

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Status gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan status gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi (Zulaika & Rochmayani, 2020). Usia remaja biasanya sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia remaja banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya (Muliani *et al.*, 2023).

Pertumbuhan fisik pada remaja menyebabkan remaja membutuhkan asupan gizi yang lebih besar dari masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini merupakan masa yang mana remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khususnya pada remaja putri, asupan gizi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi (Muliani *et al.*, 2023). *Triple burden of malnutrition* merupakan tiga masalah gizi yang dihadapi oleh remaja Indonesia. Tiga masalah gizi tersebut yaitu kurang gizi, kekurangan zat gizi mikro dengan anemia dan kelebihan berat badan atau kelebihan gizi (UNICEF, 2021).

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 di Indonesia prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,3%, *overweight* 8,8%, dan obesitas 3,3%, dan di Provinsi Jawa Barat terdapat 8,3% remaja dengan status gizi kurus dan sangat kurus,

overweight 8,9%, dan obesitas 4,2% (SKI, 2023). Berdasarkan laporan kegiatan kesehatan anak usia sekolah dan remaja di wilayah Kabupaten Tasikmalaya, masalah gizi remaja yang terdapat di Kabupaten Tasikmalaya pada usia 16-18 tahun yaitu gizi kurang sebesar 3,8% (sangat kurus 1,01%, kurus 2,79%), gizi lebih sebesar 2,84% (*overweight* 2,21%, obesitas 0,63%). Data ini menunjukkan bahwa masih terjadi masalah gizi kurang maupun gizi lebih pada remaja yang dapat berlanjut pada usia dewasa jika tidak dicegah sedini mungkin.

Masalah gizi lebih pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perubahan pola makan dan gaya hidup. Konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, gula, dan garam tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai berkontribusi terhadap peningkatan kasus obesitas (Alfora *et al.*, 2023). Selain itu, urbanisasi dan perubahan sosial ekonomi telah mengubah pola konsumsi masyarakat, dengan kecenderungan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan berkurangnya aktivitas fisik (Zylinska *et al.*, 2024).

Asupan gula, garam, dan lemak yang berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh, yang pada akhirnya berujung pada penambahan berat badan. Makanan dengan kepadatan energi tinggi, terutama yang mengandung banyak gula dan lemak serta rendah serat, berperan signifikan dalam peningkatan status gizi lebih (Mazida, 2022). Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50

g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung (Kemenkes RI, 2014).

Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam menentukan status gizi seseorang. Aktivitas fisik yang memadai membantu membakar kalori dan lemak tubuh, sehingga mencegah penumpukan energi berlebih yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan ketidakseimbangan energi, di mana asupan kalori melebihi pengeluaran energi, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan berat badan dan status gizi lebih (Alkaririn *et al.*, 2022b). Hasil penelitian Rahmah dan Wirjatmaji (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih ($p < 0,016$) didapatkan nilai $OR = 0,218$ dengan CI 95% (0,061 – 0,775) dapat diartikan bahwa siswa yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori baik berisiko 0,218 kali lebih kecil mengalami status gizi lebih (Rahma & Wirjatmadi, 2020).

Santri, sebagai kelompok remaja yang tinggal di pondok pesantren, memiliki pola hidup tradisional. Keterbatasan akses terhadap variasi makanan dan fasilitas untuk beraktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi mereka (Mazida, 2022). Berdasarkan laporan kegiatan kesehatan anak usia sekolah dan remaja di wilayah Kabupaten Tasikmalaya, masalah gizi remaja yang terdapat di Kecamatan Singaparna pada usia 16-18 tahun yaitu gizi kurang sebesar

6,49% (sangat kurus 1,62%, kurus 4,87%), gizi lebih sebesar 14,42% (*overweight* 11,78%, obesitas 2,64%). Pondok Pesantren Al-Choeriyah Cibeas Cintaraja merupakan salah satu wilayah kerja puskesmas Singaparna dengan angka kejadian gizi lebih yang tinggi (Dinkes Kab. Tasikmalaya, 2023).

Remaja di pondok pesantren lebih rentan menderita masalah gizi seperti gizi buruk, *overweight*, dan obesitas. Penelitian yang dilakukan Khairani *et al.*, (2021) di pondok pesantren menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih rentan menderita gizi buruk, *overweight*, dan obesitas. Masalah status gizi pada santri putri di pondok pesantren dapat disebabkan karena terbatasnya ketersediaan makanan bergizi seimbang (Ristanti *et al.*, 2024). Dampak gizi lebih pada santri yaitu dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes, yang berkaitan dengan insulin, hipertensi, jantung, penyakit kardiovaskular, juga mengalami depresi karena stigma. Selain itu, pada santri yang memiliki gizi lebih dapat mengeluh sering mengantuk, jika tidur sering mendengkur, gangguan pernafasan dan juga dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa seperti kurang konsentrasi saat di sekolah. Santri yang mengalami kelebihan berat badan akan berisiko obesitas (Wirakesuma *et al.*, 2022).

Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktifitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut (Muliani *et al.*, 2023).

Studi pendahuluan yang dilaksanakan tanggal 21 Januari 2025 kepada 10 orang santri putri usia 16-18 tahun di Pondok Pesantren Al-Choeriyah Cibeas menunjukkan bahwa 60% santri memiliki status gizi *overweight* dan 20% santri memiliki status gizi normal. Rata-rata asupan gula 93,75 gram/hari atau setara dengan $7 \frac{1}{2}$ sendok makan/hari (>50 gram atau 4 sdm/hari). Asupan garam 1.578 mg/hari (< 2000 mg atau 1 sdt/hari). Asupan lemak 120,6 gram (> 67 gram atau 5 sdm/hari). Rata-rata aktivitas fisik santri 1008 METs dan dikategorikan aktivitas fisik sedang. Berdasarkan hasil *food recall* 24 jam menunjukkan juga bahwa hampir semua santri memiliki kebiasaan makan yang tinggi kalori. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan asupan gula, garam, lemak dan Aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada santri pondok pesantren Al-Choriyyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara asupan gula dengan asupan energi pada santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
2. Apakah ada hubungan antara asupan garam dengan asupan energi pada santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
3. Apakah ada hubungan antara asupan lemak dengan asupan energi pada santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?

4. Apakah ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
5. Apakah ada hubungan antara asupan gula dengan status gizi santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
6. Apakah ada hubungan antara asupan garam dengan status gizi santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
7. Apakah ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
8. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi hubungan asupan gula, garam, lemak dan aktivitas fisik dengan status gizi pada santri remaja putri usia 16 – 18 tahun di Pondok Pesantren Al – Choeriyah Cibeas.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara asupan gula dengan asupan energi pada santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- b. Menganalisis hubungan antara asupan garam dengan asupan energi pada santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- c. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan asupan energi pada santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- d. Menganalisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- e. Menganalisis hubungan antara asupan gula dengan status gizi santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- f. Menganalisis hubungan antara asupan garam dengan status gizi santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- g. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan status gizi santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.

h. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Permasalahan yang akan diteliti mengenai hubungan antara asupan gula, garam, lemak, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada santri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Metode penelitian menggunakan metode observasional dengan desain penelitian *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Keilmuan yang diteliti pada penelitian ini adalah lingkup bidang gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian dilakukan di pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.

5. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah santri putri pondok pesantren Al-Choeriyah Cibeas Desa Cintaraja Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Desember 2024 – Juli 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pondok Pesantren

Menambah informasi terkait masalah gizi dan menambah pengetahuan terkait hubungan antara asupan gula, garam, lemak, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada santri.

2. Bagi Institusi

Dapat menjadi sumber referensi pada perpustakaan dan dapat menjadi masukan bagi yang membacanya terkait hubungan antara asupan gula, garam, lemak, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada santri.

3. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama masa perkuliahan, dilapangan, dan menambah wawasan peneliti.

4. Bagi Santri

Sebagai bahan informasi di bidang kesehatan bagi santri tentang hubungan antara asupan gula, garam, lemak, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada santri.