

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI SANTRIWATI DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ HADITS FATHUL BAARI KOTA BEKASI TAHUN 2021

Ade Lia Dwi Safitri¹, Slamet Santoso Kurniawan²

^{1,2}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author : slametsantoso1470@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2019 populasi remaja di Indonesia berkisar 45,3 juta jiwa dari total penduduk. Permasalahan gizi pada remaja dicatat pada Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa 3,8% remaja perempuan dan 9,5% remaja laki – laki mengalami gizi kurang, 11,4% remaja perempuan dan 7,7% remaja laki – laki mengalami gizi lebih. Penyebab utama masalah gizi disebabkan oleh asupan zat gizi yang kurang serta kurangnya pengetahuan dalam memilih bahan pangan yang dikonsumsi sehingga berdampak pada status gizinya. Rancangan penelitian ini menggunakan *cross sectional* dan bersifat deskriptif analitik yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan pengetahuan gizi, asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi santriwati di Pondok Pesantren Tahfidz Hadits Fathul Baari Kota Bekasi Tahun 2021. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan, wawancara serta pengisian kuesioner, *food recall* 2 x 24 jam. Sampel yang diperoleh sebanyak 40 santriwati, pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling* dan dianalisa menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi (*p value* = 0,038) dan asupan karbohidrat (*p value* = 0,049) terhadap status gizi. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dan sampel yang digunakan lebih besar serta dengan variabel yang lebih bervariasi.

Kata kunci : Remaja, Status Gizi, Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi

PENDAHULUAN

Populasi remaja di dunia ini mencapai 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. (WHO, 2014). Di Indonesia sendiri, berdasarkan Sensus Penduduk tahun 2019 populasi remaja berkisar 45,3 juta jiwa atau 17% dari jumlah penduduk. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang untuk tumbuh dengan baik Asupan yang dikonsumsi harus diperhatikan, mulai dari kuantitas maupun kualitasnya. Data Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa 3,8% remaja perempuan dan 9,5% remaja laki – laki mengalami gizi kurang (IMT/U) serta 11,4% remaja perempuan dan 7,7% remaja laki – laki mengalami gizi lebih (IMT/U). Hal ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Fitriani,dkk tahun 2020 di SMA Negeri 86 Jakarta bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa. Sementara Penelitian yang dilakukan oleh Rachmayani, Siti. dkk. tahun 2018 menyatakan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dan status gizi. Penelitian ini didukung dengan perolehan data dasar yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 Oktober 2020, dari 39 responden santriwati Pondok Pesantren Tahfidz Hadits Fathul Baari yang diwawancarai, didapatkan 2,5% atau 1 (satu) responden memiliki status gizi kurang, 18% atau 7 (tujuh) responden memiliki

status gizi lebih dan 79,5% atau 31 (tiga puluh satu) responden memiliki status gizi normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh per Umur (IMT/U). Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi santriwati Pondok Pesantren Tahfidz Hadits Fathul Baari Kota Bekasi Tahun 2021.

METODE

Design Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Tahfidz Hadits Fathul Baari, Kota Bekasi pada bulan Juni 2021 sampai dengan Juli 2021. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif korelasi (*cross sectional*) yaitu menjelaskan hubungan antara variabel in-dependen dan variabel dependen. Variabel independen yang diamati adalah asupan energi dan zat gizi makro serta tingkat pengetahuan gizi. Variabel dependen yang di-amati adalah status gizi.

Sasaran Penelitian

Populasi pada penelitian adalah santri putri kelas VII MTs hingga XII MA yang berada di Pondok Pesantren Tahfidz Hadits Fathul Baari Kota Bekasi. Dengan jumlah populasi pada remaja berjumlah 50 santriwati. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Penelitian yang dilakukan pada populasi dibawah 100 sebaiknya dilakukan dengan sensus, sehingga seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sampel semua sebagai subyek yang dipelajari atau sebagai responden pemberi informasi. Sampel penelitian ini ialah Santriwati kelas 7 MTs hingga 12 MA yang berusia 11 – 18 Tahun di Pondok Pesantren Tahfidz Hadits Fathul Baari Kota Bekasi yang bersedia menjadi responden.

Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer yang didapatkan adalah data umum karakteristik remaja meliputi nama dan umur, data status gizi dengan pengukuran antropometri (pengukuran tinggi badan dan berat badan) dihitung dengan Indeks Masa Tubuh menurut Usia (IMT/U), data asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak, dikumpulkan melalui wawancara atau menggunakan *food recall* untuk dapat menunjukkan rata – rata asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak responden perhari dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Dalam metode ini responden

diharuskan menceritakan semua yang dimakan dan diminum selama 24 jam yang lalu/kemarin yang dilakukan dalam dua hari (*weekend & weekday*) yaitu hari minggu dan hari senin, data pengetahuan gizi menggunakan kuesioner pengetahuan gizi. Data sekunder yang didapatkan adalah jumlah responden dan gambaran umum lokasi penelitian dari bagian Pondok Pesantren setempat.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian di-analisis dengan program komputer. Analisis univariat dilakukan untuk mengidentifikasi karakteristik responden. Analisis bivariat dengan uji korelasi *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran Umum Lokasi

Ponpes Tahfidz Hadits Fathul Baari di Bekasi berdiri tahun 2016, menyelenggarakan pendidikan wajib asrama dengan tingkatan Madrasah Tsanawiyah (MTs) dan Madrasah Aliyah (MA) selama 3 tahun, khusus hafalan hadits, memakai 2 bahasa yaitu bahasa arab dan bahasa inggris, banyak kegiatan dan terjadwal, untuk jadwal makan sehari tiga kali yang disiapkan oleh pengelola dapur pesantren serta dibolehkan jajan di warung sekitar ponpes.

Umur Responden, Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Asupan Energi, Asupan Protein, Asupan Lemak, Asupan Karbohidrat

Usia remaja menurut Hockenberry, 2017, semua remaja akan melewati tahapan berikut: Masa remaja awal/dini (Early Adolescence) umur 11-14 tahun, Masa remaja pertengahan (Middle Adolescence) umur 15-17 tahun, Masa remaja lanjut (Late Adolescence) umur 18-20 tahun). Hasil analisis menunjukkan bahwa sebanyak 20 (50,0%) responden termasuk dalam kategori remaja awal, lalu sebanyak 19 (47,5%) termasuk remaja pertengahan, sedangkan responden yang termasuk dalam kategori remaja lanjut sebanyak 1 (2,5%). Sebaran usia responden pada penelitian ini berada pada fase remaja awal yaitu 11-14 tahun.

Status Gizi remaja didapatkan dari pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian dilihat berdasarkan IMT/U dengan menggunakan *Z-Score*. Status Gizi dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu Gizi Buruk bila nilai IMT/U < -3 SD, Gizi Kurang nilai IMT/U - 3 SD sd <- 2 SD, Gizi Baik/Normal nilai IMT/U - 2 SD sd +1 SD,

Gizi Lebih nilai $IMT/U + 1 SD$ sd $+2 SD$ dan Obesitas nilai $IMT/U > + 2 SD$ lalu di rekategori menjadi 2 kategori yaitu Baik dan Tidak Baik. Jika Nilai $IMT/U < -2 SD$ dan $> + 1SD$ Tidak Baik, Baik bila $IMT/U - 2 SD$ sd $+1 SD$. Hasil analisis menunjukkan dari 40 responden yang diambil, sebanyak 24 orang berstatus gizi baik (60.0 %), Gizi Lebih dan Obesitas seimbang masing-masing 7 orang (17.5%) dan yang berstatus gizi kurang sebanyak 2 orang (5.0 %).

Pengetahuan Gizi pada remaja didapatkan dari Kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang. Pengetahuan Gizi dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu Kurang bila jawaban benar $\leq 60\%$, Cukup bila jawaban benar $61 - 75\%$ dan Baik bila jawaban benar $>75\%$ lalu di re-kategori menjadi 2 kategori yaitu Baik jika presentase jawaban benar sebesar $76 - 100\%$ dan Tidak Baik jika presentase jawaban benar $\leq 75\%$. Hasil analisis menunjukkan dari 40 responden yang diambil, Pengetahuan gizi kategori baik sebanyak 22 orang (55.0 %), kategori kurang sebanyak 11 orang (27.5%) dan 7 orang (17.5%) berpengetahuan gizi cukup.

Asupan Energi sehari diperoleh melalui pengumpulan data asupan makanan selama dua hari (*weekend & weekday*) dengan menggunakan metode *Food Recall*. Hasil analisis dari 40 responden yang diambil, Asupan Energi Kurang sebanyak 30 orang (75.0 %) dan yang asupan energi berkategori baik sebanyak 10 orang (25.0 %). Rata – Rata asupan energi adalah 1.388,7 kalori per hari, dengan konsumsi terendah sebanyak 531,4 kalori per hari dan tertinggi 2.066,4 kalori per hari.

Asupan Protein sehari diperoleh melalui pengumpulan data asupan makanan selama dua hari (*weekend & weekday*) dengan menggunakan metode *Food recall*. Hasil analisis dari 40 responden yang diambil, Asupan Protein yang Kurang sebanyak 21 orang (52.5 %), Asupan Protein Lebih sebanyak 6 orang (15%) dan asupan protein berkategori baik sebanyak 13 orang (32.5 %). Rata – Rata asupan protein adalah 53.1 gram per hari, dengan konsumsi terendah sebanyak 20.6 gram per hari dan tertinggi 86.3 gram per hari.

Asupan Lemak sehari diperoleh melalui pengumpulan data asupan makanan selama dua hari (*weekend & weekday*) dengan menggunakan metode *Food recall*. Hasil analisis dari 40 responden yang diambil, Asupan Lemak yang berkategori Kurang sebanyak 27 orang (67.5%), berkategori Baik sebanyak 7 orang (17.5%) dan berkategori Lebih sebanyak 6 orang (15%). Rata – Rata asupan lemak adalah 50.6 gram per hari, dengan konsumsi terendah sebanyak 22.2 gram per hari dan tertinggi 101.9 gram per hari.

Asupan Karbohidrat sehari diperoleh melalui pengumpulan data asupan makanan selama dua hari (*weekend & weekday*) dengan menggunakan metode *Food Recall*. dari 40 responden yang diambil, Asupan Karbohidrat yang berkategori Kurang sebanyak 27

orang (67.5%), kategori B Baik sebanyak 12 orang (30%) dan asupan karbohidrat berkategori lebih sebanyak 1 orang (2.5 %). Rata – Rata asupan karbohidrat adalah 187.9 gram per hari, dengan konsumsi terendah sebanyak 63.1 gram per hari dan tertinggi 306.5 gram per hari.

Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($p=0,038$) dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa apabila terjadi peningkatan pengetahuan gizi maka akan terjadi peningkatan status gizi, dan sebaliknya. Lalu, hasil uji antara asupan energi dengan status gizi ($p=0,456$), hasil uji antara asupan protein dengan status gizi ($p=0,408$), hasil uji antara asupan lemak dengan status gizi ($p=0,308$), artinya hal ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, protein dan lemak terhadap status gizi. Selain itu, hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi ($p=0,049$) dapat diketahui bahwa adanya hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi, asupan karbohidrat terhadap status gizi santriwati. Berdasarkan penelitian, santriwati harus memperhatikan asupan energi, protein, karbohidrat dan lemak agar seimbang hingga mencapai kategori status gizi normal atau baik. Selain itu, mengonsumsi makanan yang seimbang dapat meningkatkan kesehatan serta perlu menjaga kebersihan lingkungan agar terhindar dari penyakit.

DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, Sunita. 2016. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aramico, Basri., Siketang, Nihan Wati., Nur, Abidah. 2017. *Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas fisik, Menstruasi dan Anemia dengan Status Gizi pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kota Subulussalam (Relationship Beetwen Nutrition Intake, Physical Activity, Menstruation And Anemia With The Nutritional Status Among Female Students in Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Subulussalam City)*. Banda Aceh: SEL Jurnal Penelitian kesehatan. 4 (1), 21-30.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.

- Artikel Kemenkes Online. 2020. *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html> [Diakses: 28 Desember 2020].
- Aziz, Safrudin. 2012. Majalah online Perpustakaan Nasional Indonesia: Visi Pustaka. Edisi: Vol. 14 No.2 *Membangun perpustakaan digital pada institusi pesantren*. <https://www.perpusnas.go.id/magazine-detail.php?lang=id&id=8235> [Diakses: 28 Juni 2021].
- Azrimaidaliza dan Purnakarya, I. 2011. *Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang, Sumatra Barat*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional.
- Damayanti, A. 2016. *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri*.
- Djendra Made dkk. 2018. *Pola Makan dan Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Resiko Kejadian Obesitas Pada Remaja di Sma Kristen 1 Tomohon*. Gizido. Vol 10 No 2.
- Fitriani Rika dkk. 2020. *Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pada Siswa*. Jurnal Health and Science Community. Vol:4,No1, April
- Florence, A. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Management Institut Teknologi Bandung*.
- Hockenberry, M., Wilson, D., and Rodgers, C. C. 2017. *Essentials of Pediatric Nursing*. Elsevier. Missouri
- Intantiyana Meylda, Laksmi Widajanti, M. Zen Rahfiludin. 2018. *Hubungan Citra Atifitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih di Sma Negeri 9 Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.6.2356-3346
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Klasifikasi IMT*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi
- Khomsan, Ali. 2007. *Peranan pangan dan gizi untuk kualitas hidup*. Jakarta: PT. Grasindo
- Leyna, G.H., Mmbaga, E.J., Mnyika, K.G., Hussain, A., dan Klepp, K.I. 2010. *Food Insecurity is Associated with Food Consumption Patterns and Anthropometric Measures but not Serum Micronutrient Levels in Adults in Rural Tanzania*. Public Health Nutrition. Tanzania 13(9): 1438–1444
- Mentri Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Peraturan Mentri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Dari: <https://www.dropbox.com/s/k10tr57yvyxwvwm/PMK%20No.%2028%20Th%202019%20ttg%20Angka%20Kecukupan%20Gizi%20Yang%20Dianjurkan%20Untuk%20Masyarakat%20Indonesia.pdf?dl=0>. [Diakses: 4 Desember 2020]

- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Dari: http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_2_Th_2020_ttg_Standar_Antropometri_Anak.pdf. [Diakses: 4 Desember 2020]
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Permaesih, 2018. *Status Gizi Remaja dan Faktor- Faktor yang Mempengaruhinya*. <http://digiliblitbangDepkes.co.id/> [Diakses: 28 Juni 2021]
- Rachmayani, Siti. Dkk, 2018. *Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor*. Indonesian Journal of Human Nutrition.
- Ridwan, Muhammad., Lisnawati, Naintina., Enginelina, Emillia. 2017. *Hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik*. Purwakarta: Journal of Holistic health sciences.
- Rinanti, O.S. 2014. *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa-Siswi di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura*.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Sayogo. 2011. *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Soekirman, 2011. *Ilmu gizi dan aplikasinya untuk keluarga dan masyarakat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Supriasa, I Dewa Nyoman, Bachyar Bakri, Ibnu Fajar. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Susanti, D. 2012. *Perbedaan Asupan Energi, Protein dan Status Gizi pada Remaja Panti Asuhan dan Pondok Pesantren*.
- WHO. 2014. *Nutritional In Adolescence – Issues And Challanges For Health Sector*. Geneva 2005