

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Puasa Ramadan merupakan ibadah wajib bagi seluruh pemeluk agama islam, dengan pengecualian untuk wanita hamil, menyusui, orang sakit dan bepergian. Waktu pelaksanaan puasa Ramadan umat islam akan memiliki dua waktu makan, yakni saat tenggelam matahari yang ditandai dengan masuknya sholat maghrib dan makan saat sebelum terbit fajar (Alhourani HM & Atoum MF, 2007) sehingga lamanya waktu di berpuasa di Indonesia adalah berkisar 12 jam setiap harinya (Azizi, 2010). Lama berpuasa akan berpengaruh terhadap adaptasi fisiologis tubuh selama puasa (Alhourani HM & Atoum MF, 2007).

Selama berpuasa seseorang dengan sengaja membatasi masukan makanan dan minuman ke dalam tubuh. Tubuh membutuhkan asupan makanan untuk memproduksi energi dan memenuhi kebutuhannya. Tubuh juga membutuhkan asupan cairan untuk mempertahankan keseimbangan cairan di dalam tubuh. Perubahan pembatasan asupan makanan ini akan mempengaruhi proses metabolisme yang ada dalam tubuh untuk mempertahankan keseimbangan kondisi tubuh seperti pada keadaan normal (Fauziyati, 2008). Oleh karena itu, frekuensi makanan dan kuantitas dan asupan air berkurang selama bulan Ramadan. Perubahan perubahan ini dapat menyebabkan pengurangan asupan energi, kehilangan berat badan, dan keadaan dehidrasi (Khaled & Hakim, 2011). Keseimbangan cairan dipengaruhi dari cairan yang masuk dengan cairan tubuh yang terbuang. Kondisi keseimbangan cairan negatif terjadi ketika cairan tubuh yang terbuang lebih besar daripada cairan yang masuk ke dalam tubuh (Smolin & Grosvenor, 2010).

Beberapa penelitian mengenai asupan energi selama Ramadan umat muslim di Saudi mengalami peningkatan sedangkan asupan energi menurun pada umat muslim di India hal ini disebabkan karena perbedaan pemilihan makanan (Trepanowski & Bloomer, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Tunisia pada orang dewasa tidak ada perbedaan asupan energi harian, sebelum, selama dan sesudah puasa Ramadan meskipun frekuensi makan menurun. Pilihan makanan dan kebiasaan makan bisa sangat bervariasi antara budaya yang berbeda. Penelitian menurut Solfa, 2017 pada mahasiswi TPB di institut pertanian bogor tidak terdapat perbedaan antara asupan energi sebelum dan selama puasa, terdapat perbedaan pada asupan cairan yang lebih tinggi dikonsumsi selama puasa dibandingkan sebelum puasa.

Hasil penelitian tentang kebiasaan minum remaja dan asupan cairan remaja di perkotaan Bogor menunjukkan bahwa terdapat 37,3% remaja yang minum kurang dari 8 gelas per hari dan sebesar 24,1% remaja asupan cairnya

kurang dari 90% kebutuhan. Terdapat berbagai alasan kebutuhan cairan tidak tercukupi antara lain karena: 1) tidak haus, 2) lupa minum, 3) merepotkan, 4) tidak mau sering ke kamar kecil (AFIC,2002). Total asupan air 28% berasal dari makanan, 28% air putih dan 44% dari minuman lainnya (Hardinsyah, 2011).

Beberapa perubahan akan terjadi selama berpuasa, diantaranya perubahan frekuensi makan dan aktivitas fisik. Frekuensi makan dan minum seseorang akan menurun. Meskipun frekuensi makan dibatasi, kualitas makanan harus ditingkatkan guna memenuhi kebutuhan zat gizi sehari. Asupan air akan berkurang ketika seseorang sedang berpuasa, baik asupan air yang berasal dari makanan maupun minuman. Tubuh akan mengalami ketidakseimbangan air, karena pada waktu puasa asupan terhadap air berkurang sedangkan tubuh tetap mengeluarkan air setiap saat melalui pernafasan, feses, keringat, dan urin sehingga tubuh lebih rentan mengalami dehidrasi dibandingkan saat tidak berpuasa (Ziaee, et al., 2006). Aktivitas fisik pada umumnya berbanding lurus dengan jumlah energi yang dibutuhkan, seseorang yang aktif beraktivitas akan membutuhkan energi yang lebih banyak (Kemenkes, 2014). Selama Ramadan menyebabkan perubahan dalam durasi siklus tidur ataupun bangun. Perubahan ini bersamaan dengan berlangsung aktivitas seperti tidur akan lebih lama dari waktu biasa, selain itu perubahan juga terjadi pada seperti sering melakukan sholat malam (tarawih), bangun malam untuk sahur, dan kebiasaan menonton televisi (Rafie, 2016).

Aktivitas fisik selama puasa Ramadan sama seperti hari-hari biasanya terutama dalam menjalankan tugas, les di luar sekolah, belajar, mengerjakan tugas. Namun terdapat perubahan aktivitas fisik yang bersifat personal dalam melakukan kebiasaan harian seperti aktivitas di rumah, pengajian bersama, ibadah dan aktivitas olahraga (Riawanti, 2008).

Siswa SMA merupakan individu yang sedang mengalami masa remaja akhir yang berada pada usia 15 sampai 18 tahun. Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Tahap periode puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja. Puncak pertumbuhan yang akan mempengaruhi perubahan komposisi tubuh, pertumbuhan yang pesat pada berat badan dan masa tulang, aktifitas fisik sehingga mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja akhir (Dieny, 2014). Penduduk remaja di Indonesia sudah mencapai 64 juta (27,6%) dari total penduduk Indonesia (Kemenkes, 2013). Gizi pada remaja awal merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan, sebab banyak dampak yang akan dialami oleh remaja tersebut. Dimana banyak kegiatan dan konsumsi yang sudah tidak terkontrol penuh oleh orang tua. Pada masa remaja masalah gizi yang dapat terjadi yaitu gizi kurang, gizi lebih dan obesitas (Purnamasari, 2018).

Siswa-siswi SMA yang menganut agama muslim pada kelas XI sebesar 96,90% di SMA Karawang, serta tidak adanya perubahan aktifitas sekolah selama puasa ramadan sangat penting untuk diperhatikan serta penelitian mengenai

asupan zat gizi selama puasa dan setelah puasa Ramadan di Indonesia masih terbatas dan hasil penelitian yang berbeda, sehingga penulis tertarik untuk menganalisis asupan energi zat gizi makro dan asupan cairan, aktivitas fisik saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah perbedaan asupan energi zat gizi makro dan asupan cairan, aktivitas fisik saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan asupan energi zat gizi makro dan asupan cairan, aktivitas fisik saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di Karawang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik (jenis kelamin, usia, status gizi, pendapatan orang tua) pada remaja di SMAN Karawang.
2. Mengidentifikasi asupan energi saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di SMAN Karawang.
3. Mengidentifikasi asupan protein saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di SMAN Karawang.
4. Mengidentifikasi asupan lemak saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di SMAN Karawang.
5. Mengidentifikasi asupan karbohidrat saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di SMAN Karawang.
6. Mengidentifikasi asupan cairan saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di SMAN Karawang.
7. Mengidentifikasi aktivitas fisik saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di SMAN Karawang.
8. Menganalisis perbedaan asupan zat gizi makro saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di SMAN Karawang.
9. Menganalisis perbedaan asupan cairan saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di SMAN Karawang.
10. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di SMAN Karawang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai perbedaan asupan energi zat gizi makro dan asupan cairan, aktivitas fisik saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di Karawang.

1.4.2 Manfaat Bagi Responden

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi informasi dan pembelajaran mengenai perbedaan asupan energi zat gizi makro dan asupan cairan, aktivitas fisik saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di Karawang.

1.4.3 Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah informasi, pengetahuan, wawasan, serta ilmu yang bermanfaat bagi guru dan siswa-siswi SMAN 4 karawang dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai asupan dan aktivitas apa saja yang mengalami perubahan saat puasa dan setelah puasa Ramadan.

1.4.4 Manfaat Penelitian Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi informasi, pembelajaran serta ilmu yang bermanfaat sebagai bahan bacaan di perpustakaan Universitas Esa Unggul Jakarta mengenai perbedaan asupan energi zat gizi makro dan asupan cairan, aktivitas fisik saat puasa dan setelah puasa Ramadan pada remaja di Karawang.

Tabel 1. 1 Keterbaruan Penelitian

No	Penulis	Judul	Publikasi	Hasil
1	John F Trepanowski, Richard J Bloomer	The impact of religious fasting on human health	Nutrition Journal (2010) 9:57	1. Hasil penelitian di Yunani, menunjukkan bahwa perubahan pola makan yang berkaitan dengan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat tidak berbeda selama periode Ramadan.
2	AI-Hourani H M, Atoum M F	Body composition, nutrient intake and physical activity patterns in young women during Ramadan	Singapore Med J (2007); 48 (10) : 906	1. Asupan sebelum dan selama puasa Ramadan tidak terdapat perbedaan, namun terjadi penurunan. 2. Rata-rata aktivitas tergolong rendah, namun tidak terdapat perbedaan aktivitas selama dan sebelum puasa Ramadan.
3	Zakari Ali and Abdul-Razak Abizari	Ramadan fasting alters food patterns, dietary diversity and body weight among Ghanaian adolescents	Nutrition Journal (2018) 13-14. 17:75	1. Peningkatan konsumsi minuman manis pada remaja selama Ramadan
4	Khaled Trabelsi, Ahmed Hakim, Haithem Rebai	Effect of Ramadan Fasting on Body Water Status Markers after a Rugby Sevens Match	Asian Journal of Sports Medicine (2018) Volume 2 (3) 186-194	1. Asupan air total (jumlah kandungan air ditambah makanan yang dimasak minuman yang dikonsumsi) secara signifikan lebih tinggi (+ 14,2%, P = 0,004) sebelum daripada selama Ramadhan.
5	Esen Savas Zeynel Abidin, Derya Tanriverdi	Do Ramadan Fasting Restrictions Alter Eating Behaviours in Obese Women?	J Relig Health. Department of Internal Medicine, Faculty of Medicine, Gaziantep University 1-6 (2012)	1. Pembatasan waktu makan pada saat Ramadhan tampaknya tidak mengubah perilaku makan wanita gemuk. 2. Penelitian kami menunjukkan tidak ada perbedaan IMT yang signifikan saat puasa Ramadan dan setelah Ramadan, namun terjadi peningkatan berat badan setelah puasa Ramadan
6	Yulia Lenawati	Status Hidrasi Pada Dewasa Muda Sebelum Dan Saat Puasa Ramadan (Skripsi)	Departemen Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor (2017)	1. Terdapat Perbedaan asupan total air sebelum puasa dan selama puasa Ramadan 2. Total rata-rata asupan air pada subjek laki-laki dan perempuan mengalami penurunan.

