

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana terjadi perubahan fisik, mental, emosional, yang sangat cepat. Menurut WHO batasan umur remaja akhir adalah umur 16-18 tahun. Remaja merupakan fase transisi antara anak-anak dan dewasa. Fase ini harus diperhatikan utamanya pada asupan makanan yang akan berdampak pada status gizinya. Remaja putri perlu adanya pada pemantauan gizinya agar status gizinya tercukupi. (Basith et al., 2017).

Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu anemia, gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. pada remaja putri masalah gizi sangat rentan terjadi pada remaja dikarenakan adanya berbagai efek dari dalam juga luar yang bisa dengan mudah langsung mengikuti. Kekurangan gizi pada remaja bisa mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang suatu penyakit, menghambat pembentukan otot pada masa pertumbuhan, kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan), khususnya pada remaja putri bisa mempengaruhi siklus menstruasi serta produktivitas yang rendah akan mempengaruhi kualitas hidup (Fitriani, 2020).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, remaja dengan kelompok umur 16–18 tahun menunjukkan bahwa penilaian status gizi berdasarkan IMT secara nasional memiliki prevalensi gizi kurang atau kurus sebesar 9,4%, sedangkan prevalensi gizi lebih mencapai 7,3% yang terdiri dari 5,7% gizi lebih dan 1,6% obesitas. Data tersebut menggambarkan kondisi gizi remaja di Indonesia yang masih perlu diperbaiki. Sementara itu, di Kalimantan Barat, prevalensi status gizi menurut IMT/U sangat kurus sebesar 1,5%, lebih tinggi dibandingkan angka nasional yaitu 1,4%, sedangkan prevalensi obesitas sebesar 3,4% masih berada di bawah angka nasional yaitu 4,0%. Di Kota Pontianak sendiri, prevalensi status gizi sangat kurus sebesar 1,26% dan obesitas mencapai 4,71%, yang menunjukkan angka obesitas lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional (Riskesdas 2018).

Menurut Permenkes RI, remaja putri memiliki kebutuhan zat gizi yang penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas sehari-hari, terutama karena mereka berada pada masa pubertas yang memerlukan energi dan zat gizi lebih tinggi. Kebutuhan energi rata-rata remaja putri berkisar antara 2.050–2.250 kkal per hari, dengan kebutuhan protein sekitar 56 gram, lemak 65 gram, dan karbohidrat 300 gram per hari. Selain itu, remaja putri juga membutuhkan asupan zat besi, kalsium, dan vitamin yang cukup untuk mencegah anemia, menjaga kesehatan tulang, serta mendukung fungsi metabolisme tubuh secara optimal (Permenkes RI No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi).

Kebutuhan zat gizi sangat penting untuk di perhatikan terutama kebutuhan zat gizi makro. Beberapa bukti ilmiah menyebutkan bahwa kekurangan gizi pada masa remaja dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, keterlambatan perkembangan, penurunan aktivitas fisik, kelainan perilaku, merusak fungsi kognitif dan kinerja sekolah pada masa remaja. Kekurangan zat gizi makro (energi dan protein) akan menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik yang selanjutnya berdampak pada produktivitas kerja yang menurun (Anand & Anuradha, 2016; Bhat, et al., 2015).

Pada masa remaja kebutuhan akan zat gizi semakin meningkat karena remaja berada dalam proses pertumbuhan. Agar kebutuhan gizi terpenuhi, seorang remaja harus mendapat beberapa zat gizi penting seperti karbohidrat, lemak, protein. Zat-zat gizi ini harus ada agar pertumbuhan dan fungsi tubuh berjalan dengan baik. Namun, tubuh tidak dapat menghasilkan zat-zat tersebut dengan sendiri dalam jumlah yang cukup melainkan harus didapat dari asupan makanan (Williams, 2011).

Sebagian besar makanan yang dikonsumsi oleh remaja akan tergantung pada pola makan keluarganya. Namun, berbeda dengan remaja yang tinggal di pondok pesantren biasanya mereka kurang memperhatikan asupan makan, karena makanan yang mereka konsumsi akan sangat tergantung pada makanan yang diberikan di pondok pesantren. Pondok pesantren merupakan salah satu institusi

yang harus mendapatkan perhatian penuh karena pada institusi inilah santri usia remaja yang ada di dalamnya memerlukan asupan gizi yang cukup untuk masa pertumbuhan dan perkembangannya. Faktor yang dapat membantu proses pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada remaja tersebut di antaranya adalah adanya kecukupan asupan zat gizi yang seimbang yang harus dikonsumsi setiap hari.

SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak berada di Kecamatan Pontianak Kota, Kota Pontianak, Kalimantan Barat. Pesantren ini menggunakan sistem catering dengan pengambilan jenis makanan pokok dan sayur yang sudah ditakarkan. Hal ini berkaitan dengan porsi makan dan kecukupan gizi zat gizi santri yang dapat berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatan santri. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi siswi SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “ Bagaimana Gambaran Asupan Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak ”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Bagaimana Gambaran Asupan Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak.

2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui asupan energi remaja putri di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak
2. Untuk mengetahui asupan karbohidrat remaja putri di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak
3. Untuk mengetahui asupan protein remaja putri di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak
4. Untuk mengetahui asupan lemak remaja putri di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak
5. Untuk mengetahui status gizi remaja putri di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan bagi mahasiswa/mahasiswi dan sebagai referensi dalam pengembangan penelitian di Poltekkes Pontianak.
2. Bagi peneliti agar peneliti dapat mengetahui secara nyata gambaran asupan konsumsi zat gizi makro dan status gizi pada remaja putri di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat di jadikan sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.