

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi memiliki peranan yang sangat penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia, terutama dalam hal kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas individu dalam menghadapi tantangan atau menciptakan solusi baru. Anak-anak yang berada dalam fase sekolah adalah kelompok yang memerlukan perhatian lebih terkait status gizi, sebab mereka rentan mengalami masalah seperti kurang gizi, kelebihan berat badan, serta kebiasaan memilih makanan yang dapat berdampak pada higienitas dan keamanan konsumsi makanan. Memiliki status gizi yang baik akan sangat mendukung kesehatan yang optimal, yang berarti bisa memperkuat daya pikir dan pencapaian akademik anak. Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi anak sekolah meliputi penerimaan makanan, asupan gizi, pola makan, dan pengetahuan tentang gizi. Semua faktor ini secara tidak langsung berperan dalam kondisi gizi anak (Abdullah et al. , 2022).

Pondok pesantren adalah institusi pendidikan yang memiliki daya dukung signifikan terhadap upaya mencerdaskan masyarakat. Namun, kesehatan santri di lingkungan pondok pesantren masih menjadi isu yang perlu ditangani dengan serius. Menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, status gizi remaja di Indonesia menunjukkan angka yang memprihatinkan, terutama pada usia remaja 13–15 tahun yang menghadapi masalah gizi. Secara keseluruhan, terdapat 1,9% remaja yang sangat kurus, 6,8% yang kurus, 75,3% memiliki status gizi normal, 11,2% yang gemuk, dan 4,8% yang mengalami obesitas. Di Provinsi Lampung, angka remaja yang sangat kurus berjumlah 2,3%, lebih tinggi dibandingkan nasional. Sedangkan presentasi remaja kurus di provinsi ini adalah 6,5%, sedikit lebih rendah daripada angka nasional. Jumlah remaja dengan status gizi normal di Lampung mencapai 79,3%, yang lebih tinggi dari rata-rata nasional, sedangkan untuk kategori gemuk ada 8,9%

dan obesitas 3,0%, keduanya lebih rendah dari tingkat nasional (Abdullah et al., 2022).

Pola makan dapat diartikan sebagai kebiasaan individu dalam menentukan jenis dan porsi makanan yang dikonsumsi setiap harinya (Tobelo dkk, 2021). Pola ini menunjukkan bagaimana seseorang memenuhi kebutuhan gizi mereka, yang mencakup jenis makanan, waktu, frekuensi makan, serta kebiasaan yang terbentuk. Chasanah dan Faidatul (2019) mengungkapkan bahwa kebiasaan makan adalah rutinitas atau pola terkait perilaku dalam mengatur makan sehari-hari.

Pola makan seimbang adalah pedoman mengenai pengaturan asupan makanan harian yang meliputi berbagai jenis dan jumlah makanan dari berbagai kelompok pangan, bertujuan memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Konsep ini mencakup konsumsi zat gizi yang mencakup karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan cairan tubuh dalam proporsi yang sesuai dengan kebutuhan individu. Tujuan utama dari pola makan seimbang adalah menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh melalui pengaturan jenis dan kuantitas makanan. Makanan utama yang terdiri dari sumber protein dari hewan dan nabati, bersama dengan buah-buahan dan sayuran, adalah sumber penting berbagai nutrisi yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan optimal (Mamuaya, Nova Ch., 2023).

Pengetahuan tentang pola konsumsi makanan seimbang merupakan pemahaman tentang jenis makanan, kandungan gizinya, dan metode pengolahan makanan yang tepat agar kandungan gizinya tetap terjaga. Pola makan seimbang adalah cara mengatur jenis dan jumlah makanan yang dimakan setiap hari sehingga memiliki nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Pengetahuan tentang gizi yang seimbang meliputi pemahaman mengenai berbagai jenis makanan beserta kandungan nutrisinya, sumber-sumber yang menyediakan zat gizi dalam berbagai jenis pangan, serta makanan yang aman untuk dikonsumsi agar tidak menimbulkan masalah kesehatan. Selain itu, pengetahuan ini juga mencakup cara yang tepat untuk mengolah makanan agar zat gizi yang ada tetap terjaga, serta pemahaman mengenai prinsip hidup sehat secara keseluruhan (Notoatmodjo, 2003).

Salah satu masalah umum yang dihadapi oleh santri remaja adalah kurangnya keseimbangan dalam asupan gizi. Kecukupan gizi di masa remaja sangat penting untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Mengatur pola makan yang seimbang dengan variasi menu dapat membantu meningkatkan selera makan dan juga berkontribusi pada perbaikan status gizi remaja. Makanan yang disajikan harus mengandung berbagai jenis zat gizi, baik makronutrien maupun mikronutrien. Apabila makanan yang dikonsumsi tidak sehat, jumlahnya kurang, atau tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan dan status gizi santri remaja. Status gizi yang baik hanya bisa tercapai jika tubuh menerima nutrisi yang cukup secara berkelanjutan dan dapat menggunakan nutrisi tersebut dengan efisien, sehingga menopang pertumbuhan fisik, fungsi otak, serta kinerja jaringan tubuh secara optimal (Rahayu, P. S. 2022).

Penerapan prinsip gizi seimbang adalah strategi penting untuk memperbaiki status gizi remaja. Konsep gizi seimbang ini telah diperbaiki dan dirangkum dalam 10 Pesan Gizi Seimbang (PGS), yang merupakan bagian dari empat pilar utama dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2014).

Status gizi merupakan indikator yang menunjukkan keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dengan kebutuhan tubuh untuk menjalankan fungsi metabolisme. Untuk remaja yang berusia antara 10 hingga 18 tahun, status gizi dapat dinilai menggunakan metode Indeks Massa Tubuh berdasarkan usia (IMT/U), dan kategori ini terdiri dari sangat kurus, kurus, normal, kelebihan berat badan, dan obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Sebuah studi yang dilakukan di Universitas Nusa Cendana menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pola makan yang kurang baik, yaitu sebanyak 94 mahasiswa, sedangkan hanya 64 mahasiswa yang menunjukkan pola makan yang baik (Charina et al. , 2022). Penelitian yang dilakukan di SMP N 02 Banjarharjo mencatat bahwa dari 25 responden, terdapat 5 anak dengan status gizi normal, di mana 5 anak memiliki pengetahuan gizi yang rendah, dan 20 anak lainnya menunjukkan pengetahuan gizi yang baik. Sementara itu,

dalam kategori status gizi tidak normal, ada 5 anak, semuanya termasuk dalam kategori pengetahuan gizi yang kurang, dan tidak satu pun dari mereka yang memiliki pemahaman yang baik tentang gizi (Aulia, 2021).

Sebuah penelitian di SMK N 1 Kota Tegal menemukan bahwa dari 33 responden, 10 orang (30,3%) berusia 15 tahun, 9 orang (27,3%) berumur 16 tahun, 13 orang (39,4%) berusia 17 tahun, dan hanya 1 orang (3,0%) berumur 18 tahun. Dalam kategori pengetahuan, 8% responden berada dalam kategori baik, sedangkan 36,4% berada dalam kategori cukup. Berdasarkan Tabel 1, prevalensi status gizi menunjukkan bahwa 33,3% responden mengalami status gizi kurang, 54,5% memiliki status gizi normal, dan 12,1% berada dalam kategori gizi lebih (Sofiatun dan Sulasyi, 2023).

Berdasarkan hasil data Prevalensi SKI 2023 lampung, (TB/U) remaja umur 5 – 12 tahun severely stunting 4,3%, stunting 13,1%, normal 82,6%, (IMT/U) remaja usia 5 – 12 tahun severely thinnes 3,8%, thinnes 6,8%, normal 69,2%, overweight 12,3%, obese 7,9%, (TB/U) remaja usia 13 – 15 tahun severely stunting 7,9%, stunting 19,7%, normal 72,4%, (IMT/U) remaja usia 13 -15 tahun severely thinnes 1,4%, thinnes 5,8%, normal 81,3%, overweight 8,7%, obese 2,8%, (TB/U) remaja usia 16 - 18 tahun severely stunting 4,3%, stunting 16,0%, normal 79,7%, (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun severely thinnes 1,8%, thinnes 5,5%, normal 84,5%, overweight 6,4%, obese 1,8%. (SKI,2023).

Santriwati remaja penting untuk mengetahui kebiasaan makan seimbang dan status gizi karena mereka sedang berada dalam fase tumbuh kembang yang memerlukan asupan nutrisi optimal guna pertumbuhan kesehatan fisik, perkembangan otak, dan daya tahan tubuh. Pada usia ini, mereka juga mulai mengalami perubahan hormon dan siklus menstruasi yang meningkatkan kebutuhan zat gizi tertentu, seperti zat besi untuk mencegah anemia. Selain itu, pemahaman gizi sejak remaja akan membentuk kebiasaan makan sehat yang berpengaruh hingga dewasa, termasuk dalam menjaga kesehatan reproduksi di masa depan. Lingkungan pesantren yang memiliki keterbatasan pilihan makanan juga menuntut santriwati untuk lebih sadar dalam memilih asupan

yang bergizi agar terhindar dari risiko malnutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi.

Pondok Pesantren Baitun Nur, yang berlokasi di Punggur, Lampung Tengah, merupakan pesantren swasta yang berfokus pada integrasi pendidikan agama dengan program akademik umum. Pesantren ini menawarkan berbagai jenjang pendidikan, termasuk Diniyah, dan program di tingkat dasar (SD IT), sekolah menengah pertama (SMP IT), dan sekolah menengah atas (SMA). Lembaga ini sudah mapan dengan akreditasi "A" dan beroperasi di bawah naungan Yayasan Pondok Pesantren Baitun Nur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas diperoleh rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran pengetahuan gizi dan status gizi santriwati di Pondok Pesantren Baitun Nur Kabupaten Lampung Tengah ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah gambaran pengetahuan gizi seimbang dan status gizi santriwati di pondok pesantren Baitun Nur Kabupaten Lampung Tengah

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran karakteristik santriwati di pondok pesantren Baitun Nur Kabupaten Lampung Tengah
- b. Diketahui gambaran pengetahuan gizi seimbang santiwati di pondok pesantren Baitun Nur Kabupaten Lampung Tengah
- c. Diketahui gambaran status gizi IMT/U santriwati di pondok pesantren Baitun Nur Kabupaten Lampung Tengah

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada pihak pondok pesantren mengenai pengetahuan gizi seimbang dan status gizi santriwati di pondok pesantren Baitun Nur Kabupaten Lampung Tengah

2. Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan untuk pihak pondok pesantren untuk melakukan upaya perbaikan dan intervensi gizi, di pondok pesantren Baitun Nur Kabupaten Lampung Tengah

E. Ruang Lingkup

Riset yang akan dijalankan bertujuan untuk penelitian mengenai Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi Santriwati di Pondok Pesantren Baitun Nur Kabupaten Lampung Tengah. Penelitian ini didasari dengan adanya Permasalahan yang kerap dialami oleh santri remaja adalah ketidakharmonisan antara konsumsi makanan dengan kecukupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Tempat penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Baitun Nur Kabupaten Lampung Tengah, selanjutnya penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2025, dengan sampel santriwati berusia sekitar 11 – 16 tahun. Penelitian ini menggunakan pendekatan rancangan penelitian deskriptif, menggunakan kuesioner dengan cara proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara serta pengukuran antropometri, yaitu tinggi badan dan berat badan menggunakan alat ukur microtoise dan timbangan digital. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif.