

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Masalah gizinya muncul karena tidak seimbangnya kebutuhan dengan konsumsi dan faktor-faktor lain. Status gizi yang baik dapat menggambarkan pencapaian tumbuh kembang yang optimal. Tumbuh kembang yang optimal dapat dicapai dengan konsumsi zat gizi yang cukup.

Status gizi merupakan gambaran dari asupan zat gizi yang dikonsumsi oleh seseorang. Status gizi menjadi nilai penting yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat kesehatan seseorang. Untuk mencapai status gizi yang baik, seseorang membutuhkan asupan gizi yang sesuai dengan umur dan jenis kelaminnya agar tidak terjadi masalah gizi.

Remaja adalah kelompok peralihan usia dari anak-anak menuju dewasa. *World Health Organization* (WHO) menyatakan remaja adalah seseorang yang berusia 10-19 tahun. Umumnya, masa remaja seseorang terlihat ketika duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP), di usia 13-15 tahun. Kelompok usia ini rentan mengalami permasalahan gizi.

Permasalahan gizi dapat dideteksi dari status gizi. Dengan status gizi, permasalahan gizi dari segala usia dapat diketahui. Berdasarkan kelompok umurnya, beberapa indikator status gizi dibuat. Indikator IMT/U biasanya digunakan untuk melihat status gizi remaja karena dapat menunjukkan

permasalahan gizi yang sedang terjadi di masa kini. Menurut hasil Riskesdas (2018), berdasarkan indikator indeks massa tubuh per umur (IMT/U), di Kota Medan, sebanyak 7,73% remaja usia 13-15 tahun adalah kurus, 14,57% gemuk, dan 7,72% remaja mengalami obesitas.

Penyebab terjadinya permasalahan gizi umumnya disebabkan oleh tidak seimbangnya antara *output* dan *input* zat gizi yang dikonsumsi oleh seseorang, seperti tidak cukupnya konsumsi zat gizi dengan besar energi yang dikeluarkan untuk beraktivitas sehari-hari. Seorang remaja umumnya cenderung menyukai makanan yang tinggi dengan gula, garam, dan minyak seperti makanan ringan dan *fast food*.

Permasalahan gizi juga tidak lepas dari remaja-remaja yang tinggal di panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami pola pengasuhan yang berbeda dengan remaja lain yang tinggal dengan orang tuanya. Makanan yang dikonsumsi remaja yang tinggal di panti asuhan bergantung pada pengelola panti. Dampaknya adalah remaja yang tinggal di panti asuhan lebih rentan mengalami permasalahan gizi akibat tidak tercukupinya asupan gizi (Maghfiroh, 2019).

Kecukupan gizi adalah rata-rata asupan zat gizi yang dikonsumsi seseorang untuk memenuhi kebutuhan zat gizinya dalam satu hari yang didasarkan pada umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan aktivitasnya dalam sehari. Kebutuhan zat gizi dapat menggambarkan total zat gizi dalam sehari yang dibutuhkan seseorang untuk hidup sehat dan beraktivitas dengan baik dan

kecukupan gizi menggambarkan jumlah zat gizi standar yang dibutuhkan untuk dapat beraktivitas dengan normal.

Kecukupan asupan zat gizi untuk remaja di Indonesia sudah diatur oleh Kementerian Kesehatan Indonesia dan dimuat dalam Angka Kecukupan Gizi (AKG). Dengan AKG, diharapkan setiap remaja mendapatkan zat gizi sesuai dianjurkan untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta cukup untuk menjalani aktivitas sehari-harinya. Kekurangan zat gizi makro di usia remaja dapat menyebabkan penyakit seperti kekurangan energi protein dan obesitas.

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), rata-rata kebutuhan karbohidrat sehari yang perlu dikonsumsi siswa SMP adalah 350 gram untuk laki-laki dan 300 gram untuk perempuan. Sementara itu, untuk kebutuhan protein sehari yang diperlukan siswa SMP dalam sehari adalah 70 gram untuk laki-laki dan 65 gram untuk perempuan. Kebutuhan lemak sendiri dalam satu hari, siswa SMP membutuhkan 80 gram dan siswi SMP membutuhkan lemak sebanyak 70 gram dalam sehari. Kelebihan dan kekurangan zat gizi makro dapat menyebabkan masalah kesehatan yang dapat mengganggu proses tumbuh kembang seorang remaja. Kebutuhan zat gizi makro dapat dipenuhi dari konsumsi makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang.

Sejumlah penelitian juga membahas tentang status gizi dan kecukupan zat gizi makro anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Zahtamal dan Munir (2019) yang menunjukkan 54,5% anak di salah satu panti asuhan di Riau memiliki status gizi kurus. Penelitian yang

dilakukan oleh Maghfiroh (2019) menunjukkan 59,1% anak yang tinggal di salah satu panti asuhan di kota Semarang adalah kurus dan 68,2% anak di panti tersebut kekurangan asupan protein. Peneliti juga menambahkan bahwa makanan yang disediakan panti tidak memenuhi prinsip gizi seimbang. Sejalan dengan penelitian Magfiroh (2019), penelitian yang dilakukan Sinaga dkk (2020) yang menunjukkan bahwa sebanyak 50,6% anak yang dirawat di Panti Asuhan Dinas Sosial Padangsidempuan memiliki status gizi kurang dan kurang konsumsi proteinnya rendah akibat makanan yang disediakan tidak memenuhi prinsip gizi seimbang. Di Kota Medan sendiri, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tanjung (2020) di salah satu panti asuhan di daerah Medan Area menunjukkan bahwa sebanyak 58,8% anak yang tinggal di panti asuhan tersebut kekurangan konsumsi protein.

Hasil observasi yang dilakukan Mei 2022 di Panti Asuhan Sendoro dan Panti Asuhan Anugrah Kasih Abadi, berdasarkan indikator IMT/U sebanyak 12,5 persen anak SMP yang tinggal di kedua panti asuhan tersebut mengalami status gizi kurang dan 6.25 persen di antaranya berisiko untuk gizi lebih.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Anak SMP yang Tinggal di Panti Asuhan”**.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Rendahnya konsumsi zat gizi makro;
2. Tingginya status gizi kurang remaja;
3. Rendahnya konsumsi yang memenuhi prinsip gizi seimbang;

4. Tingginya konsumsi makanan ringan di kalangan remaja;
5. Tingginya risiko remaja panti asuhan menderita masalah gizi;
6. Rendahnya kecukupan zat gizi menyebabkan permasalahan gizi.

1.3. Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi, yaitu:

1. Kecukupan zat gizi makro dibatasi pada kecukupan energi.
2. Status gizi dibatasi pada pengukuran berdasarkan hasil pengukuran antropometri IMT/U (indeks massa tubuh menurut umur).
3. Subjek penelitian dibatasi pada 13-15 tahun.
4. Lokasi penelitian dibatasi pada Panti Asuhan Sendoro dan Panti Asuhan Anugrah Kasih Abadi.

1.4. Perumusan Masalah

Beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran karakteristik responden yaitu umur, jenis kelamin, dan keberadaan orang tua?
2. Bagaimana kecukupan zat gizi makro responden?
3. Bagaimana status gizi responden?
4. Bagaimana hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi responden?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden yaitu umur, jenis kelamin, dan keberadaan orang tua?
2. Kecukupan zat gizi makro anak SMP yang tinggal di panti asuhan;
3. Status gizi responden anak SMP yang tinggal di panti asuhan
4. Hubungan kecukupan zat gizi makro dengan status gizi anak SMP yang tinggal di panti asuhan.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pemerintah, dinas terkait, dan masyarakat dengan situasi terkait gizi dan pangan di panti asuhan di daerah tersebut. Untuk pihak penyelenggara panti asuhan, dinas terkait, pemerintah, dan masyarakat lebih peka terhadap permasalahan gizi dan pangan anak yang dirawat di panti asuhan sehingga mereka dapat tumbuh sebagaimana anak-anak lainnya dan menjadi anak-anak kebanggaan bangsa. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi, bahan bacaan, dan sumber ilmu dalam menambah pengetahuan secara luas tentang kecukupan zat gizi makro dengan status gizi pada anak SMP yang tinggal di panti asuhan.