BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi merupakan status kesehatan yang dihasilkan dari keseimbangan masukan dan pengeluaran asupan zat gizi. Asupan energi dan zat gizi makro seperti protein yang tidak seimbang akan mengakibatkan sistem kekebalan tubuh terganggu. Sumber energi bagi manusia terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein, ketiga zat gizi tersebut merupakan zat gizi makro yang diperlukan bagi tubuh manusia dalam jumlah cukup besar dalam satuan gram dan zat gizi mikro dalam jumlah sedikit namun tetap penting untuk kesehatan tubuh. (Beck, 2000).

Kelompok remaja yang berusia 15-18 tahun termasuk golongan rawan gizi. Ada 3 alasan mengapa remaja dikatakan rawan gizi, pertama remaja mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan sehingga tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan sehingga masukan energi dan zat gizi harus disesuaikan. Ketiga, adanya kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi (Arisman, 2008)

Stres pada remaja sama halnya dengan yang terjadi pada orang dewasa, stres bisa berefek negatif pada tubuh remaja hanya saja perbedaannya ada pada sumbernya dan bagaimana mereka

meresponnya. Reaksi mereka tersebut ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang tengah mereka alami (Mayyane, 2011).

Stres dapat berupa perubahan peristiwa kehidupan yang terjadi, baik di lingkungan sekolah, tempat tinggal maupun masyarakat. Stres psikososial yang terjadi pada remaja menuntut penyesuaian tersendiri. Bila penyesuaian tersebut gagal, individu dapat mengalami beberapa gangguan, salah satunya adalah gangguan makan (Tienne, 2013).

Aktifitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya masalah gizi (gizi lebih/gizi kurang) apabila terjadi ketidakseimbangan antar asupan zat gizi yang masuk dan yang dikeluarkan sehingga asupan makan harus diperhatikan sesuai aktifitasnya guna memperhatikan status gizi (Depkes RI, 2003).

Salah satu dampak negatif antara lain perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan dan aktivitas fisik. Kondisi hormonal pada remaja menyebabkan aktivitas fisiknya semakin meningkat sehingga kebutuhan energi juga meningkat. Banyak permasalahan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja terutama mengenai pola makan yang biasanya memilih makanan tidak lagi berdasarkan kandungan gizi seperti pada masalah obesitas (Hudha, 2006).

Masalah pada gizi remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah

(BBLR), penurunan kesegaran jasmani. Banyak penelitian telah dilakukan menunjukkan kelompok remaja yang menderita atau mengalami banyak masalah gizi. Masalah gizi tersebut antara lain anemia dan IMT kurang dari batas normal atau kurus. Prevalensi anemia berkisar antara 40-88%, sedangkan prevalensi remaja dengan IMT kurus berkisar antara 30-40% dengan mengetahui faktor-faktor penyebab yang mempengaruhi masalah gizi tersebut membantu upaya penanggulangan lebih terfokus (Permaisih, 2003).

Remaja yang tumbuh dalam keseimbangan baik dengan dirinya dan lingkungannya, pada umumnya mereka akan memiliki kemandirian dan kreatif. Sebaliknya mereka yang tumbuh dan berkembang dalam keadaan lingkungan yang kurang memperhatikan mereka, cenderung akan menampilkan perilaku - perilaku yang menyimpang yang dikenal juga dengan kenakalan remaja (Al - Bayan, 2002).

Tindakan kenakalan remaja yang tidak terkontrol akan menjerumuskan seorang remaja pada perilaku kejahatan remaja yang merupakan salah satu penyakit sosial. Penyakit Sosial atau Penyakit Masyarakat adalah segala bentuk tingkah laku yang dianggap tidak sesuai, melanggar norma-norma umum, adat istiadat, hukum formal, atau tidak bisa diintegrasikan dalam pola tingkah laku umum yang jika diketahui oleh petugas hukum ia

akan mendapat hukuman masuk ke lembaga pemasyarakatan. (Kartono, 2010).

Pada remaja yang tinggal di Lapas dapat terjadi perubahan konsep diri. Konsep diri pada narapidana dapat terbentuk melalui proses belajar dalam interaksinya dengan lingkungan di Lapas. Kurang adanya kesempatan mengembangkan diri dan menyesuaikan diri seperti individu pada umumnya mengakibatkan narapidana merasa ditolak oleh lingkungannya sehingga narapidana mempertahankan diri dengan cara yang menyimpang, mempertahankan gambaran diri yang palsu, dan mengakibatkan narapidana mengembangkan konsep diri secara negatif (Wulandari, 2012).

Salah satu kegiatan di Rutan dan Lapas adalah pelayanan makanan yang merupakan salah satu kebutuhan pokok warga binaannya yang dalam penyediaannya sehari-hari harus memenuhi gizi seimbang, baik kualitas maupun kuantitas agar diperoleh gizi dan kesehatan yang baik dalam rangka peningkatan kualitas Sumber daya Manusia. Oleh sebab itu dikeluarkan Surat Keputusan Menteri Kehakiman RI No. 02 LM 01 06 1995, yang antara lain mengatur pelaksanaan penyediaan makanan untuk warga binaan di Rutan dan Lapas adalah 2.250 energi dan 60 gram protein.

Salah satu permasalahan yang rawan terjadi di Lembaga Pemasyarakatan adalah berkaitan dengan kesehatan. Kesehatan

yang dimaksud adalah kesehatan fisik dan psikis. Saputra (2008) menggambarkan permasalahan kesehatan fisik para narapidana berkaitan dengan kondisi makanan, yaitu kurang terpenuhinya gizi, sedangkan permasalahan kesehatan psikis digambarkan dengan adanya berbagai tekanan di Lembaga Pemasyarakatan, meliputi kekurangan kualitas fasilitas, dan makin padatnya penghuni Lembaga Pemasyarakatan. Kondisi tersebut menjadi penyebab utama terganggunya kondisi kesehatan para narapidana penghuni Lembaga Pemasyarakatan, baik itu kesehatan fisik, maupun kesehatan psikologis (Rininta, Fitri, Yogi, 2004).

Departemen Kesehatan bekerjasama dengan Departemen Kehakiman melakukan studi mengenai menu makanan di beberapa institusi rumah tahanan negara dan lembaga pemasyarakatan, memberikan informasi bahwa konsumsi makanan yang disediakan di rutan dan lapas bagi warga binaan masih kurang dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan menurut kelompok umur dan jenis kelamin. Selanjutnya, hasil studi tentang kesehatan warga binaan di rutan dan lapas yang dilakukan Departemen Kesehatan dan Departemen Kehakiman pada tahun 1990, menunjukkan bahwa prevalensi penyakit avitaminosis dan kurang gizi adalah 14,3%, anemia 8,2% dan prevalensi penyakit-penyakit yang berhubungan dengan gizi mencapai 40,9% (Departemen Kesehatan RI, 1995).

1.2 Identifikasi Masalah

Masa remaja dikategorikan masa yang rentan karena remaja belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif, psikososial dan gizi (Arisman, 2010). Ketidaktahuan akan gizi yang baik pada anak ataupun orang tua menyebabkan sering terjadinya perilaku salah dalam mengkonsumsi zat gizi (Purwati,2004). Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan didalam latar belakang, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gizi pada remaja pria usia 15-18 tahun antara lain tingkat stres, aktifitas fisik, asupan energi, protein lemak dan karbohidrat.

1.3 Pembatasan Masalah

Karena adanya keterbatasan waktu, sarana, dana dan tenaga maka penelitian ini dibatasi pada variabel tingkat stres, aktifitas fisik, asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat sebagai variabel independen. Sedangkan status gizi sebagai variabel dependen.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas maka rumusan dalam penelitian ini adalah “Berapa gambaran tingkat tingkat stres, aktifitas fisik, asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat yang dikonsumsi remaja dan apakah ada hubungan antara tingkat stres, aktifitas fisik, asupan energi, protein, lemak

dan karbohidrat dengan status gizi remaja, maka pertanyaan penelitian adalah “Apakah ada hubungan tingkat stres, aktifitas fisik, asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi remaja di Lembaga Pemasyarakatan anak pria kelas IIA Tangerang tahun 2015?”

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres, aktifitas fisik, asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi remaja di Lembaga Pemasyarakatan anak pria kelas IIA Tangerang tahun 2015

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat stres, aktifitas fisik, asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan status gizi remaja di Lembaga Pemasyarakatan anak pria kelas IIA Tangerang tahun 2015
2. Mengetahui hubungan antara tingkat stres, aktifitas fisik, asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi remaja di Lembaga Pemasyarakatan anak pria kelas IIA Tangerang tahun 2015

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Akademik

Memberikan sumbangan pengetahuan yang bermanfaat sebagai bahan evaluasi terhadap kegiatan perkuliahan yang telah dilaksanakan sehingga dapat bermanfaat untuk pengembangan pendidikan selanjutnya dan dapat dijadikan referensi penelitian lebih lanjut dalam bidang yang sama.

1.6.2 Manfaat remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan memberi pengetahuan mengenai peningkatan gizi yang baik sehingga terhindar dari gizi kurang dan dapat memberikan materi gizi, agar dapat diterapkan oleh remaja di Lembaga Pemasarakatan Tangerang

1.6.3 Manfaat bagi peneliti lain

Dapat mengembangkan penelitian ini pada tempat yang berbeda dengan menghubungkan factor-faktor lain dengan penelitian yang lebih baik dan dapat digunakan sebagai data yang berhubungan dengan status gizi remaja