

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan faktor utama yang diperlukan untuk melaksanakan pembangunan nasional. Untuk mencapai SDM berkualitas faktor gizi memegang peranan penting. Gizi yang baik akan menghasilkan SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Perbaikan gizi diperlukan pada seluruh siklus kehidupan, mulai sejak masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak SD dan MI, remaja dan dewasa sampai usia lanjut (Depkes RI, 2001).

Untuk menciptakan SDM yang berkualitas tentunya banyak faktor yang harus diperhatikan, antara lain faktor pangan (faktor gizi), kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi dan pelayanan lainnya. Dari sekian banyak faktor tersebut unsur gizi memegang peranan yang cukup penting. Orang tidak akan bisa hidup sehat dan berumur panjang jika kekurangan gizi. Demikian juga dengan kelebihan gizi dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja (Atmojo, 1998).

Masa remaja merupakan periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Menurut ciri perkembangannya, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu : (1). Masa remaja awal (10-12 tahun); (2) Masa remaja tengah (13-15 tahun); (3) Masa

remaja akhir (16-19 tahun). Ciri khas remaja antara lain: pengungkapan kebebasan diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, dapat mewujudkan rasa cinta mampu berpikir abstrak (Depkes RI,2001).

Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik mental maupun sosial karena bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh, juga terjadi perubahan hormonal. Perubahan-perubahan itu mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka (Sulistyoningsih,2011).

Pada usia remaja tumbuh kembang tubuh berlangsung lambat bahkan akan terhenti menjelang usia 18 tahun tidak berarti faktor gizi pada usia ini tidak memerlukan perhatian lagi. Sifat energik pada usia remaja menyebabkan aktivitas fisik tubuh meningkat sehingga kebutuhan energi juga akan meningkat. Untuk itu diperlukan asupan zat gizi yang seimbang.

Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat (Sediaoetama,2000).

Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang.

Selain melalui antropometri status gizi dapat dilihat dari konsumsi makanan setiap harinya. Pola konsumsi makanan merupakan gambaran mengenai jumlah, jenis dan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi seseorang sehari-hari dan merupakan ciri khas pada suatu kelompok tertentu. Konsumsi makanan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang (Harper, 1985). Dengan demikian diharapkan konsumsi makanan yang mencakup zat makanan beranekaragaman serta mencakup zat gizi makro dan zat gizi mikro sehingga dapat memperbaiki mutu gizi makanan seseorang.

Salah satu indikator untuk menunjukkan tingkat kesejahteraan penduduk adalah tingkat kecukupan gizi yang dihitung berdasarkan besar kalori dan protein yang dikonsumsi. Angka kecukupan konsumsi kalori dan protein penduduk Indonesia berdasarkan Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII (2004) menetapkan patokan kecukupan konsumsi kalori dan protein perkapita per hari masing-masing 2.000 kkal dan 52 gram protein (BPS,2010).

Hasil Riskesdas 2010, rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk umur 13-15 tahun (usia pra remaja) berkisar antara 67,9-84,7 persen dan 16-18 tahun (usia remaja) berkisar antara 69,5 persen-84,3 persen dan sebanyak 54,5 persen penduduk usia pra remaja dan remaja mengkonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal.

Secara nasional status gizi remaja pada prevalensi kependekan remaja usia 13-15 tahun adalah 35,2 persen terdiri dari 13,1 persen sangat pendek dan 22,1 persen pendek dan usia 16-18 tahun yaitu 31,2% yang terdiri dari 7,2% sangat pendek dan 24,0% pendek. Untuk prevalensi kekurusan pada remaja usia 13-15

tahun adalah 10,1% terdiri dari 2,7% sangat kurus dan 7,4% kurus. Dan usia 16-18 tahun sebesar 8,9% terdiri dari 1,8% sangat kurus dan 7,1% kurus, sedangkan untuk prevalensi kegemukan remaja usia 13-15 tahun adalah sebesar 2,5% dan usia 16-18 tahun secara nasional masih kecil yaitu 1,4%. Dan Kalimantan Barat merupakan salah satu propinsi yang prevalensi anak kurus (IMT/U) di atas prevalensi nasional (Risikesdas,2010).

Penduduk Propinsi Kalimantan Barat tahun 2009 diperkirakan berjumlah sekitar 4.319,142 juta jiwa (angka proyeksi BPS), dimana sekitar 2.137,588 juta jiwa berjenis kelamin laki-laki dan 2.181,554 juta jiwa adalah perempuan. Luas wilayah Propinsi Kalimantan Barat sebesar 146.807 Km² atau lebih besar dari Pulau Jawa, maka kepadatan penduduk Kalimantan Barat sekitar 37 jiwa per kilometer persegi (Dinkes Kalbar,2009).

Propinsi Kalimantan Barat dilihat dari perspektif etnisitas sangat beranekaragam, tidak hanya dihuni oleh etnik dayak dan melayu sebagai penduduk asli tetapi juga terdapat etnik pendatang lainnya, seperti Jawa, Sunda, Madura, Bugis, Banjar, Padang, Batak, Bali, Ambon dan keturunan Cina. Berdasarkan data jumlah suku dayak yang disebut sebagai kelompok etnik utama dan dianggap sebagai penduduk asli ini tercatat kurang lebih 41% dari total penduduk kalbar. Dan mereka bertempat tinggal di daerah aliran sungai dan daerah pedalaman.

Kelompok etnik utama lainnya yang bermukim di Kalbar adalah etnik Melayu yang berjumlah kurang lebih 39%. Kelompok utama kedua ini menurut AlQadrie (1997) adalah Melayu Pontianak yaitu umumnya orang-orang melayu Pontianak yang berdomisili di Kota Pontianak dan Kabupaten Pontianak.

Kelompok etnik lainnya yang berada di daerah ini dan merupakan pendatang adalah etnik Cina kurang lebih 12%, Etnik Bugis kurang lebih 0,5%, etnik Jawa, Madura, Sunda, Banjar, Minangkabau, Batak, Bali dan Dinas Sosial Kependudukan dan Catatan Sipil Kota Singkawang pada tahun 2008, tercatat sebanyak 198.907 jiwa, mayoritas penduduk adalah orang hakka/kek sekitar 62% (Arkanuddin,2007).

Berdasarkan data BPS Propinsi Kalimantan Barat terlihat bahwa rata-rata rumah tangga di Kalimantan Barat didiami oleh sekitar 4-5 orang. Sedangkan untuk kepadatan terlihat daerah yang terpadat penduduknya adalah Kota Pontianak (4.888 jiwa/km²) dan terpadat kedua adalah Kota Singkawang (352 jiwa/km²) dan terpadat ketiga Kabupaten Pontianak (161 jiwa/km²).

Menurut data Riskesdas 2007 bahwa rata-rata konsumsi perkapita perhari penduduk Kalimantan Barat adalah untuk energi sebesar 1594,9 kalori, lebih rendah dari angka nasional sebesar 1735,1 kkal dan 57,6 gram protein lebih tinggi sedikit dari angka nasional sebesar 55,5 gram. Kabupaten/Kota dengan rerata angka konsumsi energi dibawah rerata angka konsumsi energi nasional antara lain Kabupaten Pontianak, Kota Pontianak dan Kota Singkawang yaitu sebesar 1547,1 kkal, 11536,6 kkal dan 1525,6 kkal.

Faktor sosial budaya suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan yang digunakan untuk dikonsumsi aspek sosial budaya pangan adalah fungsi pangan masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan agama, adat, kebiasaan dan pendidikan masyarakat tersebut. Orang dapat menentukan apa yang akan

digunakan sebagai makanan, untuk siapa, dan dalam keadaan yang bagaimana makanan tersebut dimakan. Kebudayaan juga menentukan kapan seseorang boleh atau tidak boleh memakan suatu makanan (tabu). Oleh karena itu, kebudayaan mempengaruhi seseorang dalam konsumsi pangan yang menyangkut pemilihan jenis pangan, pengolahan serta persiapan dan penyajiannya. Unsur-unsur budaya mampu menciptakan suatu kebiasaan makan penduduk yang kadang-kadang bertentangan dengan prinsip-prinsip ilmu gizi (Sulistyoningsih,2011).

Makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Untuk orang dewasa, makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, sarapan dapat memudahkan konsentrasi belajar, menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar pun menjadi lebih baik. Kebiasaan sarapan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Menurut penelitian Tarianti (2005), kebiasaan makan pagi dapat mempengaruhi prestasi belajar pada anak sekolah.

Jenis hidangan untuk sarapan dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan, dan akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Sarapan pagi akan menyumbangkan gizi sekitar 25%. Ini jumlah yang cukup signifikan. Apabila kecukupan energi adalah sekitar 2000 kalori dan protein 50 gr sehari untuk orang dewasa, maka sarapan pagi menyumbangkan 500 kalori dan 12,5 gr protein. Sisa kebutuhan energi dan protein

lainnya dipenuhi oleh makan siang, makan malam dan makanan selingan diantara dua waktu makan (Khomsan, 2003).

B. Identifikasi Masalah

Masa remaja usia 12-19 tahun merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dimana terjadi pertumbuhan fisik, mental dan emosional yang sangat cepat. Masa remaja adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis menyebabkan remaja sangat menjaga penampilan. Semua itu sangat mempengaruhi pola makan remaja, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Remaja merasa takut gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sekali sehari. Permasalahan gizi yang terjadi pada remaja diantaranya adalah Indeks Massa Tubuh.

Status gizi berpengaruh terhadap pertumbuhan, perkembangan fisik, mental remaja usia 12-19 tahun, gambaran status gizi dapat dilihat melalui data antropometri terutama data indeks massa tubuh, asupan zat gizi makro. Setiap orang memiliki asupan zat gizi yang berbeda-beda dikarenakan sosial, ekonomi, harga pangan dan sosial budaya serta religi. Untuk itu peneliti ingin mengetahui “Perbedaan asupan zat gizi makro makan pagi pada remaja usia 12-19 tahun berdasarkan tiga daerah dan jenis kelamin di Propinsi Kalimantan Barat.”

C. Pembatasan Masalah

Karena keterbatasan waktu, tenaga dan biaya serta keterbatasan data (data penelitian adalah data sekunder yang diperoleh dari Riset kesehatan Dasar

(Riskesdas,2010), maka penelitian ini dibatasi pada variabel asupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, lemak) makan pagi dan jenis kelamin. Penelitian ini dilakukan pada remaja usia 12-19 tahun di tiga daerah di propinsi Kalimantan Barat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut: apakah ada perbedaan asupan zat gizi makro makan pagi pada remaja usia 12-19 tahun berdasarkan tiga daerah dan jenis kelamin di Propinsi Kalimantan Barat?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan asupan zat gizi makro makan pagi pada remaja usia 12-19 tahun berdasarkan tiga daerah dan jenis kelamin di propinsi kalimantan Barat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik sampel berdasarkan umur, jenis kelamin, status gizi, dan asupan zat gizi makro (Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak) makan pagi pada remaja usia 12-19 tahun di tiga daerah di Propinsi Kalimantan Barat.

- b. Menganalisis perbedaan asupan zat gizi makro (Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak) makan pagi pada remaja di tiga daerah di Propinsi Kalimantan Barat.
- c. Menganalisis perbedaan asupan zat gizi makro (Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak) makan pagi pada remaja usia 12-19 tahun berdasarkan jenis kelamin di Propinsi Kalimantan Barat.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang perbedaan asupan zat gizi makro makan pagi pada remaja usia 12-19 tahun di tiga daerah di Propinsi Kalimantan Barat.

2. Bagi Fakultas

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan referensi bagi keustakaan Universitas Esa Unggul, juga bermanfaat bagi para pembaca yang ingin memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan studi banding dan menambah pengetahuan sehingga dapat meningkatkan Sumber Daya Manusia yang dibutuhkan dalam pembangunan kesehatan bagi mahasiswa fakultas ilmu-ilmu kesehatan serta dapat digunakan bagi yang membutuhkan.

3. Bagi Remaja usia 12-19 tahun

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan perbedaan asupan zat gizi makro makan pagi pada remaja usia 12-19 tahun di tiga daerah di Propinsi Kalimantan Barat.