

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada masa remaja, kebutuhan energi dan zat gizi meningkat untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan cepat. Terpenuhinya kebutuhan energi dan zat gizi ditandai dengan berat badan dan tinggi badan yang normal (Adriani, 2012). Jika kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi maka akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh, bahkan dapat menyebabkan tubuh kekurangan gizi dan mudah terkena penyakit (Supriasa *et al.* 2001). Kebutuhan akan serat dan cairan juga perlu diperhatikan. Serat makanan adalah senyawa yang baik untuk mengontrol berbagai penyakit kronis. Menjadi suatu masalah jika dalam kehidupan sehari-hari tidak mengonsumsi serat sesuai dengan kebutuhan. Tubuh manusia terus menerus membutuhkan air, jika asupan cairan dalam sehari tidak sesuai dengan kebutuhan akan menyebabkan berkurangnya tingkat konsentrasi, dan terhambatnya proses pembuangan racun dalam tubuh. Perubahan kebiasaan makan yang tidak tepat memungkinkan remaja mengalami gangguan makan dan masalah gizi (Emilia, 2009).

Berdasarkan hasil analisis Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, secara nasional prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Prevalensi gemuk pada remaja adalah 10,8% yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk. Prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah untuk kelompok usia diatas 10 tahun mencapai 93,5% sedangkan untuk Provinsi Jawa Timur menunjukkan prevalensi hampir mencapai 90%. Permasalahan lain yang dihadapi anak usia sekolah adalah masih rendahnya konsumsi energi dan protein dibawah kebutuhan minimal, yaitu sebesar 44,4% dan 30,6% (Depkes, 2010).

Hasil data tersebut menunjukkan masih adanya masalah kesehatan pada anak sekolah. Berdasarkan UU No.23 tahun 1992, pasal 11 menyebutkan bahwa upaya kesehatan dilaksanakan melalui berbagai kegiatan, salah satunya adalah perbaikan gizi di sekolah. Beberapa sekolah telah menyediakan penyelenggaraan makan diantaranya sekolah yang menerapkan sistem *full-day school* (Sinaga, 2012). *Boarding school* atau sekolah berasrama adalah sebuah sistem sekolah dimana setiap harinya peserta didik berada di lingkungan sekolah satu hari penuh. Sekolah berasrama mengadakan penyelenggaraan makanan baik sendiri ataupun dengan bantuan pihak ketiga untuk kebutuhan makan sehari-hari siswanya (Sutyawan 2013).

Dari hasil penelitian yang dilakukan di dua institusi pendidikan, yaitu di Pondok Pesantren Modern Sahid dan Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami pada tahun 2012.

Rata-rata kontribusi energi dan zat gizi dari konsumsi menu makanan yang disediakan dalam penyelenggaraan makanan menunjukkan hasil yang sama yaitu masih dibawah 50% (Adila, 2012). Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMPN 115 Jakarta Selatan dari 113 siswa hanya 3 orang siswa yang menunjukkan asupan serat normal dan sisanya diketahui asupan rendah yaitu <10 gram/1000 kkal (Rahayuningtyas, 2012). Dari hasil penelitian mengenai asupan cairan yang dilakukan pada siswa SMPN 03 Doplang, menunjukkan sebesar 76% siswa mempunyai asupan cairan yang kurang dari kecukupan (Arni, 2015). Menurut Tryascipta (2015) selain mempertimbangkan aspek kebutuhan gizi, sekolah juga perlu mempertimbangkan aspek kesukaan siswa terhadap makanan yang disediakan. Adapun standar menu dan porsi makanan disesuaikan dengan kebutuhan gizi masing-masing siswa, sehingga harapannya tidak hanya mempertahankan status gizi siswa yang sudah baik, tetapi juga meningkatkan status gizi siswa yang kurang ataupun menurunkan status gizi siswa yang lebih.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada penyelenggaraan makanan di Tazkia *International Islamic Boarding School* Kecamatan Dau, Kabupaten Malang. Diketahui bahwa sistem yang digunakan dalam penyelenggaraan makanan adalah (konvensional) yaitu proses pengolahan sampai dengan distribusi dilakukan di satu tempat. Setiap hari memproduksi makan untuk para siswa, guru dan pengurus yaitu sebanyak 360 porsi makan pagi, 460 porsi makan siang dan 360 porsi makan malam. Jumlah siswa di sekolah ini sebanyak 320 siswa dalam tingkatan pendidikan SMP. Proses distribusi makanan yang digunakan untuk para siswa dengan tipe pelayanan *cafeteria*. Pengambilan pada jenis makanan pokok dan sayuran diperbolehkan mengambil tanpa dibatasi jumlahnya. Hal ini berbeda dengan jenis makanan lauk hewani dan nabati, para siswa tetap mengambil sendiri namun jumlahnya dibatasi. Setelah melakukan observasi dan wawancara bersama beberapa siswa yang dilakukan pada tanggal 23 Januari 2017, diperoleh 95 siswa yang mengambil makanan, menunjukkan 74,73% siswa tidak mengambil menu sayuran. Berdasarkan hasil wawancara kepada 30 siswa, tidak semua siswa mengetahui gizi seimbang dan seberapa besar porsi makanan yang dibutuhkan untuk memenuhi kecukupan gizi. Didapatkan hasil sebesar 43,3% siswa mengaku sudah mendapatkan pendidikan gizi dan 10% siswa mengetahui pedoman umum gizi seimbang yang didapat dari media sosial maupun guru disekolah. Sedangkan 100% siswa belum mengetahui angka kecukupan gizi dan standar porsi.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Analisis Tingkat Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Energi, Zat Gizi, Serat, Cairan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang pada Siswa Tazkia *International Islamic Boarding School* Kecamatan Dau, Kabupaten Malang”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi energi, zat gizi, serat, cairan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi seimbang pada siswa Tazkia *International Islamic Boarding School* Kecamatan Dau, Kabupaten Malang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi energi, zat gizi, serat, cairan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi seimbang pada siswa Tazkia *International Islamic Boarding School* Kecamatan Dau, Kabupaten Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi pada siswa Tazkia *International Islamic Boarding School*
- b. Menganalisis perbedaan tingkat konsumsi energi dan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, zat besi dan vitamin C) sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi pada siswa Tazkia *International Islamic Boarding School*
- c. Menganalisis perbedaan tingkat konsumsi serat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi pada siswa Tazkia *International Islamic Boarding School*
- d. Menganalisis perbedaan tingkat konsumsi cairan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi pada siswa Tazkia *International Islamic Boarding School*

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai gizi seimbang serta perilaku dalam mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan dapat dijadikan bahan masukan untuk perbaikan dalam menyediakan serta menyajikan makanan yang sesuai dengan standard kecukupan gizi para siswa di Tazkia International Islamic Boarding School Kecamatan Dau, Kabupaten Malang

3. Bagi Peneliti

- a. Peneliti dapat menerapkan ilmu yang telah didapat selama di perkuliahan
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dan masukan bagi penelitian selanjutnya sehingga dapat mensosialisasikan gizi seimbang kepada lapisan masyarakat