PROSIDING
Seminar Kesehatan Nasional, Vol 3, Desember 2024
E-ISSN 3031-8572
https://prosiding.ubr.ac.id/

Identifikasi Status Gizi pada Remaja di Pesantren Al-Hidayah

Filius Chandra[1], Andicha Gustra Jeki[2], Tina Yuli Fatmawati[3]
[1] Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim
Jl. Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lb. Bandung, Kota Jambi, Jambi 36135, Indonesia
**Email Korespondensi : tinayulifatmawati@gmail.com*

Abstract

Nutritional problems remain a significant challenge in global health, particularly among teenagers. Common issues include malnutrition and overnutrition. If not addressed properly, these conditions can negatively impact adolescent health in the future. According to Riskesdas data, the prevalence of nutritional status (BMI-for-age) among adolescents aged 16–18 years in Indonesia shows 1.4% are very thin, 6.7% are thin, 9.5% are overweight, and 4% are obese. In Jambi Province, 1.5% of teenagers are very thin, 6.5% are thin, 7.8% are overweight, and 2.7% are obese. The aim of this research is to assess the nutritional status of adolescents at the Al-Hidayah Islamic Boarding School in Jambi City. This study is descriptive research designed to provide an overview of the variables studied. The population consists of 451 adolescents at the boarding school, with a sample size of 90 participants. The research instruments included a questionnaire and measurements of nutritional status using scales and microtools. The data were analyzed univariately to determine the frequency distribution of the variables studied. The results showed that the majority of respondents were female (52.2%), with most aged 16 years (38.9%). Regarding nutritional status, the majority of respondents had normal nutritional status (64.4%, or 58 participants). It is recommended that teenagers consume balanced nutrition to support growth, maintain health, and enhance productivity in the future.

Keywords*: boarding school, nutritional status, teenagers*

Abstrak

Masalah gizi masih menjadi tantangan besar dalam kesehatan global, termasuk di kalangan remaja. Permasalahan yang sering muncul mencakup kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan remaja di masa depan.. Data Riskesdas diperoleh prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja 16 tahun-18 tahun di Indonesia sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, gemuk 9,5%, obesitas 4%. Di Provinsi Jambi remaja sangat kurus 1,5%, kurus 6,5%, gemuk 7,8%, obesitas 2,7%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Gambaran status gizi remaja di Pesantren Al Hidayah Kota Jambi. Penelitian ini merupakam penelitian *Deskriptif* untuk melihat gambaran dari variabel yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di Pesantren Al-Hidayah Provinsi Jambi yang berjumlah 451 orang, sampel yang diteliti 90 orang. Instrumen penelitian menggunakan kusioner dan pengukuran status gizi dengan menggunakan timbangan dan microtoice. Selanjutnya data dianalisis secara univariat untuk mendapat gambaran tentang distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti. Hasil penelitian diperoleh mayoritas responden perempuan dengan jumlah responden (52,2%), mayoritas usia responden yaitu 16 tahun (38,9%), gambaran status gizi remaja mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 58 (64,4%). Disarankan kepada remaja untuk mengkonsumsi gizi seimbang guna mendukung proses pertumbuhan, menjaga kesehatan, dan meningkatkan produktivitas di masa depan.

Kata Kunci : pesantren, remaja , status gizi

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi tetap menjadi tantangan kesehatan global, termasuk di kalangan remaja. Masalah gizi yang umum terjadi meliputi kekurangan dan kelebihan gizi. Jika tidak segera ditangani, kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan remaja di masa depan. Status gizi merupakan salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi (nutritional satus) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. (Par'i et al., 2017)

Status gizi memiliki dampak signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, daya tahan tubuh, kecerdasan, serta produktivitas. Dua faktor utama yang memengaruhi status gizi adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Asupan makanan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh, sehingga dapat mendukung fungsi tubuh yang normal, pertumbuhan dan perkembangan, aktivitas fisik, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sedangkan penyakit infeksi dapat menyebabkan penyerapan gizi dalam tubuh berkurang karena zat gizi dipergunakan untuk memperbaiki kerusakan tubuh akibat infeksi. (Tâm et al., 2023)

Menurut *World Health Organization* (WHO), keadaan gizi remaja secara global, 10,7% remaja usia 15-18 tahun di dunia mengalami gizi lebih dan 3,6% remaja usia 15-18 tahun di dunia mengalami kekurangan berat badan. (WHO, 2023) Data Riskesdas diperoleh prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja 16 tahun-18 tahun di Indonesia sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, gemuk 9,5%, obesitas 4%. Menurut data Riskesdas 2018 Provinsi Jambi sebesar remaja sangat kurus 1,5%, kurus 6,5%, gemuk 7,8%, obesitas 2,7%. Menurut data Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2022 sangat kurus 1 remaja, kurus 373 remaja, gemuk 421 remaja, obesitas 23 remaja. (Indonesia, 2018)

Hasil penelitian terdahulu ditemukan status gizi kurang 1 (1,4%) responden, status gizi baik 58 (80,6%) responden, status gizi lebih 11 (15,3%) responden, status gizi obesitas 2 (2,8%) responden. Status gizi seseorang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan tubuhnya. Jika asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh, maka status gizinya akan menjadi baik.(Abdullah et al., 2022). Penelitian oleh tim pada remaja di SMP diperoleh distribusi umur responden terbanyak pada usia 14, mayoritas jenis kelamin perempuan, mayoritas status gizi kurang sebesar 50,8% dan Perilaku sehat responden kurang baik sebesar 58,7% (Rahmawati et al., 2023)

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada Januari 2024 di Pesantren Al Hidayah Provinsi Jambi pada 10 siswa/siswi Aliyah yang terdiri dari 6 siswi Aliyah dan 4 Siswa Aliyah, didapatkan 5 orang mengalami gizi lebih, 2 orang gizi kurus dan 3 orang gizi normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Status Gizi Pada Remaja Di PKP Al-Hidayah Provinsi Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakam penelitian *Deskriptif* yang dilakukan untuk melihat gambaran dari setiap variable yang diteliti pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan pada kurun waktu November 2023 s/d Juli 2024 bertempat di Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa/i Aliyah Al-Hidayah Provinsi Jambi yang berjumlah 451 orang dengan sampel 90 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kusioner dan pengukuran status gizi dengan menggunakan timbangan dan microtoice. Selanjutnya data dianalisis secara univariat untuk mendapat gambaran tentang distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel		n	Persen (%)
Usia	15	31	34,4
	16	35	38,9
	17	19	21,1
	18	5	5,6
Jenis Kelamin	Laki-Laki	43	47,8
	Perempuan	47	52,2
Total		90	100

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan mayoritas usia responden yaitu 16 tahun (38,9%) dan rmayoritas responden perempuan dengan jumlah 47 orang (52,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi

No	Status Gizi	N	Persentasi (%)
1	Gizi Kurang	13	14,4
2	Gizi Normal	58	64,4
3	Gizi Lebih	19	21,1
Total		90	100

Berdasarkan Tabel 2. diperoleh mayoritas responden memiliki status gizi normal sebanyak 58 (64,4%), dengan indikasi rata-rata Z score responden sebesar -0,26 SD. Z score minimum responden yaitu -3,38 SD artinya status gizi responden dalam kategori gizi kurang, untuk z-score maksimum responden yaitu 2,5 SD artinya responden dalam kategori gizi lebih. Indikator IMT/U ini dapat digunakan untuk identifikasi kurus dan gemuk. Masalah kurus dan gemuk pada umur dini dapat berakibat pada risiko berbagai penyakit degenerative pada saat dewasa (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1. diatas menunjukkan mayoritas usia responden yaitu 16 tahun (38,9%) dan rmayoritas responden perempuan dengan jumlah 47 orang (52,2%). Masa remaja (10-18 tahun) adalah periode yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut kebutuhan akan zat gizi meningkat. Selain itu, perubahan gaya hidup dan pola makan remaja turut memengaruhi asupan serta kebutuhan gizi mereka selama fase pertumbuhan. Status gizi remaja usia 15-18 tahun dapat bervariasi, hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti usia, jenis kelamin, genetik, dan riwayat kesehatan, serta faktor eksternal seperti asupan makanan, aktivitas fisik, kondisi sosial ekonomi, pengetahuan gizi, dan gaya hidup.

Jenis kelamin merupakan faktor internal yang memengaruhi kebutuhan gizi, sehingga terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi. Perbedaan jenis kelamin dapat berdampak pada proses penurunan berat badan. Remaja putri cenderung lebih sering melakukan diet dibandingkan remaja pria, karena tingkat kepercayaan diri mereka terhadap penampilan fisik yang lebih rendah. Banyak remaja perempuan merasa dirinya kelebihan berat badan, sehingga berupaya menurunkan berat badan dengan cara yang kurang sehat, seperti diet ekstrem, penggunaan pencahar, hingga memuntahkan makanan yang telah dikonsumsi.

Berdasarkan Tabel 2. diperoleh mayoritas responden memiliki status gizi normal sebanyak 58 (64,4%), dengan indikasi rata-rata Z score responden sebesar -0,26 SD. Z score

minimum responden yaitu -3,38 SD artinya status gizi responden dalam kategori gizi kurang, untuk z-score maksimum responden yaitu 2,5 SD artinya responden dalam kategori gizi lebih. Indikator IMT/U ini dapat digunakan untuk identifikasi kurus dan gemuk. Masalah kurus dan gemuk pada umur dini dapat berakibat pada risiko berbagai penyakit degenerative pada saat dewasa (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antarindividu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan ,dan tinggi badan. (Par'i et al., 2017)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Muhayati & Ratnawati, 2019) diperoleh bahwa sebanyak 62 responden (33%) memiliki status gizi dengan IMT kurus, 106 responden (56,4%) IMT normal, dan kategori IMT berlebih, yaitu sebanyak 20 responden (10,6%). Demikian juga halnya dengan penelitian Siswanto, diperoleh sebagian besar siswa SMA memiliki status gizi normal yaitu 104 siswa (75,36%), gemuk 28 siswa(20,29%) , dan obesitas 6 siswa (4,35%). Masalah gizi berlebih sebagian besar terjadi pada remaja perempuan yaitu status gizi obesitas 5 siswa (6,3%) dan gemuk 17 siswa (21,5%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa permasalahan gizi yang terjadi adalah kegemukan dan obesitas yang masih memiliki presentase cukup tinggi pada remaja Perempuan.(Siswanto & Lestari, 2021)

Ketidakseimbangan nutrisi baik kekurangan maupun kelebihan pada remaja mengacu pada gangguan kesehatan seperti risiko penyakit degeneratif, gangguan fungsi pernapasan dan penyakit kardiovaskular bagi yang berstatus lebih. Sedangkan status gizi kurang akan meningkatkan risiko terhadap penyakit terutama penyakit infeksi dan mengganggu proses absorbsi zat gizi pada sistem pencernaan. (Siswanto & Lestari, 2021)

Pada remaja yang mengalami gizi lebih umumnya disebabkan oleh pola olahraga yang tidak teratur serta kebiasaan makan berlebihan, sehingga jumlah kalori yang masuk melebihi energi yang dikeluarkan. Sementara itu, pada remaja putri yang kurus, penyebab utamanya adalah pola makan yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh atau kurangnya nafsu makan. Selain itu, faktor lain yang turut memengaruhi status gizi remaja meliputi tingkat sosial ekonomi, lingkungan, pola makan, serta perubahan gaya hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat. (Z.R, 2020)

SIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan dari 94 orang responden, mayoritas usia responden yaitu 16 tahun (38,9%) dan mayoritas responden perempuan dengan jumlah 47 orang (52,2%). Gambaran status gizi remaja mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 58 (64,4%). Status gizi remaja di Pesantren Al Hidayah menunjukkan bahwa mayoritas memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang berada dalam kategori normal.

SARAN

Diharapkan bagi pihak sekolah bekerja sama dengan pihak Puskesmas dan Dinas Kesehatan untuk memberikan edukasi atau penyuluhan berkaitan dengan gizi seimbang bagi remaja. Kepada remaja diharapkan mengkonsumsi gizi seimbang guna mendukung proses pertumbuhan, menjaga kesehatan, dan meningkatkan produktivitas di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Dewi, A., Muharramah, A., & Pratiwi, A. (2022). Gambaran Status GizidanAsupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-FatahLampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, *5*(1), 6–12.

Indonesia, K. K. R. (2018). Riskesdas 2018. *Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, *9*(01), 563–570. https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183

Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian status gizi*. Jakarta. Kementerian Kesehatan 2017.

Rahmawati, H., Fatmawati, T. Y., & Efni, N. (2023). Status Gizi dan Perilaku Sehat Pada Remaja. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, *2*, 35–40.

Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2021). Gambaran Status Gizi Remaja Siswa Di Kabupaten Semarang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *3*(1), 98–103.

Tâm, T., Và, N. C. Ứ U., Giao, C. Ể N., Ngh, C., & Chu, Ẩ N B Ụ I. (2023). *Penilaian Status Gizi ABCD*. Purbalingga; Eureka Media Aksara.

WHO. (2023). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2023*.

Z.R, Z. (2020). Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sman 1 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, *4*(1), 68–74. https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.888