

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Remaja membutuhkan asupan makanan yang lebih besar daripada masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khusus pada remaja putri, asupan nutrisi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi (Proverawati, 2010). Pada masa remaja, panduan gizi sangat diperlukan. Dalam hal ini, di Indonesia dikenal dengan istilah gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsurunsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas maupun kuantitas (Soekirman, 2010).

Makanan dikatakan bergizi jika mengandung zat makanan yang cukup dalam jumlah dan kualitasnya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makanan yang kita konsumsi setiap hari dapat dibagi dalam beberapa golongan, yaitu protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, air dan oksigen dan makanan berserat. Sumber energi dalam bahan makanan dapat diperoleh dari zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein (Irianto, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Luo2012) di Cina menunjukkan anak yang tinggal di luar asrama memiliki asupan lemak, Vit C, dan Vitamin B1 yang lebih tinggi daripada anak yang tinggal diasrama. Hal ini dikarenakan anak yang tidak tinggal di asrama memiliki akses lebih luas terhadap makanan rumah maupun lingkungan luar sekolah dibandingkan dengan anak yang tinggal di asrama.

Konsumsi makanan sebagai faktor yang menentukan status gizi pada remaja masih perlu diperhatikan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kusumastuti 2007) pada remaja yang tinggal di Pondok Pesantren Muallimat Yogyakarta, diketahui sebanyak 11,2% pola konsumsi santri terhadap jenis bahan makanan tidak beragam, 92% santri tidak mengonsumsi buah, asupan energi sebanyak 38,4% santri masih kurang, asupan protein sebanyak 96%

masih kurang dengan frekuensi asupan protein hewani tidak sering sebanyak 16,8%, serta adanya santri yang sering mengonsumsi makanan lain-lain sebanyak 21,6%. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Susanti (2012) di pondok Pesantren diketahui bahwa tingkat kecukupan santri terhadap energi dan protein yang kurang dari 100% dan tidak ada santri yang memiliki kecukupan baik maupun lebih.

Faktor lain yang perlu diperhatikan dalam mempengaruhi status gizi remaja adalah peran makanan keluarga. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa peran makanan keluarga sangat berpengaruh terhadap status gizi maupun status kesehatan anak terutama pada remaja. Hasil penelitian menyatakan bahwa makanan keluarga pada awal masa remaja mempengaruhi kebiasaan makan remaja sampai 5 tahun kedepan (Burgess-Chompoux et al, 2009). Sebuah hasil penelitian dengan metode meta-analisis mengatakan bahwa frekuensi makan bersama dengan keluarga secara signifikan mempengaruhi keadaan gizi anak dan remaja. Anak dan remaja yang makan bersama lebih dari tiga kali dalam satu minggu memiliki rata-rata berat badan yang normal dan memiliki pola makan yang sehat. Sebaliknya, anak dan remaja yang kurang dari tiga kali makan bersama keluarga cenderung mengalami *disordered eating* (Hammons dan Fiese, 2011).

Asrama (*Boarding School*) adalah sistem sekolah berasrama, dimana peserta didik dan juga para guru dan pengelola sekolah tinggal di asrama yang berada lingkungan dalam kurun waktu tertentu. Di sekolah MAN 1 Semarang ini terdapat asrama yang perlu di perhatikan tentang konsumsi makanannya karena siswa yang tinggal di asrama jauh dari orang tua sehingga akan berdampak pada pemenuhan zat gizi, sedangkan pada siswa yang non asrama menunjukkan bahwa sebagian orang tua belum tentu memperhatikan tentang konsumsi makanannya.

Hasil uraian tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian di asrama dan non asrama di MAN 1 Semarang dengan berjudul “Tingkat Konsumsi Makanan Zat Gizi Makro Pada Siswa yang Tinggal di Asrama dan Non Asrama di MAN 1 Semarang”.

1.2.Rumusan Masalah

Rumusan Masalah di Penelitian ini adalah Bagaimana Tingkat Konsumsi Makanan Zat Gizi Makro Pada Siswa yang Tinggal di Asrama dan Non Asrama di MAN 1 Semarang ?

1.3.Tujuan Penelitian

a. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah Mengetahui Tingkat Konsumsi Makanan Zat Gizi Makro Pada Siswa yang Tinggal di Asrama dan Non Asrama di MAN 1 Semarang

b. Tujuan khusus

1. Mendeskripsikan karakteristik siswa yang tinggal di asrama
2. Mendeskripsikan karakteristik siswa yang non asrama
3. Mendeskripsikan konsumsi makanan siswa yang tinggal di asrama
4. Mendeskripsikan konsumsi makanan siswa yang non asrama

1.4.Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti :

1. Memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian
2. Mendapatkan informasi mengenai Tingkat Konsumsi Makanan Zat Gizi Makro Pada Siswa yang Tinggal di Asrama dan Non Asrama di MAN 1 Semarang

b. Bagi institusi :

Dapat digunakan sebagai masukan dalam membuat kebijakan terutama dalam upaya mengetahui Tingkat Konsumsi Makanan Zat Gizi Makro Pada Siswa yang Tinggal di Asrama dan Non Asrama di MAN 1 Semarang