

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Remaja adalah waktu manusia berumur belasan tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 11 tahun sampai 21 tahun (Wikipedia,21 januari 2018).

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrien. Penelitian status gizi merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri serta biokimia dan riwayat diet (Beck, 2000: 1).

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang jika tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksik atau membahayakan. (Almatsier,2003).

Menurut data Rikesdas (Riset Kesehatan Dasar) mengungkapkan remaja di Jawa Tengah didapatkan sebanyak 1,6% remaja berstatus gizi sangat kurus, 6,7 % remaja berstatus gizi kurus, 91,0 % remaja berstatus gizi normal, dan 0,7% remaja berstatus gizi gemuk (Rikesdas, 2013).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Protein terdiri dari unsur-unsur karbon, hidrogen, oksigen, dan nitrogen, selain itu unsur sulfur dan fosfor juga ada. Semua unsur tersebut diperoleh melalui tumbuhan (protein nabati) seperti kacang-kacangan terutama kedelai dan kacang hijau serta hasil olahannya (tempe dan tahu), dan melalui hewan (protein hewani), seperti daging, susu, telur, ikan. Apabila tubuh kekurangan protein, maka serangan penyakit busung lapar akan selalu terjadi. Busung lapar adalah tingkat terakhir dari kelaparan, terutama akibat kekurangan protein dalam waktu lama (Sjahmen Moehji : 17).

Remaja di Panti Asuhan Baitul Falah sebagian besar berada pada status gizi kurang. Sehingga peneliti tertarik untuk menganalisis status gizi, tingkat aktivitas fisik dan tingkat kecukupan energi dan protein remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang.

2. Rumusan Masalah

Bagaimana status gizi, tingkat aktivitas fisik, tingkat kecukupan energi dan protein pada remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang?

3. Tujuan penelitian

3.1 Tujuan Umum :

3.1.1 Mendeskripsikan status gizi, tingkat aktivitas fisik, tingkat kecukupan energi dan protein pada remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang.

3.2 Tujuan Khusus :

3.2.1 Mendeskripsikan status gizi remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang.

3.2.2 Mendeskripsikan tingkat aktivitas fisik remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang.

3.2.3 Mendeskripsikan tingkat kecukupan energi remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang.

3.2.4 Mendeskripsikan tingkat kecukupan protein remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang.

4. Manfaat Penelitian

4.1 Bagi responden :

Memberikan informasi kepada responden tentang status gizi, tingkat aktivitas fisik, tingkat asupan energi dan protein pada remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang.

4.2 Bagi institusi :

Memberikan informasi kepada Panti Asuhan agar dapat digunakan sebagai evaluasi untuk memperbaiki dan mempertahankan status gizi, tingkat kecukupan energi dan protein pada remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang.

