

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah pokok kesehatan di negara-negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia adalah masalah gizi. Menurut Irianto (2004) Pada saat ini masalah gizi masih merupakan beban berat bagi bangsa, hakekatnya berpangkal dari keadaan ekonomi dan pengetahuan masyarakat tentang nilai gizi makanan, sehingga berpengaruh pada daya beli dan perilaku masyarakat yang dapat menurunkan status gizi.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan antara gizi kurang, baik dan lebih (Almatsier, 2002). Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur. Status gizi selain dipengaruhi oleh pola konsumsi, status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, tingkat pendidikan, ekonomi, lingkungan dan budaya (Kusuma, 2013).

Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Pudjiadi, 2005). Berdasarkan perkembangan psikologis dan sosial remaja dibagi menjadi tiga tahap. Remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Rentang usia remaja awal 13-15 tahun, remaja tengah 16-18 tahun, sedangkan remaja akhir 19-21 tahun. Pada fase ini terjadi perubahan-perubahan yang drastis baik dari aspek sosial maupun psikologisnya. Perubahan ini membuat seorang remaja mengalami banyak gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali dalam menentukan makanan apa yang dikonsumsi (Khomsan, 2005). Hal inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja.

Masalah gizi yang utama dialami oleh para remaja diantaranya yaitu kelebihan berat badan/ obesitas, kekurangan zat gizi, dan anemia defisiensi zat besi (Istiany, dan Rusilanti, 2013). Menurut data Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, secara nasional status gizi anak remaja pada usia 16-18 tahun dengan prevalensi remaja kurus relatif sama tahun 2007 dan 2013, dan prevalensi sangat kurus naik 0,4 persen. Sebaliknya prevalensi gemuk naik dari 1,4 persen (2007) menjadi 7,3 persen (2013).

Ada beberapa dampak yang akan timbul apabila kekurangan atau kelebihan dalam konsumsi makanan. Dampak kekurangan konsumsi makanan berdasarkan penelitian Bahria, ditemukan bahwa sebanyak 92,1% dewasa kurang mengkonsumsi buah dan 77,1% kurang mengkonsumsi sayur. Hal ini selaras dengan pendapat Arisman yang mengatakan bahwa pola makan orang dewasa saat ini cenderung kurang mengkonsumsi buah dan sayur. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat, dengan adanya gizi yang baik tubuh tidak mudah terkena penyakit dan kematian dini.

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan anemia dan kelelahan, kondisi yang menyebabkan mereka tidak mampu merebut kesempatan bekerja. Remaja lebih banyak membutuhkan zat besi dan lebih banyak lagi membutuhkannya untuk mengganti zat besi yang hilang. Dampak negatif dari kekurangan mineral kerap tidak terlihat sebelum mereka mencapai usia dewasa. Kalsium sangat penting dalam pembentukan tulang pada usia remaja dan usia dewasa muda. Kekurangan kalsium selagi muda merupakan penyebab *Osteoporosis* di usia lanjut, dan keadaan ini tidak dapat

ditanggulangi dengan meningkatkan konsumsi zat kalsium ketika tanda penyakit *Osteoporosis* mulai tampak (Mardayanti, 2008). Ketidakseimbangan antar asupan dan keluaran energi mengakibatkan tubuh menjadi tidak sehat dan mudah terserang berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi. Maka dari itu pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang agar terpenuhinya kebutuhan gizi yang optimal .

Kebutuhan gizi merupakan nilai asupan harian zat gizi yang diperkirakan dapat memenuhi kebutuhan gizi mencakup 50% orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu. Kecukupan gizi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi hampir semua orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu (Hardinsyah, 2004).

Kebutuhan gizi adalah hal yang paling utama yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Terutama kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada masa pertumbuhan usia tertentu kebutuhan gizi harus diperhatikan seperti pada usia remaja. Kehidupan usia remaja adalah masa dimana setiap individu yang masih duduk dibangku sekolah dengan kebutuhan gizi yang harus tercukupi dengan baik untuk membantu dalam beraktivitas fisik dan belajar (Setiyawan, 2017).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2010, 16,9%–50% anak usia sekolah dan remaja, serta rata-rata 31,2% orang dewasa di Indonesia tidak biasa sarapan. Anak sekolah sekedar mengkonsumsi minuman saat sarapan (26,1%), seperti air putih, susu, atau teh dan 44,6% mengkonsumsi sarapan berkualitas rendah. Sarapan yang baik adalah mengkonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan memenuhi 20%–25% dari kebutuhan energi total yang dilakukan pada pagi hari sebelum kegiatan belajar di sekolah. Waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi (Khalida, 2015).

Kecukupan gizi pada remaja perlu diperhatikan karena berdampak langsung pada keadaan status gizinya. Tercukupinya asupan gizi yang dibutuhkan selama masa remaja dapat mengoptimalkan perkembangan dan pertumbuhan pada remaja. Asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh bergantung pada makanan apa yang dikonsumsi. Makanan yang kaya akan nutrisi sangat mempengaruhi tumbuh kembang otak dan organ-organ lain yang dibutuhkan anak untuk mencapai hasil pendidikan yang optimal (Istiany dan Ruslianti, 2013).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang dan faktor eksternal yang berasal dari luar. Salah satunya adalah faktor pengetahuan gizi dan tingkat pendidikan orangtua terhadap pemenuhan gizi anak. Serta tingkat ekonomi dan penghasilan orangtua. Dalam hal ini peran orangtua terhadap status gizi anak sangat dibutuhkan. Sebagian besar pandangan orangtua yang memiliki ekonomi rendah lebih mengutamakan mencukupi kebutuhan pangannya dari pada pendidikan. Maka dari itu banyak anak yang berasal dari keluarga kurang mampu memilih putus sekolah bahkan tidak bersekolah.

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting kewibawaan sebuah negara. Karena pada dasarnya melalui pendidikan kita dapat merubah sikap dan perilaku menjadi lebih baik melalui sebuah pengajaran serta pelatihan dilingkungan sekolah (Salsa, 2016). Sampai pada saat ini pemerintah tak henti-hentinya memberikan program bantuan pendidikan untuk seluruh anak Indonesia yang membutuhkan pendidikan dalam bentuk beasiswa. Beasiswa merupakan bentuk bantuan biaya untuk meringankan biaya pendidikan anak. Meskipun dari beberapa sekolah telah mengupayakan beasiswa untuk anak-anak yang berkompeten tapi memiliki tingkat ekonomi lemah, itupun kadang tidak menjadi salah satu solusi bagi siswa yang berekonomi lemah untuk melanjutkan tingkat pendidikannya dikarenakan adanya beasiswa yang tidak tepat sasaran.

Pemerintah dalam bidang pendidikan telah membuat Program Indonesia Pintar (PIP) yang dicanangkan oleh Presiden Jokowi. Tujuannya agar tidak ada lagi siswa putus sekolah, bantuan ini disalurkan baik lewat sekolah yang berada di bawah naungan Kemendikbud maupun Kemenag (Madrasah). Tidak semua siswa berhak mendapatkan bantuan Program Indonesia Pintar ini. Program Indonesia Pintar ini ditujukan agar siswa miskin/kurang mampu bisa mendapatkan bantuan dana pendidikan. Dengan adanya bantuan dana yang di salurkan pemerintah untuk siswa ini membuat siswa yang tergolong kurang mampu mendapatkan bantuan pendidikan dan sedikit dapat membantu kebutuhan sehari-hari mereka. Salah satu sekolah yang mendapatkan beasiswa PIP yaitu SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.

SMA Negeri 3 Kota Goronalo dikenal memiliki reputasi yang baik dan bergengsi sehingga menjadi sekolah favorit dengan sebagian besar siswa termasuk dalam ekonomi menengah ke atas, namun adapula siswa yang memiliki ekonomi menengah ke bawah, sehingga banyak siswa yang mendapatkan bantuan dari pemerintah dalam bentuk beasiswa Program Indonesia Pintar.

Berdasarkan hasil observasi awal pada 35 siswa penerima beasiswa PIP terdapat 7 siswa berstatus gizi kurang, 13 siswa berstatus gizi normal dan 15 siswa yang mempunyai berat badan lebih. Walaupun siswa yang status gizi kurang hanya terhitung sedikit, tetapi ada 15 siswa yang memiliki berat badan lebih. Berdasarkan hasil wawancara dari 35 siswa yang diwawancara kebiasaan makannya, didapatkan ada 17 siswa yang hanya makan dua kali sehari, 15 siswa makan tiga kali sehari, dan 3 siswa makan empat kali sehari. Dari 35 siswa yang diwawancara ada 17 siswa yang sarapan pagi sedangkan sisanya 18 siswa tidak sarapan pagi. Hal ini dikarenakan mereka harus pergi ke sekolah pagi-pagi, dan ada juga yang tidak sarapan karena belum tersedia makanan dirumah. Selain itu makanan yang mereka konsumsi setiap hari kurang

beragam, yakni dari 35 siswa yang diwawancara hanya 9 siswa yang menu makannya terdiri dari tiga kelompok makanan (nasi, lauk pauk dan sayur), sedangkan sisanya 26 siswa menu makannya hanya terdiri dari dua kelompok makanan (nasi dan lauk pauk).

Berdasarkan uraian tersebut dan hasil survei pendahuluan penulis ingin meneliti dengan merumuskan judul “Hubungan Pola Makan dan Kecukupan Gizi dengan Status Gizi Siswa Penerima Beasiswa Program Indonesia Pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan sebelumnya, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil observasi awal pada 35 siswa penerima beasiswa PIP ternyata ada 7 siswa yang status gizinya kurang, 13 siswa yang status gizinya normal dan 15 siswa yang status gizinya lebih.
2. Dari 35 siswa penerima beasiswa PIP terdapat 17 siswa yang hanya makan dua kali sehari tidak sesuai dengan anjuran frekuensi makan, sedangkan 15 siswa lainnya makan tiga kali sehari, bahkan 3 siswa lainnya makan empat kali sehari.
3. Dari 35 siswa penerima beasiswa PIP yang diwawancara hanya 9 siswa yang menu makannya terdiri dari tiga kelompok makanan (nasi, lauk pauk dan sayur), sedangkan sisanya 26 siswa menu makannya hanya terdiri dari dua kelompok makanan (nasi dan lauk pauk).
4. Dari 35 siswa penerima beasiswa PIP yang diwawancara hanya ada 17 siswa yang sarapan pagi sedangkan sisanya 18 siswa tidak sarapan pagi.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah adalah sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan frekuensi makan dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo?
2. Apakah ada hubungan menu makan dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo?
3. Apakah ada hubungan waktu makan dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo?
4. Apakah ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo?
5. Apakah ada hubungan asupan protein dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo?
6. Apakah ada hubungan asupan lemak dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo?
7. Apakah ada hubungan asupan vitamin dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo?
8. Apakah ada hubungan asupan air dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis “Hubungan Pola Makan dan Kecukupan Gizi Terhadap Status Gizi Siswa Penerima Beasiswa Program Indonesia Pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo”.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Untuk menganalisis hubungan frekuensi makan dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.
2. Untuk menganalisis hubungan menu makan dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.
3. Untuk menganalisis hubungan waktu makan dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.
4. Untuk menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.
5. Untuk menganalisis hubungan asupan protein dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.
6. Untuk menganalisis hubungan asupan lemak dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.
7. Untuk menganalisis hubungan asupan vitamin dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.
8. Untuk menganalisis hubungan asupan air dengan status gizi siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermamfaat sebagai bahan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan terutama bidang kesehatan khususnya yang berkaitan tentang gizi.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi Pembaca

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya kebutuhan nutrisi dan gizi bagi tubuh melalui pola makan dan pemenuhan gizi seimbang.

2. Bagi Institusi

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk menambah bahan pustaka serta meningkatkan pengetahuan dan wawasan pembaca, khususnya tentang gizi.

3. Bagi Pemerintah

Di harapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada Pemerintah khususnya Kemendikbud untuk menjaga mutu peserta didik.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti dalam mengolah, menganalisa dan menginformasikan dalam bentuk hasil penelitian dalam bidang gizi kesehatan masyarakat.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk bahan penelitian selanjutnya, dan bisa dijadikan sebagai pedoman