

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Populasi di Indonesia sebanyak 270 juta dan sebesar 17% dari total populasi tersebut merupakan golongan usia remaja 10-19 tahun (BPS, 2020). Total remaja usia 10-19 tahun di Indonesia sebanyak 46 juta yang diantaranya sebesar 51% usia 10-14 tahun dan 49% usia 15-19 tahun (BPS, 2020). Masa remaja dibedakan menjadi masa remaja awal yaitu mulai dari 12 tahun - 16 tahun dan masa remaja akhir yaitu mulai dari 17 tahun - 25 tahun (Hakim, 2020). Masa remaja akan mengalami beberapa perubahan seperti perubahan massa otot, hormon, dan jaringan lemak. Perubahan yang terjadi mempengaruhi peningkatan kebutuhan gizi pada remaja seiring bertambahnya usia.

Semakin tingginya minat anak dan orang tua untuk melanjutkan jenjang pendidikan anak ke sekolah yang menerapkan sistem asrama dibuktikan oleh total Sekolah Menengah Atas yang memiliki sistem asrama di Indonesia yaitu sebanyak 934 sekolah dengan total 222.522 peserta didik (Kemendikbud, 2018). Jumlah peserta didik putri atau santriwati memiliki kecenderungan mengalami peningkatan lebih tinggi jika dibandingkan dengan peserta didik putra atau santri (Ryandono, 2018). Sebagian besar peserta didik yang berada di pondok pesantren atau *Boarding School* merupakan usia remaja (Sya`Bani & Sumarmi, 2016). Sehingga proses pertumbuhan dan perkembangan santri dan santriwati di asrama pesantren atau *Boarding School* harus selalu diiringi dengan kebutuhan yang harus diperhatikan dengan baik, yaitu pola dan jenis asupan makan (Uce, 2018).

Pemenuhan kebutuhan gizi pada santriwati baik dalam segi kuantitas maupun kualitas harus diterapkan dalam waktu sedini mungkin yaitu pada saat pra nikah. Hal tersebut dikarenakan dimasa yang akan datang, remaja putri akan mempersiapkan diri dalam seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) yang optimal bagi anak (Safitri, 2018). Remaja harus memiliki asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam upaya untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang optimal (Jayanti & Novananda,

2017). Hasil penelitian sholichah di Pesantren Al Asror menunjukkan bahwa dari 38 santriwati, terdapat diantaranya sebesar 100% memiliki asupan energi dan karbohidrat <80%AKG, 97,4% memiliki asupan protein <80% AKG dan 71,8% memiliki asupan lemak <80% AKG (Sholichah *et al.*, 2021). Ketidaksesuaian antara asupan zat gizi dengan kebutuhan akan menimbulkan berbagai jenis masalah gizi, baik masalah gizi kurang atau gizi lebih (Rokhmah *et al.*, 2017).

Makanan yang dikonsumsi per hari, nantinya akan menjadi ekspresi setiap individu dalam memilih dan menentukan kebiasaan makanan sehingga membentuk suatu pola makan (Yusnanda *et al.*, 2017). Pola makan dapat ditinjau dari susunan suatu hidangan dan suatu hidangan dapat dikatakan baik dan seimbang bila diantaranya terdiri makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Hasil penelitian musyayyib di Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros menunjukkan bahwa terdapat sebesar 53% santri memiliki pola makan yang kurang baik dan hanya sebesar 47% santri memiliki pola makan yang sudah cukup baik (Musyayyib *et al.*, 2018). Pola makan yang baik dan seimbang jika dilihat berdasarkan analisis secara ilmu gizi dapat memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan jika disusun dengan kombinasi dan jumlah yang sesuai (Musyayyib *et al.*, 2018).

Salah satu faktor lain yang dipengaruhi oleh pola makan adalah keadaan status gizi pada remaja (Rahayu & Fitriana, 2018). Status gizi menjadi indikator dari keadaan tubuh sebagai hasil dari konsumsi makanan dan pemanfaatan zat-zat gizi (Hasrul *et al.*, 2020). Prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia sebesar 8,1%, status gizi normal sebesar 78,3%, dan status gizi lebih sebesar 13,5% (Kemenkes, 2018). Hasil penelitian Nasution di Pesantren At- Taufuqurrahman menunjukkan bahwa terdapat 5 responden (8,2%) dengan status gizi sangat kurus, 15 responden (24,6%) status gizi kurus, 18 responden (29,5%) status gizi normal, 20 responden (32,8%) status gizi lebih, dan 3 responden (4,9%) status gizi obesitas (Nasution & Ayu A, 2022). Pada kehidupan sehari-hari, remaja yang memiliki status gizi kurang dapat menyebabkan terhambatnya kemampuan remaja untuk tubuh dan berkembang hingga menyebabkan masalah lain di masa yang akan datang (Palupi, 2012). Sedangkan remaja yang memiliki masalah status gizi lebih, hal tersebut dapat menyebabkan

penimbunan lemak akibat tidak seimbangnya energi yang masuk melalui makanan dengan energi yang dikeluarkan dalam jangka waktu yang lama (Wulandari *et al.*, 2016).

Salah satu faktor yang mempengaruhi asupan makan seseorang adalah tersedianya bahan makanan (Rahmi H.G *et al.*, 2017). Tersedianya makanan di suatu sekolah yang berasrama yaitu *Boarding School*, memerlukan adanya ahli gizi yang berperan dalam suatu proses penyelenggaraan makanan (Roziana & Fitriani, 2021). Pada tahun 2021, jumlah tenaga gizi di Indonesia mencapai angka total 27.917 Ahli gizi yang terdiri dari 16.149 Ahli gizi di Puskesmas dan 10.684 Ahli Gizi di rumah sakit (Kemenkes, 2021). Ahli gizi memiliki beberapa ruang lingkup dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya, salah satunya adalah ahli gizi dalam bidang manajemen penyelenggaraan makanan institusi. Tujuan dari dilakukannya manajemen penyelenggaraan makanan institusi adalah menyediakan makanan sesuai kebutuhan dengan mempertimbangkan dari segi mutu, kualitas, maupun kuantitas dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan status gizi dan kesehatan (Prameswari, 2020). Keberadaan ahli gizi sangat diperlukan di suatu institusi yang memiliki penyelenggaraan makanan seperti *Boarding School*. Hal tersebut dikarenakan dengan adanya ahli gizi, maka asupan makan, pola makan, status gizi, hingga keamanan pangan berdasarkan dengan mutu dan gizi seimbang diharapkan akan terjamin kecukupan dan kesesuaiannya.

Hasil observasi awal menunjukkan, bahwa Al-Hamidiyah *Boarding School* memiliki ahli gizi yang bertugas dan bertanggung jawab dalam bagian manajemen industri jasa pangan serta menggunakan jenis penyelenggaraan makanan dengan tipe swakelola. Sedangkan di SMA Dwiwarna *Boarding School* juga menunjukkan bahwa *Boarding School* tersebut memiliki sistem penyelenggaraan makanan dengan tipe swakelola, namun memang masih belum memiliki tenaga penanggung jawab spesifik seperti ahli gizi yang bertugas dan bertanggung jawab dalam bagian manajemen industri jasa pangan. Keberadaan ahli gizi di suatu sekolah terutama di *Boarding School* merupakan suatu hal yang masih jarang diperhatikan oleh pihak *Boarding School*, terutama dengan tujuan untuk memperhatikan santri dan santriwati dari segi kecukupan gizi. Berdasarkan hal

tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian yang digunakan untuk menganalisis mengenai Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro, Pola Makan dan IMT/U pada Santriwati *Boarding School* yang Memiliki Ahli Gizi dan Tanpa Ahli Gizi.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Masalah kesehatan yang sering dijumpai pada santri atau santriwati di pondok pesantren salah satu diantaranya adalah masalah gizi (Janah *et al.*, 2021). Masalah gizi yang dialami oleh santri dan santriwati di pondok pesantren tidak terdapat perbedaan jika dibandingkan dengan masalah gizi yang dialami oleh remaja di sekolah umum. Berdasarkan pada survei awal di salah satu pondok pesantren, bahwa terdapat 71% remaja di pondok pesantren dengan kecukupan energi yang inadeguat, protein 67%, lemak 71% dan karbohidrat 64% (Rokhmah *et al.*, 2017). Hasil pada suatu penelitian yang dilakukan kepada remaja putri di pondok pesantren, menyatakan bahwa terdapat 40 responden (59,7%) memiliki pola makan yang tidak baik sedangkan 27 responden (40,3%) memiliki pola makan baik (Yulita *et al.*, 2022). Pada suatu penelitian terdapat gambaran status gizi pada siswa pesantren yang menyatakan bahwa terdapat 37 siswa (67,4%) dengan status gizi kurang, 16 siswa (29,09%) status gizi normal dan 2 siswa (3,64%) status gizi lebih (Azis *et al.*, 2018). Keberadaan ahli gizi sebagai penanggungjawab dalam manajemen industri jasa pangan di *Boarding School* tentunya sangat diperlukan dengan tujuan untuk mengatur penyelenggaraan makanan secara efektif sehingga mampu memenuhi kebutuhan zat gizi santriwati. Maka dari itu rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah terdapat Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro, Pola Makan dan IMT/U pada Santriwati *Boarding School* yang Memiliki Ahli Gizi dan Tanpa Ahli Gizi?”.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1. Tujuan Umum**

Menganalisis Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat), Pola Makan dan IMT/U pada Santriwati *Boarding School* yang Memiliki Ahli Gizi dan Tanpa Ahli Gizi.

### **I.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan umur dan tingkat pendapatan keluarga pada santriwati di Al-Hamidiyah dan SMA Dwiwarna *Boarding School*
- b. Mengetahui gambaran asupan zat gizi makro (Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat), pola makan, dan IMT/U santriwati di Al-Hamidiyah dan SMA Dwiwarna *Boarding School*
- c. Menganalisis perbedaan asupan zat gizi makro (Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat), pola makan, dan IMT/U santriwati di Al-Hamidiyah dan SMA Dwiwarna *Boarding School*

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1. Manfaat bagi Responden**

Diketahui tingkat asupan zat gizi makro, pola makan, serta status gizi (IMT/U) santriwati serta memberikan informasi kepada santriwati mengenai pentingnya pemenuhan zat gizi dan pola makan yang dianjurkan bagi proses pertumbuhan dan perkembangan pada usia remaja.

### **I.4.2. Manfaat bagi *Boarding School***

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi sekolah (*Boarding School*) mengenai Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro, Pola Makan dan IMT/U pada Santriwati *Boarding School* yang Memiliki Ahli Gizi dan Tanpa Ahli Gizi.

### **I.4.3. Manfaat bagi Ilmu Pengetahuan**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu tujuan informasi atau ilmu pengetahuan mengenai Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro, Pola Makan dan IMT/U pada Santriwati *Boarding School* yang Memiliki Ahli Gizi dan Tanpa Ahli Gizi.