

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah periode peralihan antara anak-anak dan dewasa. Seseorang dianggap remaja jika mereka berusia antara 10 dan 19 tahun. Banyak perubahan akan terjadi pada usia remaja, termasuk perubahan biologi, fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar akan dipengaruhi oleh perubahan ini. Selain itu, perubahan ini dapat menyebabkan kebutuhan gizi remaja meningkat (Rahayu *et al.*, 2023). Menurut Kemenkes RI (2022), masa remaja adalah fase perkembangan manusia yang mencakup peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Remaja sendiri dimulai pada usia 10-17 tahun dan berakhir pada usia 18–22 tahun.

Data *World Health Organization* tahun 2024 menyatakan lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja di dunia yang berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022. Berdasarkan data UNICEF tahun 2021 menyatakan remaja usia 16-18 tahun di Indonesia 8,1% remaja bertubuh kurus, sedangkan 13,5% remaja lainnya mengalami kegemukan dan obesitas. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI dalam Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, prevalensi status gizi IMT/U pada umur 16-18 tahun untuk Sumatera Utara yaitu sangat kurus 0,5%, kurus 4%, normal 84,7%, gemuk 8,6% dan obesitas 2,2%. Sedangkan berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI dalam Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U kelompok remaja usia 16-18

tahun untuk Labuhanbatu yaitu sangat kurus 0,56%, kurus 1,54%, normal 70,76%, gemuk 23,37%, dan 3,78% obesitas.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu asupan makanan, penyakit infeksi, sosial ekonomi, genetik, dan aktivitas fisik. Faktor yang paling penting dalam menentukan status gizi yaitu asupan makanan, salah satunya asupan energi. Banyak dijumpai asupan zat gizi santri masih tergolong kurang salah satu faktor penyebabnya adalah keterbatasan makanan yang tersedia di pondok pesantren (Rohimah & Tyas, 2019). Kekurangan energi yang terjadi pada kalangan siswa sekolah dapat berdampak pada status gizi, sebab selain untuk memenuhi kebutuhan energi, siswa usia remaja juga masih membutuhkan energi untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Octavia & Zana, 2020). Berdasarkan data Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia dalam Studi Diet Total Tahun 2014, prevalensi tingkat kecukupan energi untuk Sumatera Utara yaitu sangat kurang 50,2%, kurang 33,4%, 12,1% normal dan 4,3% lebih.

Status gizi adalah cerminan ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang didapatkan dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh (Iqbal & Puspaningtyas, 2018). Faktor yang paling penting dalam menentukan status gizi seseorang yaitu asupan, salah satunya asupan serat. Asupan serat merupakan komponen yang tidak dapat dicerna oleh enzim manusia yang dapat diperoleh dari jenis pangan sumber serat terbanyak seperti sayur-sayuran dan buah-buahan (Maryoto, 2020). Kekurangan serat juga berisiko menyebabkan seseorang mengalami obesitas dan menimbulkan penyakit, sebagai contoh penyakit degeneratif antara lain diabetes melitus, hipertensi, dan jantung (Pertiwi *et al*,

2017). Pada penelitian (Jeser dan Santoso, 2021) menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan serat dengan status gizi, semakin rendah asupan serat yang dikonsumsi, maka semakin meningkatnya kejadian *overweight*. Pada penelitian Ottevaere menemukan bahwa ada hubungan asupan serat dengan aktivitas fisik yang dimana remaja dengan asupan serat yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi (Ottevaere *et al*, 2011). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023, proporsi kurang konsumsi sayur dan buah pada kelompok umur 10-14 tahun sebesar 97,7% serta umur 15-19 tahun sebesar 97,5% (Kemenkes RI, 2023).

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Remaja dengan aktivitas fisik yang ringan berpeluang 85,4% mengalami obesitas, sedangkan remaja dengan aktivitas fisik sedang berpeluang 16,4% mengalami obesitas (Sopiah *et al*, 2021). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023, proporsi aktivitas fisik pada kelompok umur ≥ 10 tahun di Sumatera Utara sebanyak 52,4% mengalami aktivitas fisik yang cukup serta 47,6% mengalami aktivitas fisik yang kurang. Anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun yang melakukan aktivitas fisik rata-rata 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga kuat dapat memberikan manfaat yang lebih baik untuk kesehatan, seperti meningkatkan kesehatan tulang, meningkatkan kebugaran otot dan kardiorespirasi, serta membantu menjaga berat badan yang sehat (WHO,

2024). Aktivitas fisik yang kurang cenderung berpotensi pada status gizi lebih, hal tersebut serupa dengan hasil penelitian pada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian status gizi lebih pada mahasiswa di Pondok Pesantren Sumber Bunga Situbondo menyatakan rata-rata aktivitas fisik santri masih dalam kategori ringan dan menjadi salah satu faktor status gizi lebih (Irohathul, 2019).

Berdasarkan hasil observasi (Mei 2024) yang dilakukan pada 30 orang santriwati kelas VIII Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu diperoleh bahwa sebanyak 15 (50%) santriwati memiliki status gizi yang normal, 11 (37%) santriwati memiliki status gizi berlebih dan 4 (13%) santriwati lainnya memiliki status gizi kurang. Sedangkan untuk asupan serat terdapat 23 (77%) santriwati memiliki asupan serat kurang dan 7 (23%) santriwati lainnya memiliki asupan serat cukup. Selain itu dari hasil observasi di dapatkan aktifitas fisik santriwati yaitu sebanyak 5 (17%) santriwati memiliki aktifitas fisik yang sedang, dan 25 (83%) santriwati lainnya memiliki aktifitas fisik yang ringan. Asupan serat pada santriwati kurang dikarenakan banyak santriwati yang tidak menyukai makanan tinggi serat seperti buah dan sayur. Selain itu, aktivitas fisik santriwati kebanyakan ringan dikarenakan santriwati hanya beraktivitas ringan seperti belajar, pengajian dan menghafal.

Berdasarkan pada pemaparan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Asupan Energi, Asupan Serat Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa hal sebagai berikut :

1. Lebihnya asupan energi pada santriwati di pondok pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu
2. Kurangnya asupan serat pada santriwati di pondok pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu.
3. Rendahnya aktivitas fisik pada santriwati di pondok pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu.
4. Masih banyaknya santriwati yang memiliki status gizi lebih.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kemungkinan meluasnya masalah yang akan diteliti maka peneliti memberikan batasan dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

- 1) Status gizi pada subyek ditentukan menggunakan Z-Score IMT/U.
- 2) Data asupan energi dan asupan serat dibatasi dengan pengambilan melalui Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ).
- 3) Data aktivitas fisik dibatasi dengan pengambilan melalui Kuesioner Physical Activity Level (PAL).

1.4 Perumusan Masalah

Dari paparan latar belakang yang telah dipaparkan diatas muncul sebuah rumusan masalah diantaranya :

1. Bagaimana karakteristik santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu yang akan menjadi responden?
2. Bagaimana asupan energi pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu?
3. Bagaimana asupan serat pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu?
4. Bagaimana aktivitas fisik pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu?
5. Bagaimana status gizi pada Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu?
6. Bagaimana hubungan asupan energi dengan status gizi pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu?
7. Bagaimana hubungan asupan serat dengan status gizi pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu?
8. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu?
9. Bagaimana hubungan antara asupan energi, asupan serat dan aktivitas fisik dengan status gizi santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini dilakukan dengan tujuan yaitu :

1. Untuk mengetahui karakteristik santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu.
2. Untuk mengetahui asupan energi pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu.
3. Untuk mengetahui asupan serat pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu.
4. Untuk mengetahui aktivitas fisik pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu.
5. Untuk mengetahui status gizi pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu.
6. Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu.
7. Untuk mengetahui hubungan antara asupan serat dengan status gizi pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu.
8. Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu.
9. Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi, asupan serat dan aktivitas fisik dengan status gizi pada santriwati Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pembaca khususnya mahasiswa sebagai tambahan pengetahuan dan sebagai referensi dalam memahami hubungan asupan energi, asupan serat dan aktivitas fisik dengan status gizi dan sebagai tambahan masukan untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Pihak Pesantren

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi tentang hubungan asupan energi, asupan serat dan aktivitas fisik dengan status gizi dan memberikan masukan bagi institusi pendidikan yang bersangkutan, staf pendidik dan pengajar untuk memperhatikan status gizi para santrinya.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menangani kejadian masalah asupan energi, asupan serat dan aktivitas fisik dengan status gizi santriwati di pondok pesantren.