

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan salah satu faktor utama yang diperlukan dalam melaksanakan program pembangunan nasional. Untuk meningkatkan kualitas SDM tersebut, maka harus dilakukan upaya-upaya yang saling berkesinambungan. Dari beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas SDM, faktor kesehatan dan gizi memegang peranan penting, karena orang tidak akan dapat mengembangkan kapasitasnya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status kesehatan dan gizi yang optimal (Depkes,2001). Upaya peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) baik fisik maupun *non* fisik harus dilaksanakan sedini mungkin dan berlangsung terus sepanjang hidup. Salah satu upaya yang harus dilaksanakan adalah peningkatan dan perbaikan gizi kesehatan pada remaja.

Remaja merupakan salah satu sumber daya manusia yang harus diperhatikan karena remaja merupakan generasi penerus bangsa yang berperan penting dalam pembangunan nasional dimasa yang akan datang. Dengan demikian, kualitas manusia dimasa yang akan datang sangat dipengaruhi oleh kualitas remaja masa kini. Masa remaja memiliki masa pertumbuhan yang cepat dan sangat aktif yang disebut "*adolescence*

growth spurt”, sehingga memerlukan zat gizi yang relatif besar jumlahnya (Sediaoetama, 2000).

Prevalensi gizi kurang pada remaja dengan IMT < 5 percentil sebesar 17,4% (RISKESDAS, 2010). Sedangkan, dilihat dari kecukupan energinya, 54,5% remaja di Indonesia memiliki Tingkat Konsumsi Energi 70 % dari AKE yang dianjurkan. Dari hasil tersebut, diketahui bahwa status gizi buruk pada remaja masih tinggi serta rata-rata tingkat konsumsi energi pada usia remaja masih di bawah standar AKG yang dianjurkan (RISKESDAS, 2007). Data RISKESDAS (2010) menyebutkan persentase konsumsi energi pada remaja di Indonesia sebesar 54,4%, hal ini menunjukkan bahwa konsumsi energi dan zat gizi makro pada remaja dibawah minimal. Remaja merupakan penentu kualitas SDM yang diharapkan dapat meneruskan cita-cita pembangunan, untuk itu aspek kesehatan dan gizi pada masa remaja perlu diperhatikan. Masalah gizi pada remaja dapat terjadi pada setiap remaja, tidak terkecuali pada remaja yang menuntut ilmu di Pondok Pesantren.

Pondok pesantren merupakan salah satu tempat untuk mendidik agar santri- santri menjadi orang berakhlak mulia dan memiliki kecerdasan yang tinggi. Santri- Santri yang berada di pondok pesantren merupakan anak didik yang pada dasarnya sama saja dengan anak didik di sekolah-sekolah umum yang harus berkembang dan merupakan sumber daya yang menjadi generasi penerus pembangunan yang perlu mendapat perhatian khusus terutama kesehatan dan pertumbuhannya. Salah satu aspek yang

mendukung hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan gizi bagi para santri (Sutardji, 2007).

Status gizi yang buruk yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat gizi dapat menimbulkan berbagai dampak pada remaja. Dampak yang timbul antara lain dapat menghambat proses masa pertumbuhannya sehingga mempunyai ukuran fisik yang tidak ideal untuk seuasianya, mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya aktivitas dan prestasi belajar. Remaja yang status gizinya buruk kebugarannya juga akan turun sehingga menghambat prestasi olahraga dan produktivitasnya (Damiati, 2008).

Salah satu upaya untuk mempertahankan status gizi santri tersebut agar tetap baik, perlu kiranya pondok pesantren perlu mempertahankan dan meningkatkan konsumsinya agar tetap adekuat pada proses penyelenggaraan makanannya. Dalam rangka pelaksanaan upaya ini tentunya setiap Pondok pesantren memiliki cara pengaturan dan penyelenggaraan makanan yang disesuaikan dengan kemampuan dan keadaan masing-masing. Setiap pondok pesantren memberikan pelayanan makanan bagi santrinya dengan cara yang berbeda. Ada yang hanya menyediakan kantin dan ada juga yang memberikan fasilitas katering bagi santrinya. Masing-masing metode pelayanan makanan di Pondok pesantren memiliki kelebihan dan kekurangan namun hal utama yang harus diperhatikan adalah kecukupan gizi dan jumlah makanan yang disediakan, sehingga setiap pondok pesantren memerlukan suatu manajemen penyelenggaraan makan untuk mengelola penyediaan makan bagi santri.

Institusi Makanan Pondok Pesantren adalah penyelenggaraan makanan yang telah diolah berdasarkan standar yang dihidangkan secara menarik dan menyenangkan untuk para santri yang bertujuan untuk memperbaiki dan menjaga status gizi para santri, meningkatkan kehadiran di kelas, memperbaiki prestasi akademik serta merangsang dan mendukung pendidikan gizi dalam kurikulum.

Berdasarkan hal tersebut remaja yang menempuh pendidikan di pondok pesantren atau yang biasa disebut santri, juga perlu mendapat perhatian tentang status gizinya. Hal ini disebabkan ada beberapa penelitian yang menyatakan ada keterkaitan antara asupan energi dan zat gizi makro santri dengan status gizi. Salah satunya hasil penelitian yang dilakukan oleh St Aisyah Taqhi, Djunaidi M. Dahlan, dan St Fatimah (2014), telah ditemukan bahwa ada pengaruh penyelenggaraan makan terhadap asupan energi dan zat gizi terhadap status gizi santri di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. Penelitian yang dilakukan oleh Setiawati (2006), diketahui bahwa telah ditemukan adanya hubungan menu hidangan makan, kecukupan energi serta protein dengan status gizi santri putri di pondok pesantren At-Tauhid Sidoresmo Surabaya. Penelitian yang dilakukan oleh Sophia Restantini (2003), Asupan energi dan protein santri putri di Pondok Pesantren Persis 85 Banjar masih kurang. Hal ini dapat dilihat dari asupan energi (TKE) total dan tingkat kecukupan protein (TKP) total sebagian besar masih di bawah angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan. Bila berlangsung dalam waktu yang cukup lama akan menyebabkan status gizi kurang. Pada remaja perempuan dan laki-laki

usia 10 - 18 tahun terjadi pertumbuhan fisik yang cepat dan perubahan hormonal yang menyebabkan terjadinya keluhan kurang leluasa bergerak dan cepat letih, sehingga diperlukan energi dan protein dalam jumlah yang cukup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang sedikit merupakan faktor utama yang menyebabkan kurangnya asupan energi dan protein para santri. Hal tersebut sebagai masukan bagi pihak pondok pesantren untuk perbaikan penyelenggaraan makanan agar dapat mencukupi kebutuhan energi dan protein bagi para santri. Penelitian Ahmawati Prapti (2008), Penyelenggaraan makanan pondok merupakan sumber utama untuk memenuhi kebutuhan makanan dan zat gizi serta memberikan sumbangan yang besar terhadap konsumsi makanan. Sumbangan konsumsi pangan dari pondok pada contoh putri sebesar 85.8% dan contoh putra sebesar 93.1% dari total konsumsi. Konsumsi rata-rata zat gizi belum memenuhi AKG individu. Terdapat hubungan yang sangat nyata antara status gizi dengan konsumsi energi dan konsumsi protein.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk menggambarkan penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren sebagai suatu kegiatan dalam usaha memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi makro dan mencapai serta mempertahankan status gizi yang normal pada santri di Pondok Pesantren Daarul Rahman.

B. Identifikasi Masalah

Prevalensi gizi kurang pada remaja dengan IMT < 5 persentil sebesar 17,4% (RISKESDAS, 2010). Sedangkan, dilihat dari kecukupan

energinya, 54,5% remaja di Indonesia memiliki Tingkat Konsumsi Energi 70 % dari AKE yang dianjurkan. Dari hasil tersebut, diketahui bahwa status gizi buruk pada remaja masih tinggi serta rata-rata tingkat konsumsi energi pada usia remaja masih di bawah standar AKG yang dianjurkan (RISKESDAS, 2007). Data RISKESDAS (2010) menyebutkan persentase konsumsi energi pada remaja di Indonesia sebesar 54,4%, hal ini menunjukkan bahwa asupan energi dan zat gizi makro pada remaja dibawah minimal. Remaja merupakan penentu kualitas SDM yang diharapkan dapat meneruskan cita-cita pembangunan, untuk itu aspek kesehatan dan gizi pada masa remaja perlu diperhatikan. Masalah gizi pada remaja dapat terjadi pada setiap remaja, tidak terkecuali pada remaja yang menuntut ilmu di Pondok Pesantren.

Hasil penelitian yang dilakukan Amelia (2013) tentang hubungan asupan zat gizi (energi, protein, *zinc*) terhadap status gizi menunjukkan hubungan yang sangat signifikan, terlihat energi sangat berpengaruh terhadap status gizi. Hal ini sesuai teori bahwa kebutuhan konsumsi protein pada usia remaja (10-18 tahun) mengalami kenaikan sejalan dengan proses pertumbuhan yang pesat.

Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh mendapat asupan zat gizi yang cukup. Status gizi kurang dapat terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih dapat terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang melebihi dari angka kecukupan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan bagi tubuh (Soekirman, 2000).

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak meluasnya objek dalam penelitian, dan dengan segala keterbatasan waktu serta biaya maka peneliti hanya membatasi masalah penelitian dengan menganalisis sistem penyelenggaraan makanan dan menganalisis hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang didapat, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : “Bagaimana analisis sistem penyelenggaraan makanan dan hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren Daarul Rahman?”

E. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui sistem penyelenggaraan makanan dan hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren Daarul Rahman.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis sistem penyelenggaraan makanan di pondok pesantren Daarul Rahman meliputi *input*, *procces*, dan *output*.
- b. Mengetahui asupan energi dan zat gizi makro santri .
- c. Mengetahui status gizi santri.

- d. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren Daarul Rahman.
- e. Menganalisis hubungan asupan protein dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren Daarul Rahman.
- f. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren Daarul Rahman.
- g. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren Daarul Rahman.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai media informasi dan pengetahuan bagi responden tentang asupan energi, zat gizi makro dan status gizi.

2. Bagi Pondok Pesantren

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk mengembangkan program dan intervensi yang tepat dalam upaya peningkatan kualitas penyelenggaraan makan yang ada di pondok pesantren.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memperkaya pustaka Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta, dan sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian yang serupa.

