

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Sumber daya manusia memegang peranan yang sangat penting dalam pembangunan Indonesia. Maka dari itu peningkatan sumber daya manusia perlu dilakukan sejak dini agar sumber daya manusia menjadi lebih unggul. Remaja sebagai sumber daya manusia merupakan salah satu bagian penting dalam pembangunan nasional karena remaja nantinya yang akan meneruskan pembangunan bangsa kita. Kualitas remaja salah satunya dipengaruhi oleh status gizi yang baik. Gizi yang baik merupakan pondasi bagi kesehatan remaja. Presentase status gizi remaja putri usia 12-18 tahun di Jawa Tengah pada tahun 2017 menunjukkan 2.7% remaja putri memiliki status gizi *underweight*, 17.5% memiliki status gizi *overweight*, dan 5.9% memiliki status gizi obes. Gizi yang baik juga dapat menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, cerdas, sehat, dan produktif. Apabila remaja mengalami gangguan gizi, maka pertumbuhan tidak akan berjalan secara optimal. Kekurangan zat gizi menyebabkan seseorang mudah terkena infeksi dan jatuh sakit, sedangkan kelebihan zat gizi akan meningkatkan resiko penyakit degeneratif di masa yang akan datang (Almatsier, 2001).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja adalah asupan energi dan zat gizi. Status gizi yang baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, kemampuan belajar dan kesehatan yang baik. Ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan gizi akan menimbulkan masalah gizi lebih atau gizi kurang (Mulia, 2010).

Remaja memerlukan zat gizi makro yang merupakan penghasil utama energi seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Kesalahan pada asupan energi akan berdampak tidak baik pada status gizi (Susanti, 2012). Protein sebagai zat pembangun memiliki peranan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Kekurangan protein dapat mengakibatkan remaja mudah terserang penyakit, gagal pertumbuhan dan kecerdasan dan mempengaruhi konsentrasi belajar sehingga konsentrasi belajar remaja dapat terganggu. Remaja yang memiliki status gizi buruk,

asupan energi dan protein kurang mencukupi maka prestasi belajarnya akan kurang (Isdaryanti 2007).

Selain gizi makro, remaja juga memerlukan zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Salah satu mineral yang penting bagi remaja adalah zat besi. Dampak negatif yang disebabkan karena kekurangan gizi mikro adalah anemia. Menurut Rikesdas pada tahun 2013, prevalensi kejadian anemia di Indonesia sebesar 21,7% dengan penderita anemia yang berusia 5-14 tahun adalah sebesar 26,4% dan pada usia 15-24 tahun adalah sebesar 18,4% (Kemenkes RI, 2014). Anemia pada remaja umumnya terjadi karena kekurangan asupan zat besi khususnya zat besi dan zat-zat gizi lain yang membantu penyerapan dan metabolisme zat besi. Anemia pada remaja dapat mengakibatkan remaja menjadi cepat lelah, semangat dan prestasi belajar menurun, dan tubuh mudah terkena infeksi, jika tidak diatasi maka akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia (Khomsan 2012 dalam Tadete dkk, 2013).

Remaja putri lebih rentan mengalami anemia gizi besi karena remaja putri memiliki siklus menstruasi setiap bulan yang merupakan salah satu faktor penyebab remaja putri rentan mengalami anemia defisiensi besi. Selain itu, beberapa remaja putri sangat memperhatikan bentuk badan dan membatasi asupan makan (Sediaoetama, 2006).

Menurut Mukrie dkk, pada dasarnya anak yang tinggal di asrama cenderung mendapatkan asupan yang lebih baik daripada anak yang tidak tinggal di asrama karena anak asrama lebih terjamin ketersediaan pangannya. Penyelenggaraan makanan di Asrama dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan keadaan gizi apabila institusi tersebut mampu menyajikan makanan yang memenuhi prinsip-prinsip dasar penyelenggaraan makanan institusi. Prinsip-prinsip itu diantaranya adalah menyajikan makanan yang sesuai dengan jumlah dan jenis zat gizi yang diperlukan, disiapkan dengan cita rasa yang baik dan memenuhi syarat hygiene dan sanitasi (Agharisty dkk, 2013). Ketersediaan pangan dan status gizi yang baik merupakan salah satu syarat dasar untuk pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas. Remaja yang memiliki ketersediaan pangan dan status gizi yang baik akan memiliki kualitas fisik dan kecerdasan yang optimal, dan jika didukung dengan

faktor lingkungan yang baik akan mampu meraih prestasi pada proses pendidikan yang dilaluinya (Suyanto dkk, 2005 dalam Sujai, 2011).

Penelitian ini memilih SMP Semesta Bilingual School Semarang (asrama) karena memiliki ahli gizi yang ditugaskan untuk mengatur penyelenggaraan makanan di sekolah dan SMPIT PAB Semarang (tidak asrama) karena mayoritas murid berasal dari keluarga yang berkecukupan menengah-keatas tetapi tidak memiliki atau didampingi oleh ahli gizi.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian “Apakah ada perbedaan tingkat kecukupan energi, protein, zat besi dan status gizi siswi SMP Semesta Bilingual School Semarang dan SMPIT PAB Semarang?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan tingkat kecukupan energi, protein, zat besi dan status gizi siswi SMP Semesta Bilingual School Semarang dan SMPIT Pengajian Ahad Pagi Bersama Semarang.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan tingkat kecukupan energi siswi SMP Semesta Bilingual School Semarang dan SMPIT PAB Semarang.
- b. Mendiskripsikan tingkat kecukupan protein siswi SMP Semesta Bilingual School Semarang dan SMPIT PAB Semarang
- c. Mendiskripsikan tingkat kecukupan zat besi siswi SMP Semesta Bilingual School Semarang dan SMPIT PAB Semarang.
- d. Mendiskripsikan status gizi siswi SMP Semesta Bilingual School Semarang dan SMPIT PAB Semarang.
- e. Menganalisis perbedaan tingkat kecukupan energi siswi SMP Semesta Bilingual School Semarang dan SMPIT PAB Semarang.

- f. Menganalisis perbedaan tingkat kecukupan protein siswi SMP Semesta Bilingual School Semarang dan SMPIT PAPB Semarang
- g. Menganalisis perbedaan tingkat kecukupan zat besi siswi SMP Semesta Bilingual School Semarang dan SMPIT PAPB Semarang.
- h. Menganalisis perbedaan status gizi siswi SMP Semesta Bilingual School Semarang dan SMPIT PAPB Semarang

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan menambah wawasan bagi siswi mengenai pentingnya konsumsi gizi seimbang bagi remaja.

1.4.2. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber informasi mengenai pentingnya konsumsi gizi yang seimbang untuk perkembangan dan pertumbuhan remaja.

1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Widayati R. Sri	Perbedaan Status Gizi, Tingkat Kucukupan Gizi, Dan Aktifitas Fisik Siswa Asrama Dengan Non Asrama (Studi Di Sd Al-Amin Ngruki Grogol Kab.Sukoharjo Tahun 2006)	2006	Metode penelitian <i>observasional</i> dengan rancangan penelitian <i>cross-sectional design</i> .	tidak ada perbedaan status gizi, tingkat kecukupan gizi dan aktifitas fisik siswa asrama dan non asrama
2.	Intiful F. Dzifa, Asante L. Ogyiri, M.Matilda, Amoako Anna, Steele-Dadzie Rebecca	Nutritional Status of Boarding and Non-Boarding Children in Selected Schools in the Accra Metropoli	2013	Metode penelitian <i>observasional</i> dengan rancangan penelitian <i>cross-sectional</i>	tidak ada perbedaan status gizi siswa asrama dan non asrama

	Kissiwa, Boateng Laurene			<i>design</i>	
2.	Susanti D. Ayu	Perbedaan Asupan Energi, Protein Dan Status Gizi Pada Remaja Panti Asuhan Dan Pondok Pesantren	2012	Metode penelitian <i>observasional</i> dengan rancangan penelitian <i>cross-sectional</i> <i>design</i>	Ada perbedaan asupan energi, protein dan status gizi

Beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah:

1. Sasaran

Sasaran pada penelitian ini adalah siswi SMP yang diasramakan dan yang tidak diasramakan.

2. Variabel Yang Diteliti

Variabel pada penelitian ini adalah tingkat kecukupan energi, protein, dan zat besi, dan status gizi.

3. Tempat

Penelitian ini bertempat di SMP Semesta Bilingual School Semarang dan SMPIT PAPB Semarang.

