

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan sumber daya manusia yang paling potensial di sebuah negara karena remaja merupakan generasi penerus bangsa. Remaja merupakan periode pertumbuhan dan proses kematangan. Pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan (Usop, 2013). Periode masa remaja awaldimulai pada usia 10-13 tahun dan masa remaja pertengahan dimulai pada usia 14-16 tahun (Kementrian Kesehatan, 2017).

Menurut Kementrian Kesehatan (2017), Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat pesat sehingga membutuhkan status gizi yang di pantau, hal ini perlu diperhatikan seiring dengan meningkatnya kebutuhan nutrisi guna mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Perubahan gaya hidup kebiasaan makan remaja sangat mempengaruhi asupannya.

Menurut Irwanda (2022), Penyebab masalah gizi kurang di Indonesia yaitu mengkonsumsi makanan yang tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi syarat gizi seimbang. Masalah gizi kurang akan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular. Penyebab langsung yaitu kurangnya asupan makanan yang dikonsumsi, penyebab tidak langsung seperti pola asuh, sanitasi lingkungan dan pelayanan kesehatan yang dipengaruhi oleh tingkat Pendidikan, dan tingkat pendapatan keluarga. Sedangkan penyebab dasarnya adalah status ekonomi yang rendah, Akibatnya penyebab tersebut akan berpengaruh terhadap kondisi fisik pada remaja seperti kekurangan gizi, badan menjadi kurus, dan kondisi kesehatannya menurun.

Menurut Riskesdas Jawa Barat (2019), di Indonesia remaja usia 13- 15 tahun dengan prevalensi kurus sebesar (11,1%), dan prevalensi gemuk sebesar (10,8%). Di Provinsi Jawa Barat terdapat (1,7%) sangat kurus, (6,1%) kurus, (75,3%) normal, (12,0%) gemuk, dan (4,9%) obesitas (Riskesdas Jawa Barat,2019).Di Kota Tasikmalaya usia 13-15 tahun remaja kurus yaitu (2,16%) sangat kurus dan(7,74%) kurus (Riskesdas Jawa Barat, 2019).

Asupan Protein, lemak, dan karbohidrat merupakan zat kimia yang diperlukan dalam proses pertumbuhan, dan perkembangan. Asupan protein, lemak, dan karbohidrat berperan dalam membentuk energi tubuh dan proses metabolisme, selain itu asupan protein, lemak, dan karbohidrat juga berguna dalam menjaga fungsi tubuh dalam pertumbuhan dan mencegah penyakit (Aisyiyah,2023).

Protein merupakan salah satu sumber utama energi,protein berfungsi dalam pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, menggantikan sel-sel yang mati dan sebagai pertahanan tubuh, kebutuhan protein meningkat pada masa remaja, proses pertumbuhan yang terjadi dengan cepat pada awal masa remaja. Protein remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki- laki karena perbedaan komposisi tubuh (Maria,2018).

Lemak merupakan molekul yang terdiri dari unsur karbon, hidrogen, dan oksigen. Lemak merupakan simpanan sumber zat gizi esensial. Peranan lemak dalam bahan pangan yang utama yaitu sebagai sumber energi yang dapat menyediakan energi sekitar 2,25 kali lebih banyak dibandingkan karbohidrat dan Protein (Awalin, 2021)

Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi yang diperlukan oleh tubuh yang berfungsi menghasilkan energi bagi tubuh, karbohidrat dibagi menjadi dua golongan yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Karbohidrat berfungsi untuk menghasilkan energi juga mempunyai fungsi lain bagi tubuh. Fungsi karbohidrat yaitu pemberi rasa manis pada makanan, penghemat protein, dan pengatur metabolisme lemak (Wibawa, 2017).

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang yang dikonsumsi. Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM). Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur beresiko mengalami masalah gizi (Mughtar et al., 2022)

MTS Muhammadiyah Singaparna merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang ada di Singaparna,Kabupaten Tasikmalaya. Dari hasil survei yang dilakukan, diketahui bahwa kebanyakan siswa MTS tersebut sering mengkonsumsi mie instan setiap hari, makan goreng-gorengan, jarang mengkonsumsi

protein, lemak, dan karbohidrat, hanya makan nasi 1x sehari atau 2x sehari dan seringnya minum-minuman manis pulang sekolah. Maka dari itu Peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran konsumsi protein, lemak, dan karbohidrat pada makanan di MTS Muhammadiyah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan cara survei secara langsung yaitu pada tanggal 06 November 2023 dengan menggunakan pengukuran tinggi badan dan berat badan pada siswa kelas 7 di MTS Muhammadiyah Singaparna diketahui status gizi sangat kurang sebanyak (30,23%), kurus (32,55%), normal (32,55%), overweight (2,32%), dan obesitas (2,32%).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran asupan protein, lemak, karbohidrat dan Status Gizi Siswa MTS Muhammadiyah Singaparna tahun 2024 “

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran asupan Protein, Lemak, Karbohidrat serta status gizi pada siswa MTS Muhammadiyah Singaparna.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik (jenis kelamin, usia)
- b. Untuk mengetahui gambaran asupan protein pada siswa di MTS Muhammadiyah Singaparna.
- c. Untuk mengetahui gambaran asupan lemak pada siswa di MTS Muhammadiyah Singaparna.
- d. Untuk mengetahui gambaran asupan karbohidrat pada siswa di MTS Muhammadiyah Singaparna.
- e. Untuk mengetahui status gizi pada siswa di MTS Muhammadiyah Singaparna

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tambahan bagi pendidik untuk menyampaikannya dalam proses belajar mengajar terkait ilmu gizi tentang asupan zat gizi makro pada siswa sekolah usia remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menerapkan materi pembelajaran di bidang gizi, serta penulis diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai asupan Protein, Lemak, dan Karbohidrat pada siswa sekolah usia remaja.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian ini.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi kepada pihak sekolah mengenai status gizi asupan Protein, Lemak, Karbohidrat dan Status Gizi.

d. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa tentang status gizi asupan Protein, Lemak, Karbohidrat dan Status Gizi untuk anak sekolah usia remaja