

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang sangat cepat terutama pada fase ini terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang berkelanjutan. Perubahan fisik pada tubuh yang terjadi dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan remaja. Sehingga tubuh memerlukan asupan gizi yang lengkap dan seimbang karena remaja termasuk kelompok usia yang rentan berisiko mengalami masalah gizi (Indrasari dan Sutikno, 2020).

Umumnya, masalah gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu gizi sangat kurus, gizi kurus, gizi baik (normal), gizi gemuk, dan gizi obesitas. Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi sangat kurus dan kurus sebesar 8,1%, gemuk dan *obesitas* sebesar 13,5% (Kemenkes RI, 2018). Untuk Provinsi Jawa Barat prevalensi status gizi sangat kurus dan kurus sebesar 7,03% dan prevalensi status gizi gemuk dan obesitas sebesar 15,41%. Sedangkan di Kabupaten Tasikmalaya prevalensi status gizi kurus sebesar 6,07%, serta prevalensi status gizi gemuk dan *obesitas* sebesar 15,93% (Dinkes Jabar, 2018).

Berdasarkan data lain pada penelitian yang telah dilakukan oleh Nurwulan, Furqan, dan Debby (2017) di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi remaja santri putra dan putri usia 16-18 tahun menunjukkan bahwa prevalensi status gizi sangat kurus sebesar 6,6%, status gizi kurus sebesar 43,3%, status gizi gemuk sebesar 20%, dan status gizi obesitas sebesar 6,6%. Hal itu disebabkan karena faktor secara langsung oleh kebiasaan makanan yang tidak seimbang antara konsumsi makan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Untuk itu kebiasaan makanan seimbang didukung dengan adanya proses penyelenggaraan makanan yang baik dan memiliki manfaat dalam perbaikan status gizi. Salah satu institusi yang melakukan penyelenggaraan makanan adalah pondok pesantren (Faradilah, 2020).

Pondok Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan keagamaan dimana santri yang belajar di pondok pesantren umumnya adalah usia remaja.

Santri tinggal dan melewati waktu makan sehari-harinya dengan jumlah makanan yang telah disediakan oleh pihak pondok pesantren. Pada kondisi normal dianjurkan makan 3 kali sehari dengan hidangan yang beragam minimal 3 jenis bahan makanan. Penyelenggaraan makanan yang baik diolah berdasarkan standar yang ada menu makan, distribusi makan dan jumlah hidangan yang disajikan beragam dan menarik (Purwaningtyas, 2013).

Berdasarkan hasil survey observasi Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria berada di Kampung Padakaria Desa Linggasirna Kecamatan Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya, telah dilakukannya studi pendahuluan melalui wawancara kepada Pimpinan Pondok Pesantren Al-Mukhtar pada Hari Sabtu, 19 November tahun 2022. Diketahui bahwa terdapat penyelenggaraan makanan yang dikelola oleh pihak pondok pesantren dengan jadwal menu makan sehari sebanyak 2 kali makan utama yaitu makan pagi dan makan sore sedangkan untuk makan selingan santri cenderung lebih membeli jajanan makan di luar, serta didapatkan informasi bahwa santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria belum pernah melakukan pengukuran tinggi badan.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran kebiasaan makan, variasi menu, dan status gizi di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya dikarenakan belum ada penelitian yang dilakukan di pondok pesantren tersebut.

## **B. Rumusan Masalah**

Remaja merupakan usia yang rentan mengalami masalah gizi seperti gizi kurang atau kurus (*underweight*), gizi lebih dan obesitas (*overweight*) hal itu sering terjadi pada remaja. Salah satu upaya yang bisa dilakukan yaitu dengan adanya penyelenggaraan makan yang menyediakan standar menu, jadwal makan, distribusi makan dan pelayanan makan dengan hidangan makan yang beragam jenis jumlah bahan makanan untuk menjaga keseimbangan asupan makan dengan status gizinya.

Maka rumusan penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran kebiasaan makan, variasi menu dan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan, variasi menu dan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini antara lain sebagai berikut :

- a. Mengetahui gambaran umum Pondok Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya.
- b. Mengetahui Karakteristik Santri dan Institusi (jenis kelamin dan usia) di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya.
- c. Mengetahui gambaran kebiasaan makan santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya.
- d. Mengetahui gambaran variasi menu makanan dalam penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya
- e. Mengetahui gambaran status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya berdasarkan IMT/U.
- f. Mengetahui gambaran kebiasaan makan berdasarkan status gizi

### **3. Manfaat Penelitian**

Penelitian tentang gambaran kebiasaan makan, variasi menu, dan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya ini bermanfaat bagi pihak - pihak yang terkait, antara lain :

#### **1. Manfaat Teoritis**

##### **a. Bagi Pembaca**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi pembaca untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan, variasi menu, dan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya.

#### **2. Manfaat Praktisi**

##### **a. Bagi Santri**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dijadikan sebagai gambaran untuk memperhatikan kebiasaan makan sehingga tercapainya status gizi yang baik pada santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya.

##### **b. Bagi Peneliti**

- 1) Sebagai prasyarat untuk memenuhi tugas akhir Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- 2) Sebagai bahan kajian atau awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut terhadap kebiasaan makan, variasi menu, dan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Kabupaten Tasikmalaya.

##### **c. Bagi Institusi Poltekkes Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya**

Penelitian ini diharapkan sebagai referensi atau sumber kepustakaan bidang gizi untuk penelitian selanjutnya sehingga institusi dapat memfasilitasi dan meningkatkan kualitas pendidikan.

##### **d. Bagi Pondok Pesantren Al-Mukhtar**

Bagi pihak Pondok Pesantren Al-Mukhtar diharapkan dapat digunakan untuk memberikan gambaran kebiasaan makan, variasi menu dan status gizi sebagai bahan informasi, masukan, dan evaluasi bagi para santri di Pondok Pesantren Al-Mukhtar Padakaria Kabupaten Tasikmalaya.