

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pembangunan suatu bangsa dikatakan berhasil apabila terdapat Sumber Daya Manusia (SDM). SDM yang berkualitas mempunyai fisik yang tangguh, mental yang kuat dan kesehatan yang prima, serta cerdas (Bappenas, 2007). Indeks Pembangunan manusia (IPM) atau *Human Development Indeks* sebagai indikator yang dapat digunakan untuk mengetahui tinggi dan rendahnya kualitas SDM (Azwar, 2004).

Salah satu tujuan utama dari pembangunan nasional adalah mencapai *Sustainable Development Goal* (SDGs) yaitu mengurangi masalah kemiskinan dan kelaparan (Sachs, 2012). Kemiskinan dan kelaparan identik dengan masalah gizi yang ada di Indonesia. Gizi merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam meningkatkan kecerdasan manusia, menyehatkan fisiknya, menguatkan mental, dan perilaku manusia Indonesia. Seseorang yang hidup dengan gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan tumbuh dan berkembang secara optimal (Kemenkes, 2015).

Risikesdas (2013) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada usia dewasa lebih dari 18 tahun pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Prevalensi obesitas menurut Indeks Masa Tubuh (IMT) sebesar 15,4%, dan prevalensi obesitas menurut jenis kelamin perempuan sebesar 32,9% dan laki-laki sebesar 19,7%. Selain itu prevalensi gizi kurus menurut IMT adalah 8,7% sedangkan menurut komposit tubuh TB dan IMT pendek-kurus sebesar 4,8% dan normal-kurus sebesar 6,3%.

Banyak masalah yang ditimbulkan dari status gizi lebih atau obesitas salah satunya adalah risiko timbulnya Penyakit Tidak Menular (PTM). Berdasarkan Risikesdas (2013) pada penduduk umur lebih dari 18 tahun di DKI Jakarta prevalensi penyakit hipertensi sebesar 10%, diabetes mellitus (DM) sebesar 2,5%, penyakit stroke sebesar 9,7% dan penyakit jantung koroner sebesar 0,7%. Tidak hanya status gizi lebih yang berakibat pada PTM tetapi status gizi kurang banyak menimbulkan masalah gizi seperti anemia gizi

besi (AGB), kekurangan energi dan protein (KEP), menurunnya daya tahan tubuh, dan menurunnya tingkat produktivitas kerja (Almatsier, 2001).

Banyak faktor yang memengaruhi status gizi seseorang antara lain pola makan, aktifitas fisik, tingkat pendidikan, kurangnya pengetahuan tentang gizi, dan lingkungan (Almatsier, 2009). Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi pada usia dewasa dipengaruhi oleh jenis kelamin, pekerjaan, gaya hidup (kebiasaan merokok, konsumsi minuman beralkohol), aktifitas fisik (Sugianti *et al.*, 2009).

Pola makan yang baik dapat meningkatkan keadaan status gizi seseorang. Keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Pola makan yang salah dapat menyebabkan kelebihan asupan energi yang mengakibatkan kegemukan bahkan gizi lebih atau obesitas (Utama, 2007).

Menurut penelitian yang dilakukan pada pegawai pemerintahan, konsumsi makanan tinggi lemak merupakan faktor risiko obesitas sentral (Burhan, 2013). Menurut penelitian yang dilakukan pada Pegawai Negeri Sipil (PNS) di Jawa Timur terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi nasi dengan status gizi ($p=0,015$) (Dewi dan Mahmudiono, 2012).

Riskesmas 2013 di Indonesia menunjukkan jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh penduduk di atas usia 10 tahun di DKI Jakarta adalah penyedap 77,8 %, makanan manis 61,4%, berlemak 47,8 % dan makanan asin 20,3 persen. Data tersebut menunjukkan adanya kecenderungan untuk mengonsumsi makanan padat energi. Makanan padat energi termasuk makanan yang mempunyai densitas energi yang tinggi dan menurut Ledikwe, *et al.* (2006) makanan dengan nilai densitas energi yang tinggi adalah lebih dari 4 kkal/gram.

Densitas energi digunakan untuk menentukan dan mengukur seberapa cukup asupan energi pada individu atau masyarakat tertentu, semakin rendah nilai densitas energi maka pola konsumsi pada individu atau masyarakat tertentu semakin baik (Fauzi, 2014). Dietary Guidelines for Americans tahun (2007) mengungkapkan bahwa mengonsumsi makanan dengan densitas energi

tinggi seperti makanan yang mengandung gula dapat meningkatkan risiko obesitas yang berdampak pada penyakit DM (Marmot et al., 2007).

Penelitian yang dilakukan pada pedagang pasar wanita di Kebayoran Lama Jakarta Selatan menunjukkan bahwa responden dengan status gizi lebih banyak mengonsumsi makanan pokok, makanan tinggi gula dan lemak dengan nilai densitas energi tinggi seperti mie instan (5,17 kalori/gram), jeroan (9,0 kalori/ gram) (Nuzrina dan Wiyono, 2010). Penelitian yang dilakukan pada masyarakat perdesaan menunjukkan skor densitas energi rendah dikarenakan masyarakat setempat lebih banyak mengonsumsi sayuran dan buah-buahan (Jayanti *et al.*, 2014). Sehingga pada daerah perkotaan densitas energi lebih tinggi daripada di daerah perdesaan.

Konsep densitas zat gizi dapat digunakan untuk mengidentifikasi jenis makanan yang mengandung cukup zat gizi dengan biaya yang relatif terjangkau (Drewnowski, 2010). Selanjutnya dikembangkan konsep densitas asupan zat gizi yang dapat digunakan untuk mengetahui jumlah energi dan zat gizi dari makanan yang sebaiknya dibatasi konsumsinya (Drewnowski, 2005).

Menurut penelitian yang dilakukan pada masyarakat Kasepuhan Ciptagelar Jawa Barat menunjukkan skor densitas zat gizi pangan sayuran daun dan sayuran buah tergolong dalam kuintil 4 (skor 21 – 30) yang berarti memiliki kualitas zat gizi baik (Jayanti *et al.*, 2014). Penelitian yang dilakukan di Inggris menunjukkan densitas asupan zat gizi kalsium, zat besi, vitamin A, vitamin C, dan vitamin B12 relatif lebih rendah (Hakeem *et al.*, 2002).

Menurut Arundhana (2010) terdapat 80-90% kasus gizi lebih ditemukan pada rentang usia dewasa, dari segi pekerjaan, PNS pada urutan pertama dengan prevalensi tertinggi sebesar 27,3%, Tentara Nasional Indonesia sebesar 26,4% dan wiraswasta sebesar 26,5%. Bahwa obesitas abdominal 33% lebih banyak terdapat pada laki-laki yang memiliki pekerjaan sedentarian (profesional, manager, tata usaha) dan hanya 6% yang memiliki pekerjaan aktifitas fisik yang tinggi (petani, nelayan, tukang kayu). Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pola makan, densitas energi, densitas gizi terhadap status gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat”.

B. Identifikasi Masalah

Usia dewasa merupakan usia dimana proses pertumbuhan sudah tidak terjadi lagi. Pada usia dewasa seseorang akan disibukkan dengan berbagai aktifitas dan pekerjaan. Asupan gizi pada orang dewasa yang bekerja harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu dan jenis pekerjaannya. Jenis pekerjaan yang cenderung lebih banyak tidak mengandalkan aktivitas fisik adalah pegawai kantoran di bank, pemerintahan, instansi tertentu. Umumnya, orang yang bekerja di kantor lebih menyukai makanan makanan berlemak, berenergi, gurih dan manis sedangkan konsumsi sayuran dan buah-buahan cenderung tidak disukai.

Pada usia dewasa akan terjadi pergeseran gaya hidup dan perilaku antara lain perubahan pola makan yang lebih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji atau *fast food*. Pergeseran pola makan telah berubah dari pola makan tradisional menjadi pola makan modern. Menurut penelitian Handayani *et al.* (2016) bahwa densitas energi pada makanan modern mempunyai nilai densitas energi yang tinggi dibandingkan makanan tradisional ($p=0,004$). Pola makan tinggi lemak jenuh, gula dan rendah serat akan menyebabkan masalah gizi lebih dan dapat meningkatkan radikal bebas dalam tubuh yang memicu terjadinya PTM (Khomsan *et al.*, 2004).

Makanan yang mempunyai densitas energi yang tinggi akan menyebabkan asupan zat gizi yang lebih dari kebutuhan yang berpengaruh pada status gizi seseorang. Penelitian Dewi (2013) mengungkapkan terdapat hubungan signifikan antara densitas energi dengan IMT ($r=0,569$; $p=0,000$). Sejalan dengan penelitian Ledikwe *et al.* (2006) densitas energi makanan yang tinggi mempunyai hubungan dengan kejadian obesitas laki-laki dewasa ($p=0,03$).

Makanan dengan densitas energi tinggi memberikan rasa lezat, sehingga seseorang cenderung untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan sehingga dapat meningkatkan asupan energi total yang memengaruhi berat badan dan dapat meningkatkan IMT (Mendoza, 2007). Menurut Avihani (2012) nilai densitas energi yang tinggi dalam makanan akan memengaruhi terjadinya kejadian hipertensi obesitik ($p=0,001$) karena

banyaknya lemak dalam tubuh menyebabkan pembuluh darah menyempit dan mengakibatkan tekanan darah meningkat.

Pada pegawai yang mengalami obesitas akan menyebabkan kebugaran fisik menurun dan timbulnya berbagai PTM seperti DM, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke. Apabila mengalami gizi kurang juga akan menurunkan tingkat produktifitas kerja, mengalami AGB yang mengakibatkan mudah terserang penyakit infeksi.

Peneliti akan meneliti analisis pola makan, densitas energi, densitas zat gizi terhadap status gizi guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat. Dalam penelitian ini variabel dependennya adalah status gizi dan sebagai variabel independennya adalah pola makan, densitas energi, densitas zat gizi.

C. Pembatasan Masalah

Masalah gizi pada usia dewasa produktif dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yang tidak mungkin untuk diteliti semuanya, maka peneliti tertarik untuk meneliti status gizi pada guru dan supaya penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuannya, maka penelitian ini dibatasi pada variabel status gizi sebagai variabel dependen dan pola makan, densitas energi, densitas zat gizi, dan densitas asupan zat gizi sebagai variabel independen.

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini ditetapkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik (jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan) individu pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat?
2. Bagaimana gambaran status gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat?
3. Bagaimana gambaran densitas energi konsumsi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat?
4. Bagaimana gambaran densitas zat gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat?

5. Bagaimana gambaran densitas asupan zat gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat?
6. Bagaimana gambaran pola makan pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat?
7. Apakah ada perbedaan antara densitas energi konsumsi berdasarkan status gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat?
8. Apakah ada perbedaan antara densitas asupan zat gizi (protein, kalsium, zat besi, vitamin A, dan vitamin C) berdasarkan status gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat?
9. Apakah ada hubungan antara pola makan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah-buahan) dengan status gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menganalisis pola makan, densitas energi, densitas gizi terhadap status gizi pada guru di SDN 01 dan 11 Duri Kepa Pagi Jakarta Barat.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik (jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan) individu pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat.
- b. Mengidentifikasi status gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat.
- c. Mengidentifikasi densitas energi konsumsi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat.
- d. Mengidentifikasi densitas zat gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat.
- e. Mengidentifikasi densitas asupan zat gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat.

- f. Menganalisis perbedaan densitas energi konsumsi berdasarkan status gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat.
- g. Menganalisis perbedaan densitas asupan zat gizi (protein, kalsium, zat besi, vitamin A, vitamin C berdasarkan status gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat.
- h. Menganalisis hubungan pola makan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan) dengan status gizi pada guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat.

F. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Keterbaruan penelitian

No	Nama penulis	Judul penelitian	Desain penelitian	Analisis data	Hasil
1	Rachmanida Nuzrina dan Sugeng Wiyono (2010)	Biaya Bahan Makanan, Densitas Energi Makanan dan Status Gizi Wanita Pedagang Pasar Kebayoran Lama Jakarta Selatan	<i>cross sectional</i>	Uji regresi dan uji t	1. Ada hubungan antara biaya bahan makanan dengan densitas energi makanan $r = 0.521$ ($p < 0,05$). 2. Perbedaan rata-rata asupan energi dari konsumsi makanan pokok

No	Nama penulis	Judul penelitian	Desain penelitian	Analisis data	Hasil
					menurut status gizi sebesar 238 Kalori ($p<0.05$). 3.perbedaan rata-rata asupan energi dari konsumsi gula dan lemak berdasarkan status gizi sebesar 344 Kalori ($p<0.05$).
2	Ahmad Fauzi, (2014)	Analisis Densitas Asupan Zat Gizi Dan Hubungann ya Dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Kota Bogor	<i>cross sectional study</i>	uji korelasi <i>chi square</i> , dan uji beda <i>Mann Whitney</i>	Terdapat hubungan antara densitas asupan protein, kalsium, zat besi, vit A, dan vit C dengan tingkat kecukupan zat gizi

No	Nama penulis	Judul penelitian	Desain penelitian	Analisis data	Hasil
3	Linda Dwi Jayati, Siti Madanijah, dan Ali Khomsan, (2014)	Studi Aspek Sosial Ekonomi dan Budaya, Konsumsi Pangan, serta Densitas Gizi pada Masyarakat Kasepuhan Ciptagelar Jawa Barat	<i>cross sectional study</i>	uji korelasi <i>Pearson</i>	dengan nilai ($p=0,000$) 1.Umur suami dan umur istri berhubungan positif dengan densitas asupan protein dan zat besi rumah ($p<0,05$) 2.frekuensi makan berhubungan positif dengan densitas asupan protein ($p<0,01$, $r = 0,333$) 3.Preferensi sayuran daun-daunan berhubungan positif dengan

No	Nama penulis	Judul penelitian	Desain penelitian	Analisis data	Hasil
					densitas asupan kalsium ($p < 0,05$, $r = 0,287$),
4	Ade Chintya Nirmala Dewi dan Trias Mahmudiono, (2012)	Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Sikap, dan Pengetahuan Tentang Obesitas dengan Status Gizi Pegawai Negeri Sipil di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur	<i>cross sectioanal</i>	uji korelasi, uji beda dan uji <i>chi-square</i>	1.Terdapat hubungan antara aktivitas fisik bekerja dengan status gizi ($p = 0,024$)
5	Rizka dyah ayu avihani, (2012)	Densistas Energi Makanan dan Hereditas Sebagai Faktor	<i>Case control</i>	Uji <i>chi-square</i>	1.Terdapat hubungan antara densitas energi dengan kejadian

No	Nama penulis	Judul penelitian	Desain penelitian	Analisis data	Hasil
		Resiko Hipertensi Obesitik Pada Remaja Awal			hipertensi obesitik ($p=0,001$)
6	Pamila Adhi Annisa dan Ikeu Tanziha, 2014	Densitas Energi Konsumsi, Status gizi, dan Daya Ingat Anak Sekolah Dasar	<i>Cross sectional</i>	Uji <i>chi-square</i> , regresi logistik, dan <i>series recall</i>	1.Terdapat hubungan antara uang saku dengan densitas energi konsumsi ($p = 0,044$) 2.Terdapat hubungan antara pendidikan ibu dengan densitas energi konsumsi ($p=0,008$)
7	Dian Handayani, Nurrika Azizah, Hanifa, dan Widya Rahmawati,	Densitas Energi dan Sajian Karbohidrat Makanan Tradisional dan Modern	Observasi analitik	<i>Independent T-test</i> , <i>mann-whitney</i> dan <i>Kolmogo</i>	1.Densitas energi pada makanan modern secara signifikan lebih tinggi

No	Nama penulis	Judul penelitian	Desain penelitian	Analisis data	Hasil
	(2016)	di Kota Malang		<i>rov-Smirnov</i>	dibanding makanan tradisional ($p=0,0043$)
8	Ulfah puspita dewi dan Fillah fithra dieny, (2013)	Hubungan Antara Densitas Energi dan Kualitas Diet dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Remaja	<i>Cross sectional</i>	Uji <i>rank-spearman</i>	1.Konsumsi makanan densitas energi tinggi lebih banyak pada perempuan (32,4%) dibandingkan laki-laki (5,9%). 2.Terdapat hubungan signifikan antara densitas energi dengan IMT ($p=0,000$).
9	Jason A. Mendoza, Adam Drewnowski, dan Dimitri Christakis,	Dietary Energy Density Is Associated With Obesity and	<i>Cross sectional</i>	Analisis bivariat dan regresi linear multivari	1.Terdapat hubungan antara IMT wanita dewasa dengan

No	Nama penulis	Judul penelitian	Desain penelitian	Analisis data	Hasil
	(2007)	the Metabolic Syndrome in U.S. Adults		at	densitas energi ($p=0,005$) 2.Terdapat hubungan lingk pinggang wanita dewasa dengan densitas energi ($p=0,003$) 3.Terdapat hubungan lingk pinggang laki-laki dewasa dengan densitas energi ($p=0,004$)
10	Jenny H Ledikwe, Heidi M Blanck, Laura Kettel Khan, Mary K Serdula,	Dietary energy density is associated with energy intake and weight	<i>Cross sectional</i>	<i>Chi-square</i> dan analisis varians test	1.Terdapat hubungan antara kejadian obesitas pada laki-laki dewasa

No	Nama penulis	Judul penelitian	Desain penelitian	Analisis data	Hasil
	Jennifer D Seymour, Beth C Tohill, and Barbara J Rolls	status in US adults			dengan densitas energi ($p=0,03$) 2.Terdapat hubungan antara kejadian obesitas pada perempuan dewasa dengan densitas energi ($p=0,08$)

G. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat bagi masyarakat, dan peneliti.

1. Manfaat bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi kepada masyarakat mengenai pola makan, densitas energi, densitas gizi terhadap status gizi guru di SDN Duri Kepa 01 dan 11 Pagi Jakarta Barat.

2. Manfaat bagi peneliti

Memberikan pengalaman dengan mengaplikasikan teori yang telah dipelajari selama kuliah di Universitas Esa Unggul serta memberikan pengetahuan dan proses berfikir secara ilmiah



Universitas
Esa Unggul

Univers
Esa

Universitas
Esa Unggul

Univers
Esa