

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Peralihan usia dari masa kanak-kanak menjadi dewasa berlangsung pada saat rentang usia 10-19 tahun disebut sebagai masa remaja (WHO, 2022). Sedangkan, dalam Undang-undang Perlindungan Anak, remaja merupakan kelompok usia 10 hingga 18 tahun (Kemenkes RI, 2023). Selama fase remaja ini, tubuh mengalami perubahan khusus secara fisik dan psikologis. Perkembangan psikologis remaja ditandai dengan pencarian identitas diri (Sabiah *et al.*, 2023). Konsumsi *junk food* sering menjadi bagian dari pencarian identitas diri, hal ini dipengaruhi oleh budaya luar yang dapat memengaruhi persepsi remaja tentang kesehatan dan gaya hidup (Yetmi *et al.*, 2021).

Remaja tergolong ke dalam kelompok usia yang rentan akan berbagai masalah gizi baik kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi (Islaamy *et al.*, 2021). Masalah gizi tersebut, dapat memicu meningkatkan kemungkinan terserang penyakit, khususnya penyakit tidak menular seperti obesitas dan anemia (Kemenkes RI, 2020). Masalah gizi yang muncul pada remaja timbul akibat ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhan gizi yang dianjurkan (Sabiah *et al.*, 2023).

Data Riskesdas pada tahun 2013 dan 2018 menunjukkan prevalensi remaja dengan tubuh kurus menurun dari 11,1% menjadi 8,1%, yang terdiri dari 6,7% kurus dan 1,4% sangat kurus. Namun, prevalensi remaja obesitas meningkat dari 10,8% menjadi 13,5%, dengan 9,5% gemuk dan 4% obesitas. Penurunan prevalensi remaja kurus mencapai sekitar 0,73 kali, sedangkan peningkatan prevalensi remaja obesitas mencapai sekitar 1,25 kali pada tahun 2018. Meskipun prevalensi gizi kurang menurun, peningkatan obesitas menunjukkan kompleksitas masalah gizi yang masih perlu mendapat perhatian serius.

Selama fase pertumbuhan remaja yang pesat, ketersediaan energi yang memadai dan asupan zat-zat gizi makro yang mencukupi merupakan faktor penentu utama dalam meraih status gizi yang optimal (Parewasi *et al.*, 2021). Asupan energi

dan zat gizi makro memengaruhi status gizi karena variasi makanan memudahkan pemenuhan kebutuhan gizi (Khoerunisa & Istianah, 2021). Asupan ini sangat penting bagi remaja untuk aktivitas sehari-hari, metabolisme, dan pertumbuhan (Putri, 2023). Pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi makro dapat dilakukan melalui salah satu cara yaitu menyediakan makanan yang lebih variatif dan inovatif sesuai panduan "Isi Piringku" bagi anak-anak yang tinggal di *boarding school* (Nurlabibah *et al.*, 2023).

Penyelenggaraan makan di pondok pesantren dan asrama merupakan penyelenggaraan makan institusi yang termasuk dalam kategori non komersial (Kemenkes, 2018; Humaira *et al.*, 2022). Studi pendahuluan menunjukkan bahwa Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka menyelenggarakan makanan secara mandiri tanpa menggunakan jasa catering, dengan sistem prasmanan. Anggaran makan untuk setiap santri sekitar Rp21.000 per anak per hari, dengan tiga kali makan sehari, sehingga anggaran per makan sekitar Rp7.000 per anak dan total anggaran makan per bulan mencapai Rp630.000 per anak. Pihak pondok pesantren melakukan pembelian bahan makanan setiap hari. Penyelenggaraan makan di pondok pesantren ini diduga menjadi penyebab menu yang disajikan belum memenuhi kriteria "Isi Piringku," karena dalam satu kali makan hanya disajikan 1-3 jenis lauk dan tidak adanya pemberian buah. Selain itu, porsi makanan yang disediakan tidak sesuai, memungkinkan santri untuk mengambil nasi dan lauk sepuasnya. Hal ini menyebabkan kebutuhan energi, protein, lemak, dan karbohidrat para santri tidak terpenuhi secara ideal, sehingga berpotensi dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan dan perkembangan mereka di masa depan.

Hariati (2021) mengemukakan bahwa santri sering mengonsumsi porsi nasi yang besar dibandingkan dengan lauk-pauk sehingga porsi makanan pokok ini sering kali tidak sesuai dengan kebutuhan remaja pada umumnya di pondok pesantren. Selain itu, siklus menu dan kurangnya variasi menu dapat membuat santri merasa bosan dan kehilangan selera makan, sehingga memengaruhi kepuasan

mereka, apabila keadaan ini dibiarkan, maka asupan gizi yang memadai bagi para santri tidak akan tercapai (Noviyanti, 2021).

Mengacu pada penjelasan yang telah diuraikan, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian mengenai Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Kepuasan Penyelenggaraan Makan dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Bagaimana gambaran asupan energi, zat gizi makro, dan kepuasan terhadap penyelenggaraan makan serta hubungannya dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui “Hubungan antara asupan energi, zat gizi makro dan kepuasan penyelenggaraan makan dengan status gizi santri (Studi di Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka)”.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus ialah pernyataan yang lebih rinci mengenai hasil yang perlu diperoleh untuk dapat mencapai tujuan umum. Berikut ini merupakan tujuan khusus pada penelitian ini.

1. Mengidentifikasi asupan energi santri Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka.
2. Mengidentifikasi asupan zat gizi makro santri Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka.
3. Mengidentifikasi status gizi santri Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka.
4. Mengidentifikasi kepuasan penyelenggaraan makan santri Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka.
5. Menganalisis hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi santri Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka.

6. Menganalisis hubungan kepuasan penyelenggaraan makan dengan status gizi santri Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah keuntungan atau kontribusi yang diharapkan dapat dihasilkan dari pelaksanaan penelitian. Berikut ini merupakan manfaat dari penelitian yang akan dilakukan.

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Santri

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas penyelenggaraan makan di pesantren, yang berpotensi memperbaiki pemenuhan gizi santri. Dengan gizi yang lebih baik, kesehatan, tingkat asupan energi dan zat gizi makro, dan kemampuan belajar santri diharapkan dapat meningkat.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini memberikan penilaian penyelenggaraan makan sebagai bahan evaluasi dan dapat meningkatkan kualitas makan di pondok pesantren, khususnya Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka.

3. Bagi pemerintah

Pemerintah dapat mengintegrasikan hasil penelitian ini dalam perencanaan kebijakan untuk meningkatkan status gizi masyarakat secara umum. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan pemahaman terkait layanan penyelenggaraan makan dan gambaran keadaan status gizi, terutama pada santri di Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi penting dan pijakan awal bagi penelitian selanjutnya. Peneliti lain dapat menggunakan temuan ini untuk memperdalam pemahaman tentang penyelenggaraan makan dan status gizi di lingkungan pesantren atau mengembangkannya dalam konteks pendidikan yang lebih luas.

1.4.2 Manfaat Teoritis

Temuan penelitian ini membantu memberikan pemahaman lebih baik mengenai bagaimana asupan energi, zat gizi makro dan kepuasan penyelenggaraan makan dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi kontribusi yang dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya terhadap literatur ilmiah dalam bidang gizi dan kesehatan, serta memperdalam pemahaman mengenai berbagai aspek yang berkontribusi pada kondisi gizi individu dan kepuasan makan pada populasi santri di pondok pesantren.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Cakupan penelitian ini difokuskan pada santri berusia 12–18 tahun yang tinggal di asrama Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka, dengan tujuan menganalisis hubungan antara asupan energi, zat gizi makro, dan kepuasan terhadap penyelenggaraan makan dengan status gizi. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan 60 responden yang dipilih melalui teknik *total sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi asupan energi, asupan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat), serta kepuasan terhadap penyelenggaraan makan, sedangkan variabel dependennya adalah status gizi. Data asupan energi dan zat gizi makro dikumpulkan melalui metode *food recall 2x24 jam* yang dilakukan pada hari biasa dan hari libur, data kepuasan diperoleh menggunakan kuesioner dengan skala *Likert* 1-5 yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sementara status gizi ditentukan melalui pengukuran antropometri dengan indikator indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji *chi-square* untuk melihat hubungan antar variabel. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 6 hingga 10 Februari 2025 di Pondok Pesantren Husainiyah Cicalengka.