

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penetapan standar makanan untuk melihat pemeliharaan kesehatan telah mengalami banyak perkembangan karena telah majunya pemahaman peran gizi dalam kesehatan. Sudah banyak negara yang telah memiliki angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan sebagai dasar rekomendasi nasional dalam menilai tingkat kecukupan gizi suatu kelompok atau perorang. AKG adalah angka kecukupan zat gizi harian menurut golongan umur, jenis kelamin ukuran tubuh dan aktivitas untuk mencegah kekurangan ataupun kelebihan gizi (Kartono 2017). Hasil Riskedas 2013 menunjukkan 40,6% penduduk mengkonsumsi makanan dibawah kebutuhan minimal AKG yang dianjurkan, menurut kelompok umur 24,4% pada balita, dan 41% pada anak usia sekolah.

Peranan zat gizi yang begitu penting bagi tubuh pada dasarnya tidak begitu diperhatikan dengan serius oleh masyarakat, terutama pada remaja. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Remaja putri banyak mengalami defisiensi gizi dalam pola konsumsi makanan sehari-hari, pada umumnya remaja putri mengalami kekurangan zat besi, kalsium, vitamin A, seng, iodium, vitamin

B6, vitamin D, dan magnesium (Sumanto, 2009). Arini menjelaskan(2015), gizi yang cukup sangat dibutuhkan remaja sampai usia lanjut, di Indonesia terdapat 4 masalah gizi remaja yang utama yaitu Kurang Energi Protein (KEP), Anemia Gizi Besi (AGB), Kurang Vitamin A (KVA), dan Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKI).

Perilaku gizi yang salah pada remaja putri berkaitan dengan keinginan mengontrol berat badan secara berlebihan, ketidakpuasan dengan bentuk tubuh (Sutyawan, 2013).Faktor yang mempengaruhi asupan gizi pada remajasaat ini ialah lingkungan, seperti teman dan media dalam memilih makanan cenderung memilih makanan yang mengikuti perkembangan atau mengikuti tren. Ditambah kebiasaan makan yang salah seperti tidak menyukai atau memiliki pantangan terhadap suatu jenis makanan tertentu, mengonsumsi *fast food* dan *junk food*, dan jarang sarapan (Savitri, Fatmawati, & Erwin, 2015).

Karena perilaku gizi yang tidak baik itu remaja rawan mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh ketidak cukupan tingkat gizi pada dirinya. Prevalensi masalah kesehatan pada remaja yang disebabkan oleh ketidak seimbangan gizi cukup besar, 11,1% (3,3% sangat kurus dan 7.8% kurus), 10,8% gemuk dan obesitas (riskesda, 2013). Salah satu zat gizi yang penting bagi remaja putri adalah zat besi, kebutuhan zat besi pada remaja meningkat dihubungkan dengan laju pertumbuhan, khusus pada remaja putri yang

mengalami menstruasi. Menstruasi membuat remaja putri kehilangan Fe rata-rata 20 mg/bulan (Ristyning dan Susane, 2016). Kurangnya zat gizi lain, seperti protein dan berbagai macam vitamin juga dapat menghambat pembentukan hemoglobin dalam tubuh sedangkan hemoglobin berperan penting dalam proses transportasi oxygen dan zat gizi dalam tubuh sehingga tubuh gagal memenuhi kebutuhan gizinya (Pramono, 2014).

Agama Islam mengajarkan agar setiap manusia memakan makanan yang halal dan toyib sesuai firman Allah SWT pada surat Al-Baqarah ayat 168 yang artinya “Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan toyib yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu.” Allah menyuruh hamba-hambanya untuk memakan makanan yang baik bagi dirinya. Salah satu makanan yang baik adalah makanan yang menyehatkan dan mengandung gizi seimbang bagi manusia.

Pada tahun 2010 Departemen Kesehatan menetapkan Visi Indonesia Sehat, melalui Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 574/Menkes/SK/IV/2000 ”Bangsa Indonesia hidup dalam lingkungan sehat, berperilaku hidup bersih dan sehat serta mampu menjangkau pelayanan kesehatan yang setinggi-tingginya.” Untuk mencapai harapan tersebut Departemen Kesehatan menuangkan visi barunya yaitu masyarakat mandiri untuk hidup sehat dengan misi membuat masyarakat sehat. Artinya dengan

visi baru tersebut setiap usaha-usaha kesehatan diarahkan untuk menjamin masyarakat yang sehat dan produktif.

Dalam AD Muhammadiyah Bab III Pasal 6 tercantum visi misi Muhammadiyah. Muhammadiyah dalam mewujudkan visi dan misi gerakannya memerlukan langkah-langkah atau usaha salah satunya adalah meningkatkan harkat martabat kaum perempuan menurut tuntutan Islam, membina dan menggerakkan angkatan muda sehingga menjadi kader Muhammadiyah, kader agama dan kader bangsa. Dalam hal itu Muhammadiyah perlu memperhatikan juga kesehatan para wanita dan generasi muda khususnya remaja putri, sehingga Muhammadiyah memiliki generasi muda yang Islami dan sehat. Berdasarkan usaha yang dilakukan Muhammadiyah dalam mewujudkan visi dan misinya. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa siswi di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul sering melewatkan sarapan, sedangkan menurut Lopez-Sobaler (2003) dari segi jumlah zat gizi sarapan akan menyumbang sekitar seperempat dari kecukupan zat gizi harian.

Selain sering melewatkan sarapan para siswi juga mengaku sering melewatkan makan siang, sedangkan sarapan dan makan siang sangat penting di usia tersebut untuk memenuhi kebutuhan energi yang akan digunakan untuk beraktivitas seharian. Terlebih lagi SMP Unggulan Aisyiyah Bantul menggunakan kurikulum *full day school* sehingga para siswi seharusnya tidak melewatkan makan pagi dan siang untuk mendukung aktivitasnya di sekolah.

Dari penemuan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat kecukupan zat gizi (Energi, Protein, dan Lemak) pada remaja putri di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran tingkat kecukupan zat gizi pada remaja putri di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat kecukupan zat gizi pada remaja putri di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul.

2. Tujuan Khusus

Mengetahui gambaran gambaran tingkat kecukupan zat gizi remaja putri di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul :

- a. Mengetahui gambaran tingkat kecukupan energi.
- b. Mengetahui gambaran tingkat kecukupan protein.
- c. Mengetahui gambaran tingkat kecukupan lemak.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat memberikan masukan kepada sekolah sebagai instansi pendidikan untuk turut memperhatikan makanan yang di jual di kantin sekolah, apakah sudah cukup baik untuk di konsumsi pelajar dan

sebagai tambahan pengetahuan agar pihak sekolah ikut memperhatikan masalah kesehatan pada muridnya.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi penulis serta memacu penulis untuk memulai dan mengasah diri untuk meneliti hal-hal baru.

3. Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat memberi informasi tenaga medis keperawatan sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan termasuk dalam memberikan pengetahuan kepada masyarakat dan dapat melakukan tindakan pencegahan terhadap dampak yang bisa ditimbulkan karena nutrisi yang tidak seimbang.

4. Muhammadiyah

Penelitian ini dapat memberi informasi bagi Muhammadiyah sekaligus menjadi masukan bagi Muhammadiyah untuk meningkatkan kualitas kesehatan para kader mudanya agar terbentuk kader yang berkualitas sehat jamani.

E. Penelitian Terkait

1. Utari Diahnigtias (2016), Analisa Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Kesukaan, dan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Santri di Pesantren Al-Hamidiyah Depok. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menggunakan design *decritif*. Sample yang di gunakan secara *purposive*

sampling dengan jumlah 76 siswa. Instrumen berupa kuesioner *food recall*. Perbedaan dari penelitian penulis terdapat pada variabel, sample yang digunakakan, tempat dan tanggal penelitian, jenis kelamin *sample* serta tahun penelitian. Persamaan dari penelitian penulis adalah intrumen penelitian, desain penelitian.