

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi mencerminkan keadaan fisik seseorang, dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi dan bagaimana tubuh memanfaatkan zat gizi tersebut. Pentingnya menjaga keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh untuk mencapai status gizi yang optimal tidak dapat dipungkiri. Kekurangan atau kelebihan dalam asupan zat gizi dapat menghasilkan status gizi yang kurang baik atau berlebihan, yang dapat meningkatkan risiko terkena obesitas. (Almatsier, 2011). Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi karena sedang mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Status gizi pada remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka dengan optimal. Tubuh remaja membutuhkan asupan zat gizi yang memadai agar dapat digunakan secara efisien untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kinerja yang optimal, dan menjaga kesehatan secara menyeluruh (Widnatusifah *et al.*, 2020).

Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya organ reproduksi.

Status gizi lebih pada remaja berdampak pada kesehatan ketika dewasa seperti penyakit degeneratif dan kecenderungan untuk tetap obesitas pada masa dewasa (Dwiningsih dan Pramono, 2013).

Hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia menunjukkan prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% (sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%), gizi lebih 16% (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%), sedangkan gizi kurang pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus) serta gizi lebih 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas). Masalah gizi remaja yang terdapat di Kabupaten Tasikmalaya pada usia 13-15 tahun yaitu gizi kurang sebesar 7,99% (0,78% sangat kurus dan 7,21% kurus), gizi lebih sebesar 15% (8,74% gemuk dan 6,26% obesitas), sedangkan gizi kurang pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 6,07% kurus, serta gizi lebih sebesar 15,92% (13,7% gemuk dan 2,22% obesitas) (Kemenkes, 2018).

Status gizi remaja berhubungan dengan berbagai macam faktor yang mempengaruhinya, antara lain asupan energi dan zat gizi, jenis kelamin, pendidikan, kebiasaan konsumsi serat (sayur dan buah), aktivitas fisik, *body image*, genetik, kualitas tidur, dan tingkat stres (Brown, 2005; Rachmayani *et al.*, 2018). Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, fisiologis, dan psikososial (Aritonang *et al.*, 2009). Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan menuntut penyesuaian asupan energi dan zat gizi pada remaja. Aktivitas fisik yang tinggi meningkatkan

kebutuhan energi dan zat gizi. Sementara itu, karena stres yang dialami remaja banyak yang makan berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas atau sebaliknya membatasi makan yang mengakibatkan kekurangan gizi (Badriah, 2011).

Stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan status gizi pada remaja. Stres merupakan respon tubuh terhadap stresor psikososial, seperti tekanan mental atau beban kehidupan (Sari, Nurdin, dan Defrin, 2015). Stres pada remaja muncul sebagai respon terhadap ketidaksesuaian antara harapan tinggi dan realitas, menyebabkan keinginan yang tidak terwujud dan perilaku negatif (Aryani, 2016). Angka kejadian gangguan mental dan emosional pada usia 15-24 tahun di Provinsi Jawa Barat adalah 12,1% laki-laki dan perempuan, sedangkan menurut tingkatan pendidikan SLTA sebanyak 8% (Kemenkes, 2018).

Kondisi stres pada remaja dapat menyebabkan sulit tidur, depresi, peningkatan atau penurunan nafsu makan, peningkatan produksi hormon kortisol yang berlebihan, dan gangguan kesehatan fisik. Saat remaja dalam kondisi stres dan nafsu makannya menurun, mereka cenderung mengonsumsi makanan *fast food* yang tinggi kalori dan lemak, serta rendah serat (Wijayanti, 2019). Menurut penelitian oleh Zain (2019) menyebutkan bahwa kehidupan yang penuh tekanan sering berpengaruh pada kebiasaan makan seseorang berupa peningkatan atau penurunan nafsu makan. Secara tidak langsung mempengaruhi status gizi seseorang. Perubahan status gizi terkait stres pada remaja dapat disebabkan oleh gangguan penyerapan zat gizi dalam tubuh.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja (Praditasari dan Sumarmik, 2018). Secara global 81% remaja 11-17 tahun memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah (Guthold *et al.*, 2020). Data aktivitas fisik di Indonesia sebesar 33,5% penduduk usia di atas 10 tahun memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah. Jawa Barat merupakan provinsi yang memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah berkisar 30% (Farradika *et al.*, 2019).

Aktivitas fisik pada remaja mulai bertambah sehingga membutuhkan asupan energi yang cukup untuk menunjang aktivitasnya. Aktivitas fisik yang teratur dan dengan intensitas sedang atau tinggi juga dapat membantu mengurangi kejadian obesitas atau gizi lebih pada remaja. Aktivitas fisik yang cukup dan seimbang dengan asupan makan juga akan mempengaruhi status gizi remaja. Kecukupan zat gizi yang melebihi kebutuhan sehari yang selanjutnya diimbangi dengan pengeluaran dalam bentuk aktivitas fisik tidak akan memberikan risiko kegemukan atau obesitas pada remaja (Praditasari dan Sumarmik, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2022) terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi terutama gizi lebih pada remaja. Pada penelitian ini ditemukan bahwa remaja dengan aktivitas fisik ringan memiliki persentase lebih besar mengalami status gizi lebih. Sehingga dapat dikatakan semakin ringan aktivitas fisik akan semakin besar remaja mengalami gizi lebih.

Pondok Pesantren Muara merupakan salah satu pesantren yang berlokasi di Kecamatan Cipatujah, Kabupaten Tasikmalaya, Jawa Barat.

Santri selain berkewajiban untuk melaksanakan kegiatan di pondok pesantren para santri juga mempunyai kewajiban dalam bidang akademik dan non akademik di sekolah karena kebanyakan para santri di pondok pesantren tersebut adalah para pelajar SMP dan SMA. Para santri dituntut untuk beradaptasi sehingga dapat bertahan untuk menyelesaikan pendidikan di dalam pondok pesantren maupun luar pondok pesantren yaitu pendidikan akademiknya. Aktivitas yang begitu padat dapat menyebabkan stres, sehingga dapat berpengaruh terhadap konsumsi makanan yang tidak teratur sehingga menimbulkan risiko masalah gizi (Cahyani, 2022).

Dari hasil survei pendahuluan terhadap 30 responden yang terdiri dari 15 orang laki-laki dan 15 orang perempuan dengan rentang usia 12-18 tahun yang diambil secara acak menunjukkan sebanyak 23% santri memiliki status gizi *underweight*, 10% santri memiliki status gizi *overweight* dan 58% santri memiliki status gizi normal. Selanjutnya, untuk penilaian tingkat stres, menunjukkan sebagian besar santri memiliki stres sedang 83,3% dan stres berat 16%. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Santri (Studi Observasi di Pondok Pesantren Muara Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2024) ”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Muara Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024?

2. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Muara Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Muara Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Muara Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024.
- b. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Muara Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup masalah

Permasalahan yang akan diteliti mengenai hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Muara

2. Lingkup Metode

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah Epidemiologi gizi masyarakat

4. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah santri 14-18 tahun

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Muara Kecamatan Cipatujah Kabupaten Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November 2023 hingga Mei 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat terlebih pada status gizi santri. Selain itu, dapat menjadi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu gizi terkait masalah status gizi pada santri yang ada di Pondok Pesantren.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai panduan upaya peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan, khususnya tentang hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Muara Cipatujah.

b. Bagi Program Studi Gizi

Penelitian ini diharapkan sebagai tambahan kepustakaan dalam pengembangan ilmu gizi khususnya mengenai hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dengan status gizi santri.

c. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti ialah dapat menambah wadah latihan untuk memperoleh wawasan dan menambah keterampilan dalam menulis karya ilmiah, serta menambah ilmu pengalaman terutama yang berkaitan dengan hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik dengan status gizi santri yang ada di pondok pesantren.