

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Pada masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormone. Perubahan tersebut memengaruhi kebutuhan gizi, selain itu kebutuhan gizi pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan social. Masa remaja dibagi berdasarkan kondisi perkembangan fisik, psikologis, dan social. *World Health Organization (WHO) United Nations Children's Emergency Fund (UNICEF)* (2005) masa remaja dibagi dalam 3 fase; remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (17-21 tahun).

Pada remaja perempuan, *growth spurt* terjadi pada 12-18 bulan sebelum menarche (10-14 tahun). Pertumbuhan berlanjut selama 7 tahun atau saat remaja sampai pada usia 21 tahun. Selama masa ini, terjadi percepatan pertumbuhan yang meliputi 45% pertumbuhan tulang dan 15-25% penambahan tinggi badan (WHO/UNICEF, 2005). Selama masa *growth spurt*, sebanyak 37% total massa tulang terbentuk. Penambahan lemak lebih banyak pada remaja perempuan sehingga lemak tubuh perempuan pada masa dewasa sebesar 22% dibandingkan pada laki-laki dewasa yang hanya 15%. Pembentukan lemak tubuh sebanyak 15-19% terjadi di masa anak-anak hingga mencapai 20% di masa remaja (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Pada remaja laki-laki terjadi lebih banyak pertumbuhan otot dan tulang dengan lemak tubuh normal sekitar 12%. Tinggi badan remaja laki-laki akan bertambah setinggi 18 cm, sedangkan remaja perempuan lebih rendah. Perbedaan tersebut yang menyebabkan terjadinya perbedaan zat gizi remaja laki-laki dan perempuan (Kathleen & Escott Stump, 2004).

Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi. Pemenuhan nutrisi pada remaja harus sangat diperhatikan, banyak remaja membutuhkan gizi khusus seperti remaja yang aktif dalam berolah raga, serta untuk melakukan aktifitas fisik lainnya (Almatsier, Soetardjo & Soekatri, 2011).

Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi dan zat makro (protein, lemak karbohidrat), serta kalsium, zinc, zat besi, dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik. Setiap remaja ingin memiliki kondisi tubuh yang sehat dan bugar untuk bisa menjalankan aktifitas fisik sehari-hari. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh ( Winarsih, 2018). Banyak remaja yang tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal tersebut menyebabkan permasalahan gizi seperti pengurangan berat badan ataupun sebaliknya. Jika energi yang dikeluarkan terlalu banyak, akan mengakibatkan kekurangan gizi (Mardalena, 2017)

Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdes) 2018 pada kelompok remaja umur 13-15 tahun, secara nasional prevalensi kurus adalah 8,7% (6,8% kurus dan 1,9% sangat kurus) dan untuk prevalensi gemuk secara nasional adalah sebesar 16,0% (11,2% gemuk dan 4,8% sangat gemuk) Sedangkan pada kelompok remaja usia 16-18 tahun, secara nasional prevalensi kurus adalah sebesar 7,9% (1,1% sangat kurus dan 6,8% kurus) dan prevalensi gemuk sebesar 16,4% (11,3% gemuk dan 5,1% obesitas). Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidak seimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Adanya masalah kekurangan dan kelebihan dalam konsumsi zat gizi dapat membawa dampak bagi kesehatan yaitu masalah gizi ganda, baik masalah gizi kurang atau gizi lebih (Almatsier, 2013). Adapun faktor penyebab langsung masalah gizi, baik masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit infeksi (Achmadi, 2013). Salah satu bentuk perubahan sikap pada remaja yaitu perubahan pola makan, baik mengarah pola makan yang baik ataupun lebih mengarah pada pola makan yang tidak baik (Proverawati A, 2009).

Pondok pesantren merupakan Lembaga Pendidikan keagamaan islam yang dikelola oleh Masyarakat atau suatu Lembaga baik untuk satuan Pendidikan maupun sebagai wadah penyelenggaraan Pendidikan (Kemenkes RI, 2013). Perkembangan pondok pesantren yang pesat menyebabkan santri semakin banyak, maka pihak pondok pesantren menyediakan asrama sebagai tempat tinggal santri dan menyediakan fasilitas lain seperti makan (Yasmadi, 2005). Beberapa factor yang mempengaruhi perencanaan

menu di Pondok Pesantren adalah adanya keterbatasan biaya dan peralatan, serta kurangnya keterampilan para tenaga penjamah makanan. Keterbatasan tersebut dapat mengakibatkan kurangnya variasi makanan yang disajikan sehingga menu seringkali tetap dan porsi makanan belum sesuai dengan kebutuhan santri (Harsiwi, 2017). Kebutuhan gizi remaja relative besar, karena masih masa pertumbuhan sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak, tidak hanya yang tinggal Bersama keluarga, semua remaja perlu diperhatikan kecukupan gizinya termasuk yang tinggal di Pondok Pesantren (Sudrajat & Sinaga, 2016).

Menurut Angka Kebutuhan Gizi pada perempuan usia 16-18 tahun mempunyai kebutuhan energi sebesar 2100 Kkal. Asupan energi yang cukup menunjukkan bahwa asupan atau konsumsi bahan makanan yang merupakan sumber tenaga pada seseorang sudah sesuai dengan kebutuhan harian, sedangkan untuk hasil energi yang masih kurang menunjukkan bahwa konsumsi sumber tenaga tidak sesuai dengan kebutuhan harian dikarenakan jumlah porsi makanan yang dikonsumsi masih kurang (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Sedangkan untuk asupan protein remaja perempuan usia 16-18 tahun sebesar 65 g, lemak 70 g, dan karbohidrat 300 g (AKG, 2019).

MA Al-Ittihad Camplong merupakan sekolah setingkat SMA (usia 16-18 tahun) yang memiliki asrama untuk santrinya. Asrama putri Pondok Pesantren Putri Al-Ittihad Al-Islami Camplong beralamat di Jalan Raya Camplong No.15, berdiri sejak tahun 1992 dan santri MA putri sendiri sebanyak 158 orang. Untuk menunjang kesehatan dan membutuhkan kebutuhan zat gizi penghuni asrama, komite MA Al-Ittihad Al-Islami Camplong membentuk suatu penyelenggaraan makanan. Asrama putri MA Al-Ittihad Camplong memiliki frekuensi makan 3 kali sehari pada pagi, siang, dan sore.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada bulan desember 2023, asrama Pondok Pesantren Putri Al-Ittihad Al-Islami Camplong memiliki 3 orang penjamah makanan (2 orang bagian memasak lauk pauk dan 1 orang memasak nasi). Dalam pembelian bahan makanan basah seperti sayuran dilakukan setiap hari, untuk bahan makanan jenis ikan satu minggu sekali, ayam seminggu dua kali, dan untuk bahan makanan kering dilakukan setiap satu bulan sekali.

Tarif biaya makan dalam sehari untuk setiap santrinya sebesar Rp 20.000. Untuk pemorsian makannya sendiri dilakukan oleh siswa, setiap santri hanya mendapat jatah

lauk 1 ptg dan untuk sayur 1 centong. Takaran dalam pemorsian sayur berkuah, menggunakan gayung dan untuk sayur yang bertumis menggunakan centong nasi kemudian setiap anak mendapat jatah nasi sesuai yang diinginkan. Pemenuhan kebutuhan protein dan lemak utamanya didapat dari lauk, baik lauk hewani maupun nabati.

Pada saat dilakukan penimbangan porsi makanan pada 15 anak putri kelas 10,11,12 Sekolah Menengah Atas usia 16-18 tahun, dengan menu tempe goreng dan sayur sop, menunjukkan bahwa porsi yang diberikan pada makan siang untuk santri putri adalah nasi  $\pm$  163g, tempe  $\pm$  sebesar 20g dan satu centong sayur  $\pm$  dari 120g. Hal tersebut masih belum sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan menurut pedoman gizi seimbang, porsi makan siang yang dianjurkan untuk anak perempuan usia 16-18 tahun menurut pedoman gizi seimbang adalah nasi 150g, tempe 45 g, dan sayur 90g. Sedangkan lauk hewani yang sering dikonsumsi yaitu ikan tongkol sebesar 22 g, dengan porsi yang dianjurkan sebesar 40 g. Daya terima pada menu makan siang yang disajikan terdapat 26% santri putri menyisakan nasi, dan 46% santri menyisakan sayuran. Alasan mereka menyisakan makanan dikarenakan sudah merasa kenyang. Status gizi santri putri sebagian besar tergolong kategori IMT normal.

Dari uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Modifikasi Besar Porsi Terhadap Kandungan Energi Dan Zat Gizi Makro dan zat gizi mikro (zat besi, asam folat, vitamin C, dan vitamin B12) Pada Penyelenggaraan Makan Siang Di Pondok Pesantren Al-Ittihad Camplong .

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh pola menu terhadap modifikasi besar porsi, daya terima, kandungan energi, zat gizi makro, dan zat gizi mikro pada penyelenggaraan makan siang di Pondok Pesantren Putri Al-Ittihad Al-Islami Camplong Sampang Madura?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh pola menu terhadap modifikasi besar porsi, daya terima, kandungan energi, zat gizi makro, dan zat gizi mikro pada penyelenggaraan makan siang di Pondok Pesantren Putri Al-Ittihad Al-Islami Camplong Sampang Madura.

## 2. Tujuan Khusus

1. Menganalisis karakteristik responden yang meliputi usia, IMT, dan kebutuhan energi.
2. Menganalisis pola menu dari komponen makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah dari menu yang disajikan.
3. Melakukan penilaian dan menganalisis besar porsi dari berbagai jenis hidangan pada makanan pokok, lauk hewani/nabati, dan sayuran
4. Melakukan modifikasi besar porsi apabila diperoleh besar porsi yang disajikan dengan nilai <90% atau >119% sesuai dengan standar porsi yang dianjurkan.
5. Menganalisis daya terima sebelum dan sesudah dilakukan modifikasi besar porsi.
6. Menghitung Kandungan Energi dan zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat) dan zat gizi mikro (zat besi, asam folat, vitamin C, dan vitamin B12) pada makanan yang disajikan sebelum dan sesudah dimodifikasi pada remaja usia (16-18th) di Pondok Pesantren Al-Ittihad Al-Islami Camplong Sampang Madura.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan terkait pengaruh pola menu terhadap modifikasi besar porsi, daya terima, kandungan energi, zat gizi makro, dan zat gizi mikro pada penyelenggaraan makan siang di Pondok Pesantren Putri Al-Ittihad Al-Islami Camplong Sampang Madura.

### 2. Manfaat praktis

#### a. Bagi Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam melakukan pemberian intervensi terkait modifikasi besar porsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja putri usia 16-18 tahun.

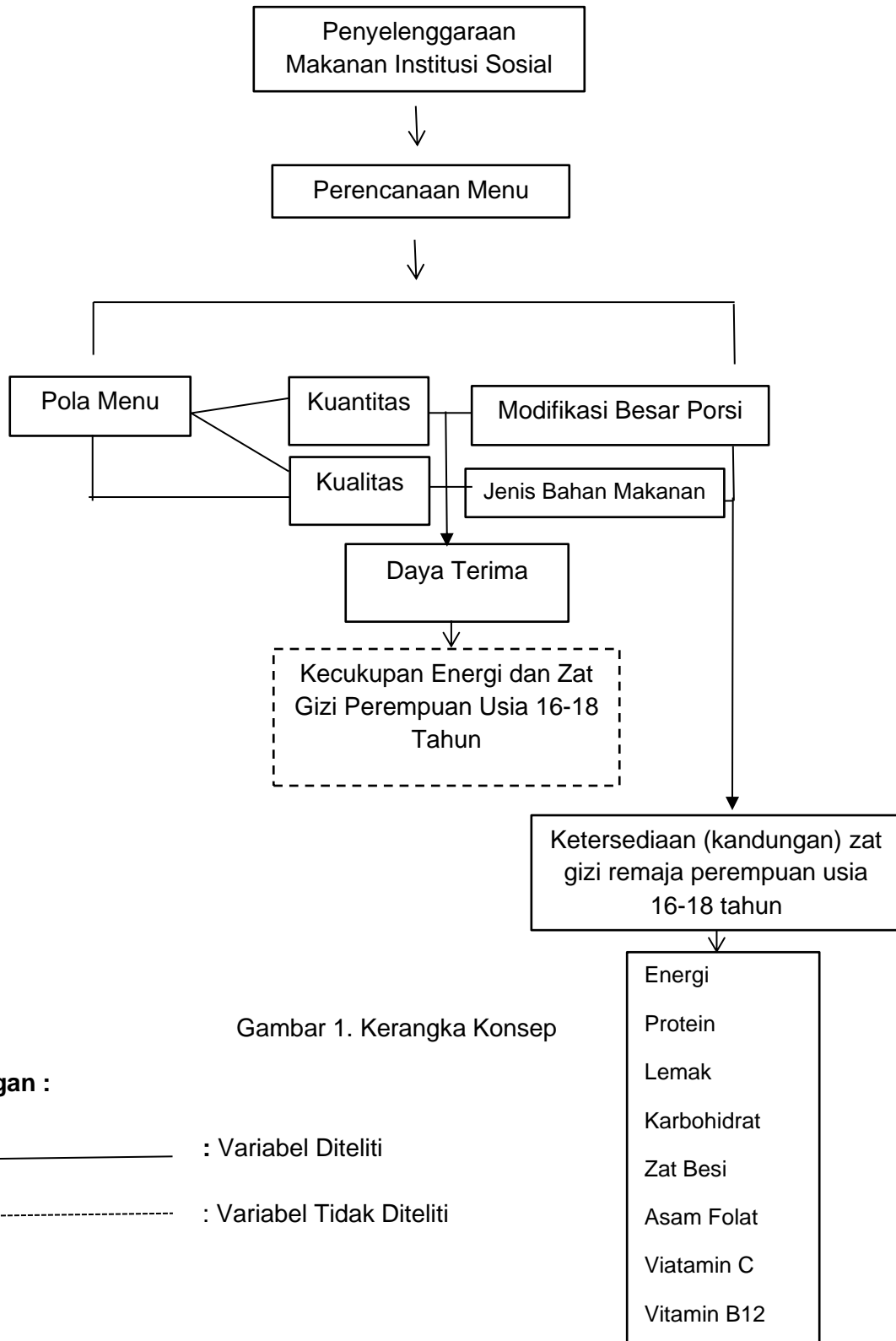
b. Bagi instansi akademik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi institusi Pendidikan untuk mengembangkan ilmu terkait pengaruh modifikasi besar porsi guna meningkatkan kebutuhan gizi remaja putri.

c. Bagi pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan sarana informasi bagi orang yang membaca skripsi ini supaya dapat mengetahui lebih mendalam terkait pengaruh modifikasi besar porsi guna meningkatkan kebutuhan gizi remaja putri.

### E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

**Keterangan :**

- : Variabel Diteliti
- : Variabel Tidak Diteliti

## **F. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari masalah penelitian, walaupun sebagai jawaban sementara, hipotesis penting artinya untuk memberikan Batasan pada penelitian sehingga pengumpulan data yang akan dilaksanakan terfokus pada hipotesis tersebut. Di samping itu, dengan hipotesis dapat disusun desain penelitian dan analisis data yang sesuai dengan yang terdapat pada hipotesis tersebut, karena hipotesis merupakan jawaban sementara dari satu penelitian, maka kebenaran jawaban tersebut perlu diuji. Uji statistic sering digunakan untuk menguji hipotesis benar atau salah. Hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh daya terima, kandungan gizi makro dan mikro sebelum dan setelah dilakukan modifikasi besar porsi