

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan, fisik, kognitif, dan psikososial. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12-21 tahun (Supriasa, 2013). Berdasarkan Permenkes RI No 25 remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan belum menikah. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan.

Usia remaja merupakan periode rentan gizi disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kebutuhan zat gizi meningkat pada usia 17 – 19 tahun sebesar 2675 kkal untuk laki-laki dan 2125 kkal untuk perempuan, perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik remaja itu sendiri. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan. (Depkes, 2014). Berdasarkan RISKESDAS (2013), prevalensi gizi kurus menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja adalah 13,1% pada laki-laki dan 5,7% pada perempuan dan prevalensi gizi lebih pada laki-laki 6,6% dan perempuan 8,1%.

Kejadian status gizi kurang dan status gizi lebih dapat dipengaruhi oleh faktor pola makanan. Pola makanan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh. Hasil studi di Indonesia ditemukan 50% penyakit yang timbul berhubungan dengan pola makan yang tidak sehat, di antaranya penyakit obesitas 26%, anemia 13% dan stroke 11%, pada usia 18-21 tahun (Depkes RI, 2013).

Pada dasarnya faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang ada dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang berpengaruh diluar diri seseorang antara lain konsumsi makan, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, kebersihan lingkungan dan latar belakang sosial budaya. Sedangkan faktor internal adalah faktor yang menjadi dasar pemenuhan tingkat kebutuhan gizi seseorang, antara lain status kesehatan, jenis kelamin dan umur (Agus, 2013)

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara langsung antara lain pola konsumsi makanan sehari-hari, aktivitas fisik, dan keadaan kesehatan. Pola konsumsi pangan umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi, dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif. pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003).

Konsumsi pangan merupakan faktor utama dalam memenuhi kebutuhan zat gizi di dalam tubuh. Zat gizi berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh, mengatur proses metabolisme dalam tubuh, memperbaiki jaringan tubuh serta pertumbuhan. Pemilihan bahan pangan dan penentuan jumlah makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan

aspek pengetahuan yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu hal yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung dan merupakan landasan dalam menentukan konsumsi makanan (Soraya, 2017).

Pondok pesantren adalah salah satu institusi yang harus mendapatkan perhatian penuh karena pada institusi inilah santri usia remaja yang ada di dalamnya memerlukan perlindungan kesejahteraan dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Faktor yang dapat membantu proses pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada anak-anak asuh tersebut di antaranya adalah adanya kecukupan konsumsi zat gizi yang seimbang yang harus dikonsumsi setiap hari. Santri usia remaja di pondok pesantren merupakan sasaran strategis dalam upaya perbaikan gizi masyarakat. Hal ini penting karena sebagian besar santri putri usia remaja di pondok pesantren tersebut adalah anak usia sekolah yang merupakan generasi penerus tumpuan harapan bangsa yang harus dipersiapkan kualitasnya dengan baik (Sutardji, 2007).

Pondok pesantren Budi Luhur merupakan salah satu pondok di kabupaten Sragen. Sebagian santri di pondok ini merupakan usia remaja dan usia sekolah namun sebagian besar dari mereka tidak melanjutkan sekolah SMP maupun SMA dan hanya ada 2-3 santri yang tetap melanjutkan sekolah di luar yayasan pondok. Dalam kesehariannya untuk uang pembelanjaan santri diberi uang sebesar Rp. 150.000/ hari. Untuk makan 35 santri ditambah dengan para ustad serta keluarganya.

Dalam pengolahan menu sehari-hari santri biasanya memasak sendiri sesuai dengan keinginan diri permintaan teman sesama santri. Ketika melihat pola makan santri sangatlah jarang dilihat para santri mengkonsumsi sayuran dan buah yang cukup. Santri dapat mengkonsumsi buah-buahan ketika mereka sedang dirumah atau ketika dijenguk oleh anggota keluarganya. Melihat dari postur tubuh santri sendiri sebagian besar pada kategori kurus dengan tinggi badan santri termasuk dalam kategori pendek untuk proporsi tinggi badan sesuai umur.

Setiap hari, dapur menyediakan 3 kali makan untuk santri dengan sistem pengambilan makanan jenis makanan pokok dan sayur boleh diambil sendiri oleh santri, sedangkan untuk lauk dan buah sudah diporsikan oleh santri yang bekerja di dapur namun belum terdapat standar porsi di sana. Hal ini berkaitan dengan porsi makanan dan kecukupan zat gizi santri yang dapat berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatan santri.

Penelitian Hartono (2018) menjelaskan bahwa status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur di Pondok Pesantren Nahdltaul Ulum Soreang Maros yang normal sebanyak 127 subjek (94,8%). Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Kusniyati (2015) menjelaskan dari hasil penelitian adalah sebanyak 18 santri (52,9%) mempunyai pola konsumsi makan dalam kategori kurang dari ketetapan kebutuhan energi. Sebagian santri mempunyai status gizi pada kategori

kurus. Sehingga menguatkan akan adanya hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi.ramdhani (2016) menunjukkan ditinjau dari segi pengetahuan gizi pada kategori tinggi yaitu (84,00%), dan sebagian besar status gizi santri berkategori normal yaitu 53,33% dari jumlah para santri yaitu 75 santri.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian mengenai pengetahuan gizi, pola konsumsi, serta status gizi pada santri Pondok Budi Luhur Sragen Jawa Tengah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Remaja Indonesia masih mengalami kekurangan gizi dan kelebihan gizi
2. Masa remaja sangatlah memerlukan kecukupan gizi yang lebih banyak
3. Pola konsumsi mempengaruhi pada status gizi remaja
4. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi
5. Pemilihan bahan dan ukuran pangan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi
6. Minimnya anggaran belanja menjadi penyebab terhambatnya pelaksanaan menu gizi seimbang
7. Kurangnya santri dalam mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan
8. Jumlah proporsi makan santri yang kurang memenuhi kebutuhan gizi santri.

Status gizi para santri yang belum diperhatikan

C. Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini adalah mengetahui pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan status gizi pada santri di pondok pesantren Budi Luhur, kabupaten Sragen.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanan pengetahuan gizi santri di pondok pesantren Budi Luhur Sragen Jawa Tengah?
2. Bagaimana pola konsumsi santri di pondok pesantren Budi Luhur Sragen Jawa Tengah?
3. Bagaimana status gizi santri di pondok pesantren Budi Luhur Sragen Jawa Tengah?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui pengetahuan gizi santri di pondok pesantren Budi Luhur Sragen Jawa Tengah.
2. Mengetahui pola konsumsi santri di pondok pesantren Budi Luhur Sragen Jawa Tengah.
3. Mengetahui status gizi santri di pondok pesantren Budi Luhur Sragen Jawa Tengah.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pondok Pesantren

Diharapkan dapat memberi pengertian tentang pentingnya pengetahuan gizi, memberikan pembenahan mengenai pola menu yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi santri pondok pesantren Budi Luhur kabupaten Sragen Jawa Tengah

2. Bagi Peneliti

Memberikan wawasan terkait pengetahuan gizi dan kebiasaan pola menu, sehingga masyarakat dapat membiasakan makan dengan makanan yang bergizi sesuai dengan pesan gizi seimbang yang mana keduanya berperan dalam meningkatkan status gizi yang ideal.

3. Bagi Kampus

Dapat sebagai tolok ukur untuk memberi ilmu yang lebih luas lagi bagi para mahasiswa tentang pentingnya pengetahuan gizi dengan kebiasaan pola menu sehari-hari dalam menunjang status gizi yang ideal.

4. Bagi Masyarakat

Memberikan wawasan terkait pengetahuan gizi dan kebiasaan pola menu, sehingga masyarakat dapat membiasakan makan dengan makanan yang bergizi sesuai dengan pesan gizi seimbang.