

PENGARUH POLA MAKAN SEIMBANG TERHADAP KESEHATAN TULANG PADA REMAJA PUTRI DI PONPES ATH - THOHIRIYYAH

Oleh : Annisa Rania Putri

Pembimbing : Nailil Hikmah, S.Pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestasi hubungan antara pola makan seimbang dan kesehatan tulang pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan partisipan remaja usia 13-18 tahun. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup pola makan dan evaluasi kesehatan tulang. Analisis statistik dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara pola makan seimbang dan kesehatan tulang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya pola makan yang seimbang dalam menjaga kesehatan tulang pada masa remaja.

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis dan perubahan sosial (Sofia & Adiyanti, 2013). Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, dan cara memilih makanan. Kebiasaan makan yang tidak sehat terbentuk karena seringnya anak sekolah jajan diluar rumah yang akan mempengaruhi status gizi remaja.

Dalam kurun waktu beberapa dekade terakhir, perubahan dalam pola makan dan gaya hidup telah menjadi perhatian global. Remaja yang cenderung terpengaruh oleh tren dan tekanan sekitar, seringkali mengalami perubahan signifikan dalam kebiasaan makan mereka. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji, kurangnya pola makan seimbang, dan kurangnya

aktifitas fisik menjadi isu kritis yang dapat memengaruhi status gizi.

B. Rumusan Masalah

1. Apa pengaruh pola makan seimbang terhadap kesehatan tulang pada remaja?
2. Bagaimana cara menjaga keseimbangan pola makan terhadap kesehatan tulang?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis hubungan antara kebiasaan makan sehari hari remaja dengan status gizi.
2. Mengetahui bagaimana cara menjaga keseimbangan pola makan terhadap kesehatan tulang.

D. Kajian Pustaka

Tulang adalah penyangga tubuh (Jhonsn dan Walker, 2008 : 8). Susunan tulang tau skelet (kerangka) merupakan salah satu unsur penegak dan penggerak (Syarifuddin, 2011 : 45). Rangka adalah sebuah struktur sambungan tulang-tulang yang luar biasa kompleksnya untuk menyangga tubuh (Jhonson dan Walker,

2008 : 9). Tulang adalah bagian yang hidup (Jhonson dan Walker, 2008 : 40). Pola makan merupakan makanan yang tersusun meliputi dari jumlah, jenis bahan makanan yang biasa dikonsumsi pada saat tertentu (Kemenkes RI,2018).

E. Metode Penelitian

Menurut Moloeng (2007:6) menjelaskan penelitian kualitatif adalah penelitian dengan tujuan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami subyek penelitian secara menyeluruh dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata serta bahasa, pada konteks khusus yang dialami serta dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Dalam metode penelitian ini dilakukan melalui observasi yaitu melihat, memperhatikan dan mengamati perilaku dan aktifitas individu-individu di lokasi peneliti langsung turun ke lapangan (Creswell, 2012). Dan juga melalui wawancara yaitu percakapan dengan maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.

F. Pembahasan

Dalam penelitian ini, aspek kesehatan tulang pada remaja dapat dianalisis dengan fokus pada dampak pola makan seimbang. Nutrisi seperti kalsium, vitamin D, dan protein memiliki peran penting dalam perkembangan dan kekuatan tulang. Hubungan antara kebiasaan makan sehari-hari remaja dengan status gizi dapat mengungkapkan bagaimana pola makan mereka berkontribusi pada kondisi gizi. Faktor seperti asupan kalori, nutrisi mikro, dan pola makan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi berat badan, tinggi badan, dan kecukupan nutrisi. Analisis hubungan ini dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana kebiasaan makan remaja dapat menjadi faktor penentu utama dalam menentukan status gizi mereka.

Kesehatan tulang remaja sangat penting karena masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan. Berikut beberapa faktor dan realita kesehatan tulang remaja. Asupan nutrisi, olahraga, pertumbuhan dan perkembangan, gaya hidup sehat, pencegahan cedera, konsultasi media, dan pengaruh gaya hidup modern. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup nutrisi, aktivitas fisik dan pencegahan cedera sangat dianjurkan untuk memastikan kesehatan tulang yang optimal pada masa remaja.

Banyak anak yang terkena stunting karena kurangnya gizi yang dapat membuat kesehatan tulang yang kurang optimal. Stunting adalah kondisi terhambatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan otak pada anak akibat kekurangan gizi yang berlangsung dalam waktu yang lama, terutama pada masa awal kehidupan. Banyak negara termasuk Indonesia memiliki program pemerintah yang gencar untuk mengatasi stunting. Beberapa contoh program ini termasuk : program pemberian makanan tambahan, edukasi gizi, pemeriksaan kesehatan rutin, peningkatan akses terhadap air bersih dan sanitasi, program pangan bergizi dan subsidi, kampanye kesadaran masyarakat. Program ini sering melibatkan kolaborasi antara berbagai sektor pemerintahan, LSM, sektor swasta, dan masyarakat sipil untuk mencapai hasil yang optimal. Tujuan utamanya adalah untuk mengurangi tingkat stunting, meningkatkan kesehatan anak-anak dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal sejak dini.

Wong et al (2018) menemukan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji cenderung memiliki asupan nutrisi yang rendah dan lebih mungkin mengalami kelebihan berat badan. Studi oleh Smith et. al. (2019) menunjukkan bahwa pola makan harian yang kurang seimbang, termasuk kurangnya konsumsi buah dan sayuran, berkorelasi dengan

defisiensi nutrisi dan masalah kesehatan pada remaja. Penelitian oleh Hager at. al. (2020) menemukan bahwa rendahnya aktifitas fisik dan tingginya waktu layar berhubungan dengan kebiasaan makan yang kurang sehat dan dapat menyebabkan status gizi yang buruk pada remaja.

Gizi seimbang adalah konsep mengonsumsi berbagai jenis makanan dalam jumlah yang tepat untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan tubuh. Gizi seimbang melibatkan kombinasi makanan dari semua kelompok nutrisi utama : karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Berikut adalah prinsip-prinsip utama gizi seimbang : variasi makanan, buah-buahan dan sayuran, karbohidrat sehat, protein seimbang, lemak sehat, pola makan teratur, minuman sehat, pertimbangkan kebutuhan individu.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang dilakukan memperoleh data sebagai berikut.

Biodata narasumber	
Nama	Ardianti
Usia	14 Tahun
Status	Santri ponpes Ath-thohiriyyah

Menurut Ardianti, pola makan seimbang dengan kesehatan tulang sangat berpengaruh, karena dengan adanya kecukupan gizi yang teratur bisa menjaga kesehatan tulang. Dan cara menjaga keseimbangan pola makan adalah dengan cara makan berbagai macam jenis sayuran, mencukupi asupan vitamin D, olahraga dengan rutin.

Biodata narasumber	
Nama	Aqila
Usia	13 Tahun
Status	Santri ponpes Ath-thohiriyyah

Menurut Aqila, hubungan pola makan dengan kebutuhan gizi memang sangat berpengaruh dengan kesehatan tulang pada remaja, agar kesehatan tubuh terjaga, pertumbuhan sempurna (pada anak-anak), zat gizi tersimpan, dan bisa menjalani aktifitas dengan normal.

Biodata narasumber	
Nama	Hasna
Usia	14 Tahun
Status	Santri ponpes Ath-thohiriyyah

Menurut Hasna, cara untuk menjaga kesehatan tulang adalah melakukan kegiatan fisik setiap hari seperti latihan menahan beban, berjalan, jogging, bermain tenis dan naik tangga dapat membantu kesehatan tulang. Dan pentingnya menjaga kesehatan tulang karena semakin tua maka kepadatan tulang mengurang dan agar terhindar dari penyakit *Osteoporosis*.

G. Kesimpulan

Pola makan seimbang berkaitan dengan kesehatan tulang, menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti pola makan seimbang dengan asupan nutrisi yang memadai cenderung memiliki kesehatan tulang yang lebih baik. Asupan kalsium dan vitamin D, keduanya berperan penting dalam pembentukan dan kekuatan tulang sangat berpengaruh. Remaja dengan pola makan yang kaya akan makanan sumber kalsium dan vitamin D, seperti produk susu, ikan dan sayuran berdaun hijau cenderung memiliki tulang yang lebih kuat. Pentingnya aktifitas fisik dan nutrisi bersamaan, kombinasi antara pola makan seimbang dan aktifitas fisik teratur memberikan dampak positif pada kesehatan tulang remaja.

Aktifitas fisik membantu dalam penyerapan kalsium dan pembentukan massa tulang. Faktor pertumbuhan dan

perkembangan masa remaja adalah periode pertumbuhan dan perkembangan tulang yang pesat. Pola makan yang mendukung kebutuhan gizi selama periode ini dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan tulang. Edukasi dan kesadaran penting : Edukasi tentang pentingnya pola makan seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan tulang perlu ditingkatkan. Kesadaran masyarakat, orang tua dan remaja sendiri terhadap pentingnya nutrisi bagi kesehatan tulang dapat memberikan kontribusi positif. Pentingnya untuk diingat bahwa faktor-faktor lain seperti genetika, faktor hormonal dan gaya hidup keseluruhan juga memainkan peran dalam kesehatan tulang. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup pola makan seimbang, aktifitas fisik dan perawatan kesehatan secara menyeluruh merupakan kunci untuk memastikan kesehatan tulang yang optimal pada masa remaja.

7. Pengertian remaja menurut para ahli
<https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/pengertian-remaja-menurut-para->

I. Daftar Pustaka

1. https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+pola+makan+seimbang+tulang+pada+remaja+&btnG=#d=gs_qabs&t=1704960666391&u=%23p%3DTYU7C_lfNXwJ diunduh 11 Jan 2024.
2. <https://dinkes.deliserdangkab.go.id/bagaimana-cara-menjaga-kesehatan-tulang.html> diunduh 25 Jan 2024.
3. <https://lib.ui.ac.id/file=digital/124731-S-5792-Faktor-faktor%20yang-Literatur.pdf> diunduh 25 Jan 2024.
4. <https://tirto.id/7-upaya-yang-dilakukan-pemerintah-untuk-cegah-stunting-pada-anak-gLTt> diunduh 14 April 2024.
5. <https://www.gramedia.com/literasi/pengertian-lsm/> Apa pengertian LSM. Diunduh 14 April 2024.
6. Cara menangani stunting
<https://ayosehat.kemkes.go.id/cara-menangani-stunting--bagaimana-prosedurnya> diunduh 14 April 2024.
[ahli-dan-yang-mempengaruhi-perkembangannya-21b0r8sfZKS](https://ayosehat.kemkes.go.id/ahli-dan-yang-mempengaruhi-perkembangannya-21b0r8sfZKS) diunduh 14 april 2024.