

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesehatan adalah aset penting dalam pengembangan sumber daya manusia. Pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang menjadi fondasi utama kesehatan, terutama bagi kelompok rentan seperti remaja yang tinggal di lingkungan asrama. Sebagai kelompok usia produktif, remaja memerlukan asupan nutrisi yang memadai untuk mendukung kegiatan belajar dan pengembangan diri. Namun, tantangan dalam menyediakan makanan bergizi seimbang di asrama masih menjadi persoalan yang perlu diatasi.

Indonesia sebagai negara berkembang masih menghadapi tantangan signifikan terkait masalah gizi pada kelompok usia ini (Cahyati, 2020). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun mengalami kondisi kurus atau sangat kurus, sementara kelebihan berat badan dan obesitas mencapai 16,0% pada usia 13-15 tahun dan 13,5% pada usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Di Yogyakarta, prevalensi remaja usia 16-18 tahun dengan berat badan lebih adalah 8,24%, obesitas 6,19%, kurus 6,40%, dan sangat kurus 1,19% (Dinkes, 2018). Data terbaru Survei Kesehatan Indonesia 2023 mengungkapkan bahwa 5,7% remaja usia 13-15 tahun mengalami *underweight*, 12,1% *overweight*, dan 4,1% obesitas, sementara di DIY, prevalensi *underweight* mencapai 5,3%, *overweight* 18,3%, dan obesitas 7,3% (Kemenkes, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja Indonesia, khususnya usia 13-18 tahun, masih menjadi perhatian serius.

Salah satu penyebab masalah gizi di asrama adalah minimnya pemahaman dan sikap yang memadai dari penyedia makanan dalam menyusun menu. Peran penyedia makanan sangat penting untuk menjamin tersedianya makanan bergizi bagi penghuni asrama. Namun, sering kali mereka kurang memahami angka kecukupan gizi (AKG), pedoman gizi seimbang, serta cara merancang menu yang sesuai dengan kebutuhan gizi yang beragam.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan kreatif dan praktis, seperti penggunaan Buku Saku Edukasi AKG. Buku saku ini dapat menjadi media pendidikan yang mudah dipahami dan diterapkan oleh penyedia layanan makanan, membantu mereka merencanakan menu gizi seimbang sesuai kebutuhan remaja. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap penyedia makanan, sehingga kualitas layanan makanan di asrama dapat ditingkatkan (Dhini, 2017).

Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta menyelenggarakan sistem penyediaan makanan non-komersial bagi santri yang tinggal di asrama untuk memastikan kebutuhan gizi dan kesehatan mereka terpenuhi selama menempuh pendidikan. Makanan disediakan tiga kali sehari (sarapan, makan siang, dan makan malam) dengan prinsip halal dan thayyib (baik dan sehat) sesuai ajaran Islam. Sistem penyediaan makanan dilakukan secara sentralisasi, di mana makanan dipersiapkan di dapur umum dan didistribusikan ke kampus induk dan kampus terpadu. Namun, madrasah ini tidak memiliki ahli gizi dalam perencanaan menu, sehingga pengelola

menghadapi kendala dalam memastikan pemenuhan kebutuhan gizi individu santri. Studi awal menunjukkan bahwa porsi makanan, terutama nasi putih, sering melebihi anjuran harian (9-10 porsi per remaja) karena anggapan bahwa santri mungkin merasa tidak kenyang. Hal ini mengindikasikan perlunya perbaikan dalam perencanaan menu dan porsi makanan agar lebih sesuai dengan kebutuhan gizi santri..

Siklus menu yang diterapkan adalah 7 hari dan berdasarkan hasil analisis terhadap menu yang ada, dapat disimpulkan bahwa jumlah makan pagi tidak sesuai dengan menu gizi seimbang karena tidak lengkapnya menu yang disajikan atau sekitar 50% saja, untuk makan siang, tidak sesuai atau sekitar 80%, untuk makan malam juga tidak sesuai atau sekitar 70%. Terdapat kesenjangan antar menu yang seharusnya sesuai dan lengkap, dengan persentase 100%, dengan menu yang disajikan tidak sesuai. Secara terpisah studi pendahuluan terhadap beberapa santri, ditemukan bahwa santri merasa bosan dengan menu yang disediakan karena kurangnya variasi dan cita rasa yang kurang memuaskan. Hal ini menyebabkan santri lebih memilih untuk membeli makanan di luar asrama. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tingkat kepuasan santri terhadap kualitas dan layanan makanan di Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta tergolong rendah, dengan nilai gap kualitas makanan sebesar -0,43 dan layanan makanan -0,28 (Anisa, et al, 2019).

Berdasarkan permasalahan dan fenomena tersebut, maka perlu ada edukasi bagi penyedia layanan makanan di asrama Madrasah Muallimin

Muhammadiyah Yogyakarta. Peneliti memilih judul penelitian “Pengaruh Pemberian Buku Saku Edukasi Angka Kecukupan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Penyedia Layanan Makanan dalam Perencanaan Menu Gizi Seimbang di Asrama”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada pengaruh pemberian Buku Saku Edukasi AKG terhadap pengetahuan perencanaan menu gizi seimbang oleh penyedia layanan makanan di Asrama?
2. Apakah ada pengaruh pemberian Buku Saku Edukasi AKG terhadap sikap perencanaan menu gizi seimbang oleh penyedia layanan makanan di Asrama?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian Buku Saku Edukasi AKG terhadap pengetahuan dan sikap penyedia layanan makanan dalam perencanaan menu gizi seimbang di Asrama.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang menggunakan buku saku dan kelompok kontrol.
- b. Diketuainya perbedaan rata-rata sikap sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang menggunakan buku saku dan kelompok kontrol.

- c. Diketuainya pengaruh pemberian Buku Saku Edukasi AKG terhadap pengetahuan dan sikap penyedia layanan makanan dalam perencanaan menu gizi seimbang.

#### **D. Ruang Lingkup**

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup bidang penyelenggaraan makanan (*Food Service*) khususnya tentang media dalam informasi dan edukasi gizi.

##### **1. Lingkup Materi Kompetensi**

Ditinjau dari segi keilmuan gizi menurut keputusan kementerian kesehatan nomor 342 tahun 2020 tentang standar profesi nutrisisionis, maka penelitian ini termasuk dalam penerapan keterampilan nutrisisionis di bidang penyelenggaraan makanan (*Food Service*) dengan melakukan pemberian buku saku edukasi angka kecukupan gizi untuk pengetahuan dan sikap penyedia layanan makanan dalam merencanakan menu gizi seimbang.

##### **2. Lingkup Sasaran Penelitian**

Sasaran dari penelitian ini adalah penyedia layanan makanan di Asrama Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta.

##### **3. Lingkup Lokasi**

Adapun yang menjadi lokasi dalam penelitian ini adalah Kampus Terpadu Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta (Mu'allimin) yang

berlokasi di Jalan Suroto 5 Padukuhan, Jl. Gn. Bulu, Bandut Lor, Argorejo, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

#### 4. Lingkup Waktu

Waktu yang digunakan untuk menyusun proposal skripsi sampai hasil akhir adalah November 2024 sampai dengan Juni 2025.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

#### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai referensi dalam pendidikan kesehatan dengan menggunakan media buku saku tentang Angka Kecukupan Gizi, serta pengaruhnya terhadap pengetahuan dan sikap penyedia layanan makanan di Asrama Asrama Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta.

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Sasaran

Sebagai media edukasi untuk mempermudah penyedia layanan makanan mengenai penerapan angka kecukupan gizi dalam perencanaan menu gizi seimbang.

##### b. Bagi Penyedia Layanan Makanan

Sebagai panduan untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan prinsip Angka Kecukupan Gizi dalam penyediaan makanan sehari-hari di asrama.

##### c. Bagi Institusi atau Lahan Praktik

Sebagai alat pendukung untuk mempermudah pemberian edukasi kepada penyedia layanan makanan terkait penyajian makanan yang sehat dan memenuhi standar gizi.

d. Bagi Pembaca dan Peneliti lainnya

Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan perencanaan menu gizi seimbang oleh penyedia layanan makanan.

e. Bagi Peneliti

Sebagai wadah untuk meningkatkan keterampilan dalam melakukan edukasi gizi seimbang bagi penyedia layanan makanan berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG).

## F. Keaslian Penelitian

*Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian*

No	Topik	Sumber	Persamaan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Buku Saku Stimulasi Perkembangan Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Pada Ibu di TK Pembina	<a href="http://www.ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/JTK/article/view/127">http://www.ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/JTK/article/view/127</a>	1. Media buku saku 2. Menggunakan pretest dan post test 3. Buku saku adalah media efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap	1. Objek yang diteliti 2. Lokasi Penelitian
2	Media Buku Saku (Pamil) Upaya Pencegahan Anemia Kehamilan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu	<a href="https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/848">https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/848</a>	1. Media buku saku 2. Menggunakan pretest dan post test 3. Buku saku adalah media efektif untuk meningkatkan pengetahuan	1. Objek yang diteliti 2. Lokasi Penelitian
3	Pengaruh Pemberian Buku Saku Gouty	<a href="https://ejurnal.poltekkes-">https://ejurnal.poltekkes-</a>	1. Media buku saku 2. Menggunakan	1. Objek yang

	Arthritis Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Pasien Gouty Arthritis Rawat Jalan Di RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado.	manado.ac.id/index.php/gizi/article/download/16/7	pretest dan post test 3. Buku saku adalah media efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap	diteliti 2. Lokasi Penelitian
4	Pengaruh Buku Saku Kesehatan Reproduksi Dan Seksual Bagi Catin Terhadap Pengetahuan Catin Tentang Reproduksi Dan Seksual Di Kantor Urusan Agama (KUA) Tanjung Karang Pusat Tahun 2017	https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/download/630/564	1. Media buku saku 2. Menggunakan pretest dan post test 3. Buku saku adalah media efektif untuk meningkatkan pengetahuan	1. Objek yang diteliti 2. Lokasi Penelitian
5	Pengaruh Edukasi Dengan Media Buku Saku Elektronik Terhadap Pengetahuan Pencegahan Penularan Covid-19	https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/Health/article/view/7543	1. Media buku saku 2. Menggunakan pretest dan post test 3. Buku saku adalah media efektif untuk meningkatkan pengetahuan	1. Objek yang diteliti 2. Lokasi Penelitian
6	Efektifitas Edukasi Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) Dengan Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja	https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/jurnal/index.php/jurnal/article/view/10787	1. Media buku saku 2. Menggunakan pretest dan post test 3. Buku saku adalah media efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap	1. Objek yang diteliti 2. Lokasi Penelitian

Berdasarkan penelusuran referensi di atas, sampai dengan saat penelitian ini dilakukan, menunjukkan bahwa penelitian ini belum pernah dilakukan oleh peneliti atau diteliti oleh pihak lain.

## G. Produk yang Dikembangkan/Dihasilkan

*Tabel 1. 2 Produk yang Dikembangkan/Dihasilkan*

Nama Produk	“Gizi dalam Genggaman” Buku Saku Edukasi Angka Kebutuhan Gizi (AKG)
Spesifikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berukuran B5 (17,5 x 12,5 cm), ringan, mudah dibawa.</li> <li>2. Cover berwarna cerah dengan ilustrasi bergaya minimalis.</li> <li>3. Menggunakan tabel dan infografis untuk memudahkan pemahaman.</li> <li>4. Dicitak dengan kertas ivory dan dilengkapi laminasi pada sampul untuk ketahanan.</li> <li>5. Informasi disusun berdasarkan rekomendasi terbaru dari lembaga kesehatan seperti WHO dan Kemenkes.</li> </ol>
Fungsi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan referensi angka kebutuhan gizi untuk berbagai kelompok umur, jenis kelamin, dan kondisi khusus (misalnya ibu hamil dan menyusui).</li> <li>2. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang.</li> <li>3. Membantu pengguna menghitung kebutuhan gizi mereka tanpa harus mencari informasi di sumber lain.</li> <li>4. Mendorong pola makan sehat untuk mencegah malnutrisi dan penyakit terkait gizi.</li> </ol>
Keunggulan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Merupakan Media Edukasi yang gampang diakses kapan dan dimana saja dengan desain yang menarik dan mudah untuk dipahami</li> </ol>

### Buku Saku

Edukasi Angka Kecukupan Gizi (AKG) Dalam Perencanaan Menu Gizi Seimbang Bagi Remaja

POLTEKES KEMENKES YOGYAKARTA  
PRODI GIZI DAN DIETETIKA  
PROGRAM SARJANA TERAPAN  
2025

### Apa Itu Angka Kecukupan Gizi (AKG)?

Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi hampir semua orang yang masih dalam kondisi sehat.

Zat Gizi yang Harus Dipenuhi: Karbohidrat, Lemak, Protein, Serat, Vitamin, Mineral

#### Manfaat AKG

- Menghitung kebutuhan gizi penduduk di wilayah tertentu.
- Menyusun pedoman konsumsi pangan.
- Menilai pola konsumsi pangan berdasarkan karakteristik tertentu.
- Merencanakan kebutuhan pangan bergizi untuk institusi penyedia makanan.
- Menghitung kebutuhan pangan bergizi dalam situasi darurat.
- Menetapkan Acuan Label Gizi (ALG).
- Mengembangkan indeks mutu konsumsi pangan.
- Merancang produk pangan olahan.
- Menentukan partisipatif kemiskinan.
- Menentukan biaya minimal untuk pangan bergizi dalam program jaminan sosial.
- Menentukan upah minimum.
- Menyusunkan kebutuhan lainnya.

### Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) Remaja

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kcal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)
Laki-Laki							
10-12 tahun	36	145	2000	50	65	300	26
13-15 tahun	50	163	2400	70	80	350	34
16-18 tahun	60	188	2850	75	85	400	37
19-29 tahun	60	188	2850	65	75	430	37
Perempuan							
10-12 tahun	38	147	1900	55	65	280	27
13-15 tahun	48	156	2050	65	70	300	28
16-18 tahun	52	159	2100	65	70	300	29
19-29 tahun	55	159	2250	60	65	360	32

#### CARA MENGHITUNG AKG

Untuk menghitung kebutuhan gizi seseorang, harus menghitung kalori harian yang dibutuhkan terlebih dahulu:

- LAKI-LAKI** :  $66 + (13,7 \times \text{berat badan}) + (5 \times \text{tinggi badan}) - (6,8 \times \text{usia})$
- WANITA** :  $655 + (9,6 \times \text{berat badan}) + (1,8 \times \text{tinggi badan}) - (4,7 \times \text{usia})$

Sumber: PHK No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia

### Peran Gizi Seimbang

- Memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh
- Mendukung sistem imunitas yang optimal
- Mendukung proses penyembuhan
- Mendukung metabolisme tubuh

### Apa yang Harus Dilakukan?

#### Konsumsi Jenis Makanan Sesuai dengan Panduan Gizi Seimbang

Artinya aneka ragam jenis pangan pada proporsi makanan yang seimbang dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

#### Melakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur

Aktivitas Fisik dapat dilakukan dengan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

#### Menerapkan PHBS

Ccontoh PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat seperti selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, mengalir, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar.

#### Menjaga Berat Badan Normal

Berat badan yang normal yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Pemertanian berat badan dapat dilakukan dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT).

### Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Sumber: <https://gizi.kemkes.go.id/informasi-p2ptn/obesitas/apa-saja-4-pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang>

### Makanan Pokok

Sumber karbohidrat dan tenaga utama, yang didapat dari beragam bahan makanan pokok.

Beras, Roti, Jagung, Umbi-umbian, Kentang

### Lauk Pauk

Sumber protein hewani dan nabati yang berperan sebagai pembangun dan pemelihara jaringan tubuh.

Daging sapi, Ikan, Telur, Susu, Tempe, Tahu

### Sayuran

Sumber serat, vitamin dan mineral yang dapat menjaga kesehatan pencernaan.

Terong, Wortel, Tomat, Brokoli, Kacang, Buncis

### Buah-Buahan

Sumber serat, vitamin, dan mineral serta antioksidan yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh.

Pepaya, Belimbing, Apel, Pisang, Semangka, Jambu

Sumber: <https://gizi.kemkes.go.id/fisiologi/kebutuhan-gizi-harian/seimbang>

### Mengapa Gizi Seimbang Penting untuk Remaja?

Remaja yang bergizi baik menjadi aset dan investasi sumber daya manusia (SDM) bangsa ke depan terutama dalam upaya pencegahan stunting dan penurunan angka kematian ibu dan anak.

Remaja akan mengalami masa pubertas yang mana terjadi pertumbuhan fisik yang disertai oleh perkembangan mental, kognitif, dan psikis.

Tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja.

Sumber: <https://ayosehat.kemkes.go.id/fisiologi/kebutuhan-gizi-harian/seimbang>

### Masalah Asupan Gizi pada Remaja

#### Gangguan Makan

Gangguan makan pada remaja biasanya terjadi karena obsesi untuk mengurangkan badan. Ciri-ciri seseorang dengan gangguan makan ini adalah sangat mengontrol asupan makanannya, kehilangan berat badan secara drastis.

#### Obesitas

Remaja makan terlalu banyak sehingga menjadi obesitas. Hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan dan menjaga berat badan adalah dengan aktif berolahraga dan menjaga pola makan secara teratur.

#### Kurang Energi Kronis

Indikator Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja adalah lingkar lengan atas (LLA) kurang dari 23,5 cm.

#### Anemia

Suatu keadaan kadar haemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 12,5 g/dL. Remaja putri lebih sering mengalami anemia karena remaja putri mengalami menstruasi sehingga harus mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

### Perencanaan Menu

Perencanaan menu adalah proses menyusun dan mengombinasikan hidangan dalam variasi yang seimbang dan harmonis untuk memenuhi kebutuhan gizi, selera konsumen atau pasien, serta kebijakan institusi.

#### Tujuan Menu

Tujuan dari perencanaan menu adalah memberikan panduan dalam proses pengolahan makanan, mengatur variasi dan kombinasi hidangan, menyesuaikan dengan anggaran yang tersedia, menghemat waktu dan tenaga, serta menjadi sarana edukasi gizi.

#### Faktor yang Mempengaruhi Perencanaan Menu

##### Faktor Konsumen

- Kecukupan/ Kebutuhan Gizi
- Food habit dan preferences
- Karakteristik bahan makanan tertentu

##### Faktor Manajemen

- Tujuan institusi
- Dana/ anggaran
- Ketersediaan bahan makanan di pasar
- Fasilitas fisik dan peralatan
- Keterampilan tenaga kerja
- Tipe produksi dan sistem pelayanan

Gambar 1.1 Produk yang Dihasilkan