

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Pertumbuhan manusia, secara mendadak meningkat saat memasuki usia remaja. Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Proses pertumbuhan tersebut berkaitan dengan asupan zat gizi. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun kurang. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan BBLR dan penurunan kebugaran jasmani (Permaisih, 2003).

Asupan energi adalah jumlah asupan keseluruhan yang dikonsumsi seseorang untuk memenuhi kebutuhannya baik dari karbohidrat, protein maupun lemak. Pada remaja seringkali asupan energinya tidak tercukupi, karena aktifitas yang padat, ketidaktersediaan bahan makanan, dan keinginan untuk memperoleh tubuh yang ideal padahal kebutuhan akan energinya meningkat. Kebutuhan protein juga meningkat pada masa remaja, karena proses pertumbuhan yang sedang terjadi dengan cepat (Sayogo, 2006).

Sarapan merupakan salah satu waktu makan yang penting bagi setiap orang. Pada anak sekolah, termasuk remaja usia 16-18 tahun, sarapan berfungsi untuk mendapatkan sumber energi dan zat gizi agar dapat berpikir, belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi. Menurut Depkes (2005), proporsi asupan zat gizi makro yang dianjurkan untuk anak sekolah sehari menurut pedoman umum gizi seimbang (PUGS) meliputi karbohidrat 50-60%, lemak sekitar 25%, dan protein sekitar 15%. Proporsi tersebut sudah mencakup sarapan. Khomsan (2002) berpendapat sarapan dapat menyumbang kontribusi energi sebesar 25 persen dari angka kebutuhan gizi sehari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam, sehingga kadar

glukosa yang semula turun akan kembali meningkat. Dengan sarapan kadar gula darah akan kembali normal setelah 8-10 jam tidak makan. Apabila kadar gula darah normal, maka konsentrasi bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Namun, hasil analisis data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010, masih banyak anak yang tidak terbiasa sarapan sehat, yaitu sekitar 35.000 anak usia sekolah (26.1%) yang hanya sarapan dengan air minum dan 44.6% memperoleh asupan energi dari sarapan kurang dari 15% kebutuhan energi per hari (Balitbangkes 2010). Sarapan sebaiknya memenuhi 330-550 kkal dan 8.3-13.8 g protein untuk mencukupi kebutuhan remaja siswi (15%-25% kebutuhan gizi sehari) sehingga dapat mengikuti berbagai kegiatan sekolah dan berkonsentrasi serta memahami pelajaran yang diberikan guru.

Kebiasaan sarapan adalah salah satu pola hidup sehat bergizi seimbang untuk anak sekolah, termasuk remaja. Namun, sarapan relatif lebih sering dilakukan oleh anak usia kurang dari 10 tahun dan dewasa lebih dari 65 tahun. Hasil studi yang dilakukan pada remaja usia 13-16 tahun di Amerika Serikat dan Eropa pada tahun 1970 hingga 2004 di pedesaan dan perkotaan menunjukkan sebanyak 10-30% mempunyai kebiasaan tidak sarapan (Rampersaud et al. 2005). Hasil studi di Indonesia yang dilakukan di enam kota besar (Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, Denpasar) menunjukkan hasil yang lebih kurang sama, yaitu sekitar 14-25% remaja yang tidak sarapan.

Alasan umum remaja jarang sarapan atau sarapan secara kadang-kadang karena makanan belum tersedia, tidak terbiasa, malas atau waktu makan sempit pada pagi hari. Susunan hidangan sarapan pada remaja tidak selalu merupakan susunan hidangan lengkap yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur dan buah, tetapi hanya nasi dan lauk pauk, nasi goreng, roti dan isi, dan mie goreng sehingga menyediakan konsumsi zat gizi yang tidak seimbang (Mudjiyanto et al. 1994). Affenito et al. (2005) juga menunjukkan dalam hasil penelitiannya bahwa kebiasaan sarapan pada usia remaja cenderung menurun dengan bertambahnya usia. Persentase remaja perempuan yang memiliki kebiasaan sarapan menurun dari 77% pada usia 9 tahun menjadi kurang dari 32% pada usia 19 tahun.

Berdasarkan uraian diatas sarapan pagi mempunyai peran sangat penting dalam menunjang aktifitas sehari-hari. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengetahui gambaran sumbangan zat gizi makro sarapan pagi terhadap kebutuhan total energy, protein, lemak, dan karbohidrat pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus. Mengingat berdasarkan pengamatan dan hasil survey kurangnya minat sarapan pada mahasantrinya dikarenakan jadwal kuliah yang padat dan kebanyakan yang berangkat pagi sehingga menjadikan mahasantri seringkali mengabaikan sarapan pagi.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini seberapa besar sumbangan zat gizi makro sarapan pagi pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran sumbangan zat gizi makro sarapan pagi pada remaja putri di Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan energi sarapan pagi remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus
- b. Mendeskripsikan asupan protein sarapan pagi remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus
- c. Mendiskripsikan asupan lemak sarapan pagi remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus
- d. Mendeskripsikan asupan karbohidrat sarapan pagi remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus
- e. Mendeskripsikan sumbangan energi sarapan pagi terhadap remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus

- f. Mendeskripsikan sumbangan protein sarapan pagi terhadap remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus
- g. Mendeskripsikan sumbangan lemak sarapan pagi terhadap remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus
- h. Mendeskripsikan sumbangan karbohidrat sarapan pagi terhadap remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana pembelajaran untuk menerapkan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang dampak sumbangan zat gizi makro sarapan pagi pada remaja putri.

1.4.2 Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta saran kepada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus mengenai sumbangan zat gizi makro sarapan pagi digunakan sebagai masukan pentingnya sarapan pagi pada remaja.

1.4.3 Bagi Institusi

Memberikan informasi kepada masyarakat terkait pentingnya sarapan pagi tepat waktu dengan makanan yang bergizi

