakah Ada Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta ?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan asupan energi dan lemak dengan status gizi pada remaja putri di pondok pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat asupan energi pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta
- b. Mendeskripsikan tingkat asupan lemak pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta
- c. Menganalisis hubungan asupan energi dan lemak dengan status gizi pada remaja putri di pondok pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pondok pesantren

Memberi informasi mengenai asupan makan santri dan status gizi santri agar bisa digunakan sebagai acuan penyelenggaraan makanan.

2. Bagi bidang keilmuan

Menambah wawasan dan pengetahuan di bidang gizi, khususnya dalam memantau status gizi pada remaja dan sebagai landasan untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi santri

Menambah pengetahuan santri khususnya tentang hubungan asupan dengan status gizi pada usia remaja.