

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu masa peralihan anak-anak menuju individu yang dewasa dan semakin matang (Rice, 2004). Banyak variasi pendapat terkait usia remaja dari beberapa ahli, organisasi, maupun lembaga kesehatan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Santriwati pada kelompok usia remaja yang juga merupakan peserta didik membutuhkan perlindungan dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya di sekolah. Aupan zat gizi yang cukup dikonsumsi setiap hari menjadi faktor yang memengaruhi proses pencapaian pertumbuhan serta perkembangan yang optimal pada santriwati. Permasalahan kesehatan yang dialami santriwati di *boarding school* sama dengan masalah yang dihadapi pada sekolah-sekolah umum. Seiring berjalannya waktu, hipertensi yang biasanya terjadi pada orang dewasa kini terjadi pergeseran usia penderita hipertensi. Beberapa penelitian membuktikan bahwasanya kejadian hipertensi juga bisa dialami di usia remaja bahkan terus mengalami peningkatan prevalensi selama beberapa dekade terakhir (Siswanto et al., 2020).

Menurut data Riskesdas 2018, obesitas menjadi salah satu masalah gizi pada remaja di Indonesia, di mana pada tahun 2007 prevalensi kejadian obesitas sentral pada remaja meningkat yaitu 18,8%, menjadi 26,6% di tahun 2013, serta survei terakhir di tahun 2018 mencapai 31% (Balitbangkes, 2018). Data Riskesdas (2018) juga memaparkan bahwa kategori usia anak dan remaja memiliki prevalensi gizi lebih masing-masing 40% dan 59,2%. Remaja putri menyumbang angka prevalensi kejadian gizi lebih hingga mencapai angka 31,9%, sedangkan remaja laki-laki hanya memiliki prevalensi sebesar 27,3%. Jawa Barat merupakan termasuk kedalam urutan 12 besar terbanyak kejadian prevalensi gizi lebih dengan persentase 16,9% (Riskesdas, 2018). Angka tersebut berada di atas rata-rata kejadian gizi lebih di Indonesia sebesar 16% (Riskesdas, 2018).

Untuk mencegah komplikasi penyakit metabolik di masa yang akan mendatang, diperlukan adanya perhatian pada gizi anak remaja. Makanan terdiri dari sumber zat gizi makro dan mikro. Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, lemak, serta protein, sedangkan zat gizi mikro terdiri dari vitamin dan mineral. Anak muda dan remaja Indonesia cenderung lebih menyukai makanan cepat saji di mana makanan cepat saji sebagian besar terkandung natrium dengan jumlah yang tinggi yang dapat mengakibatkan risiko tekanan darah tinggi. Berdasarkan rekomendasi Dewan Riset Nasional dari Akademi Sains Nasional, kebutuhan minimum harian natrium untuk remaja sekitar 1200-1500mg.

Asupan natrium berefek langsung terhadap tekanan darah. Tingginya asupan natrium menyebabkan retensi cairan tubuh sehingga volume darah meningkat. Untuk dapat mengalirkan darah yang meningkat, jantung harus memompa lebih keras sehingga mengakibatkan hipertensi (Mulyati et al., 2011). Hasil penelitian milik (Rahma & Baskari, 2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan kejadian hipertensi ($p < 0,05$). Asupan zat besi (Fe) yang kurang, merupakan faktor utama penyebab masalah gizi anemia yang terjadi pada remaja putri. Di dalam tubuh manusia, zat besi memiliki peran untuk mengangkut elektron di dalam sel (Almatsier, 2009). Zat besi dalam makanan terdapat dalam bentuk besi *heme* (dalam hemoglobin dan mioglobin makanan hewani) dan besi nonheme (dalam makanan nabati). Sumber besi *nonheme* yang baik di antaranya yaitu dari kacang-kacangan (Permatasari et al., 2020). Zat besi yang dibutuhkan remaja yaitu 2,2 mg per hari dan akan meningkat ketika sedang mengalami menstruasi (Wiseman, 2002). Berdasarkan penelitian milik (Permatasari et al., 2020), terdapat hubungan antara asupan zat besi (Fe) dengan kejadian anemia pada remaja.

Kejadian gizi lebih atau *overweight* dan obesitas adalah keadaan dimana jumlah asupan yang dikonsumsi tidak seimbang dengan kebutuhan, atau keadaan dimana lebih banyak asupan kalori yang dikonsumsi daripada yang dibutuhkan oleh tubuh seseorang (Ermona & Wirjatmadi, 2018). Remaja harus memperhatikan pentingnya masalah *overweight* dan obesitas karena sebesar 80% remaja akan berpeluang untuk mengalami obesitas saat dewasa (Wulandari et al., 2016). Masalah gizi *overweight* dan obesitas merupakan masalah kompleks yang sifatnya

kronis, menyebabkan masalah kesehatan serius serta beberapa penyakit tidak menular (Pakar Gizi Indonesia, 2017). Pada remaja Indonesia usia 16-18 tahun, prevalensi *overweight* dan obesitas yaitu 13,5% di tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Hal tersebut menunjukkan terjadinya peningkatan prevalensi kejadian gizi lebih di tahun 2013 sebesar 7,3% dan prevalensi kejadian gizi lebih di tahun 2010 sebesar 1,4% (Riskesdas, 2013).

Tekanan darah merupakan tekanan yang berasal dari aliran darah di dalam pembuluh darah yang terjadi saat jantung memompakan darah ke seluruh tubuh (Fadlilah et al., 2020). Terdapat 2 perubahan tekanan darah yaitu peningkatan tekanan darah dan penurunan tekanan darah. Menurut JNC VIII, tekanan darah dikatakan terjadi peningkatan bila nilai sistol dan diastolnya 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah dikatakan terjadi penurunan bila nilai sistol dan diastolnya $\leq 90/\leq 60$ mmHg. Berdasarkan *Joint National Committee (JNC) VII 2013*, prevalensi hipertensi yang dilakukan terbatas pada usia 15-17 tahun, sebesar 5,3% (laki-laki 6,0% dan perempuan 4,7%), perdesaan (5,6%) lebih tinggi dari perkotaan (5,1%). Penelitian oleh (Merdianti et al., 2019) menyebutkan bahwasanya status nutrisi memengaruhi tekanan darah, semakin tinggi status nutrisinya maka tekanan darahnya semakin tinggi.

Berdasarkan Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 374/MENKES/SK/III/2007, profesi gizi adalah pekerjaan yang dilaksanakan berdasarkan suatu keilmuan (*body of knowledge*) di bidang gizi, kompetensi yang dimiliki didapat melalui pendidikan yang memiliki kode etik serta sifatnya memberikan pelayanan kepada masyarakat. Adapun pengertian ahli gizi dan ahli madya gizi yaitu seseorang yang sudah menyelesaikan pendidikan akademik di bidang gizi berdasarkan aturan yang ditentukan, memiliki tugas dan wewenang serta tanggung jawab penuh dalam melakukan kegiatan pelayanan gizi, makanan serta dietetik baik di masyarakat, individu maupun rumah sakit. Ahli gizi di institusi berperan dalam mengelola sistem penyelenggaraan makanan. Melalui penyelenggaraan makanan berupa rangkaian perencanaan menu hingga pendistribusian makanan dapat diupayakan untuk ketepatan pemberian makanan, termasuk kegiatan pencatatan, laporan, hingga evaluasi. Tersedianya makanan yang beragam dan sesuai dengan kebutuhan zat gizi, memiliki cita rasa yang tinggi, serta

terpenuhinya syarat *hygiene* dan sanitasi merupakan prinsip-prinsip dari penyelenggaraan makanan (Sholichah & Syukur, 2020).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilaksanakan oleh penulis, diketahui kedua *boarding school* ini memiliki kesamaan di mana penyelenggaraan makanan dengan tipe swakelola. Al-Hamidiyah memiliki ahli gizi yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan makanan. Sedangkan di SMA Dwiwarna *Boarding School* belum memiliki tenaga penanggung jawab spesifik seperti ahli gizi yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan makanan. Sudah cukup banyak penelitian yang dilakukan di Al-Hamidiyah dan SMA Dwiwarna *Boarding School*, namun belum ada penelitian yang sama terkait analisa asupan zat besi dan natrium, kejadian gizi lebih dan tekanan darah. Adanya ahli gizi yang langsung dalam sistem penyelenggaraan makanan di sebuah institusi *boarding school* merupakan hal yang belum banyak disediakan oleh *boarding school* pada umumnya di mana seharusnya ahli gizi tersebut sangat dibutuhkan agar nutrisi santriwati tercukupi dengan pengawasan seorang ahli gizi. Hal tersebut melatarbelakangi penulis untuk melakukan penelitian mengenai Perbedaan Asupan Zat Gizi Mikro (Natrium dan Zat Besi), Kejadian Gizi Lebih dan Tekanan Darah Santriwati *Boarding School* yang Memiliki Ahli Gizi dan Tanpa Ahli Gizi.

I.2 Rumusan Masalah

Prevalensi remaja mengalami hipertensi dan gizi lebih/obesitas terus mengalami peningkatan di mana prevalensi hipertensi pada remaja menurut data Riskesdas (2013), pada penduduk berusia ≥ 18 tahun memiliki prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25,8% yang kemudian prevalensi tersebut meningkat menjadi 34,11% (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan prevalensi kejadian gizi lebih pada remaja sebesar 59,2% dengan prevalensi terbesar terjadi pada remaja berjenis kelamin perempuan sebesar 31,9%, sedangkan pada laki-laki sebesar 27,3% (Riskesdas, 2018). Kejadian gizi lebih dan hipertensi dapat dipengaruhi oleh faktor asupan zat gizi yang kurang seimbang atau ketidaksesuaian dengan kebutuhan tubuh remaja. Ahli gizi sebagai pengelola sistem penyelenggaraan makanan sangat diperlukan untuk membantu dalam pemberian nutrisi santriwati secara cukup sesuai kebutuhan.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1. Tujuan Umum

Menganalisis perbedaan asupan zat gizi mikro (natrium dan zat besi), kejadian gizi lebih dan tekanan darah pada santriwati *Boarding School* yang memiliki ahli gizi dan tanpa ahli gizi.

I.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan uang saku pada santriwati MA Al-Hamidiyah dan SMA Dwiwarna *Boarding School*
- b. Mengetahui gambaran asupan zat gizi mikro (natrium dan zat besi), kejadian gizi lebih dan tekanan darah pada santriwati MA Al-Hamidiyah dan SMA Dwiwarna *Boarding School*
- c. Menganalisis perbedaan asupan zat gizi mikro (natrium dan zat besi), kejadian gizi lebih dan tekanan darah pada santriwati MA Al-Hamidiyah dan SMA Dwiwarna *Boarding School*

I.4 Manfaat Penulisan

I.4.1 Manfaat Bagi Responden

Responden yang terlibat dalam penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai asupan zat gizi mikro (natrium dan zat besi) serta faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih dan tekanan darah sehingga dapat melakukan perbaikan terhadap asupan makan yang kurang baik untuk menghindari terjadinya masalah-masalah gizi tersebut.

I.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat selama kuliah agar dapat memberikan manfaat untuk berbagi pengetahuan mengenai asupan zat gizi mikro (natrium dan zat besi), kejadian gizi lebih dan tekanan darah.

I.4.3 Manfaat Bagi *Boarding School*

Hasil penelitian yang didapatkan bisa dijadikan gambaran asupan zat gizi mikro (natrium dan zat besi), kejadian gizi lebih dan tekanan darah pada remaja

sehingga dapat diadakan program untuk memperbaiki kebiasaan makan yang kurang baik.

I.4.4 Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian yang dilakukan dapat menambah karya ilmiah dan kepustakaan bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian mendatang.