

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrien. Penelitian status gizi juga merupakan pengukuran yang didasarkan pada data antropometri (Beck, 2000). Status gizi juga diartikan sebagai keadaan kesehatan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia selain itu status gizi ialah ekspresi dari keadaan keseimbangan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi dalam bentuk variabel tertentu. (Almatsier dan Supriasa 2001 dalam Isnaini 2015)

Indonesia mengalami masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Masalah gizi kurang umumnya disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan. Masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi pada lapisan masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu seimbang dan kesehatan (Almatsier, 2010)

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Individu yang terdaftar sebagai peserta didik di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat. (Takwin 2008 dalam Widayanto 2012)

Berdasarkan usianya, mahasiswa tergolong ke dalam usia remaja akhir. Menurut Arni (2015) menyebutkan masa ini merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia. Pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan baik perubahan fisik maupun psikis. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Menurut Elnovriza (2010) menyebutkan bahwa apabila asupan zat-zat gizi pada remaja kurang akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya serta prestasinya.

Berat badan dan tinggi badan pada remaja sangat esensial untuk menentukan kecukupan energi setiap individu jika asupan energi tidak terpenuhi maka protein digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi namun tidak ada persediaan untuk sintesis jaringan baru atau untuk perbaikan jaringan yang rusak. Karena itu dapat menyebabkan penurunan tingkat pertumbuhan dan mengkonsumsi protein cukup. Keadaan gizi yang mengkhawatirkan dapat terjadi pada mahasiswa. Terjadinya permasalahan ini harus mendapat penanganan yang serius. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pendidikan gizi yaitu tentang gizi seimbang.

Universitas Muhammadiyah Semarang (UNIMUS) merupakan universitas yang menghimbau mahasiswa baru untuk tinggal di asrama pada 1 tahun pertama perkuliahan. Menurut (Handoyo dalam Hariyati, 2016) para mahasiswa atau santri yang tinggal diasrama akan mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya. Biasanya permasalahan yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan social ditempat baru.

Sebagian besar remaja putri yang bertempat tinggal diasrama yang jauh dari keluarga dan mempunyai berbagai kesibukan. Seperti pembentukan kepribadian Islam dengan kajian intensif dan pelatihan, peningkatan keterampilan berbahasa Arab dan bahasa Inggris, dan budaya kepemimpinan (organisasi). Hal tersebut menyebabkan kebanyakan dari

mereka memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak baik, kurang akan jam tidur, dan kurangnya berolahraga.

Dari hasil survey pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 13 Desember 2018 di Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang terdapat remaja putri berjumlah 201 orang yang berusia 17 – 26 tahun. Remaja putri yang tinggal di pondok pesantren sebagian besar berasal dari luar kota Semarang. Berdasarkan hasil survey pengukuran antropometri dengan indeks massa tubuh (IMT) yang telah dilakukan pada 10 remaja putri, terdapat 1 orang remaja putri berstatus gizi normal, 3 orang remaja putri berstatus gizi kurang, dan 6 orang remaja putri berstatus gizi lebih, maka dapat disimpulkan sementara bahwa pada Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang tersebut ada masalah gizi lebih pada remaja putri. Keadaan ini yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran status gizi pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian masalah latar belakang dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Bagaimana gambaran status gizi pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang berdasarkan IMT

- b. Mendeskripsikan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang berdasarkan LILA
- c. Mendeskripsikan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang berdasarkan RLPP
- d. Mendeskripsikan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang berdasarkan Persen Lemak Tubuh.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Remaja Putri

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah wawasan mengenai gambaran status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

1.4.2 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai masukan untuk program perbaikan gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi sarana pembelajaran untuk menerapkan ilmu yang didapatkan selama perkuliahan dan dapat meningkatkan pengetahuan tentang gambaran status gizi pada remaja putri.