

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI PADA PELAJAR SMP DI WILAYAH MALALAYANG I KOTA MANADO

Richard Winerungan*, Maureen I. Punuh*, Shirley Kawengian*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi rentan terhadap penyakit. Data hasil Riskesdas tahun 2010 menunjukkan status gizi di Sulawesi Utara, sangat pendek 1,4%, pendek 31,8% sangat kurus 0,0%, kurus 3,6%, normal 94,3%, dan gemuk 2,1%. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional yang dilakukan pada bulan Januari-Maret tahun 2016 pada pelajar di SMP Spektrum Malalayang Kota Manado dan SMP Kristen Lahai Roi Malalayang Kota Manado. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu 94 pelajar. Analisa data menggunakan korelasi spearman. Data yang dikumpulkan menggunakan metode wawancara, kuesioner food recall 2x24 jam dan pengukuran Antropometri (Tinggi Badan, dan Berat Badan). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asupan energi yang cukup sebanyak 57 pelajar (60,6%) dan sebanyak 79 pelajar (84%) memiliki status gizi normal. Berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi spearman nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,388$ dan taraf signifikan atau nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada pelajar di SMP Spektrum Manado dan SMP Kristen Lahai Roi Manado.

Kata Kunci: Pelajar, Asupan Energi, Status Gizi

ABSTRACT

Food intake exceeds body requirements will cause overweight. In contrast, food intake was less than required will cause the body to become susceptible to disease. Riskesdas year results 2010 data shows the nutritional status in North Sulawesi 1.4% short, 31.8% very short, 0.0% very skinny, 3.6% skinny, 94.3% normal and 2.1% fat. This research use analytic observational method with cross sectional approach conducted in January-March the year 2016 at students in the Junior High School Spectrum Malalayang Manado City and Christian Junior High School Lahai Roi Malalayang Manado City. The number of population in this research totalled 94 students. Data analysis using the spearman correlation. Data collected by questionnaire method interview, use their food recall 2x24 hours and measurements of Anthropometry (height and weight). The results of this study showed that intake of sufficient energy amounted to 57 students (60.6%) and as much as 79 students (84%) had normal nutritional status. Based on statistical analysis using the spearman correlation coefficient test correlation of $r = -0.388$ and significant extent or value of 0.000 p ($p < 0.05$).

There is a significant correlation between the energy intake and the nutritional status of students in the Junior High School Spectrum Malalayang Manado City and Christian Junior High School Lahai Roi Malalayang Manado City.

Keywords: Learner, Energy Intake, Nutritional Status.

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu ukuran kondisi tubuh seseorang yang dilihat dari makanan yang di konsumsi dan penggunaan zat gizi di dalam tubuh

(Almatsier, 2010). Penentuan status gizi seseorang atau kelompok dapat dilakukan dengan penilaian status gizi secara langsung berupa antropometri, klinis, dan biokimia atau secara tidak langsung

berupa survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Supariasa, 2012).

Asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh akan memicu masalah gizi yang nantinya berdampak pada rentannya tubuh terhadap penyakit dan hal ini sering terjadi di daerah atau negara berkembang (Sulistyoningsih, 2011). Remaja cenderung mengonsumsi makanan tinggi energi, gula berlebihan serta rendah serat dan tinggi sodium. Makanan yang tinggi energi banyak disukai remaja karena memberikan rasa gurih, renyah, dan lezat (Dieny, 2014).

Hasil Riskesdas menunjukkan bahwa status gizi remaja usia 16-18 tahun di Indonesia, sangat pendek 7,2 %, pendek 24,0 %, sangat kurus 1,8 %, kurus 7,1 %, dan gemuk 1,4 %. Sedangkan di Provinsi Sulawesi Utara, sangat pendek 1,4 %, pendek 31,8 %, sangat kurus 0,0 %, kurus 3,6 %, normal 94,3 % dan gemuk 2,1 %. Data hasil Riset Kesehatan Dasar tersebut menunjukkan bahwa persentasi obesitas di Sulawesi Utara tergolong tinggi yaitu 2,1 % dibandingkan dengan rata-rata Indonesia yaitu 1,4 % (Kementrian Kesehatan RI, 2010).

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 tentang status gizi remaja usia 16-18 tahun menunjukkan bahwa 1,9 % sangat

kurus, 7,5 % kurus, 7,3 % gemuk, Normal 83,3%. Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa status gizi remaja mengalami kenaikan yang cukup tinggi dari tahun 2010 ke tahun 2013 (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

SMP Spektrum Malalayang Kota Manado merupakan SMP yang berada di Kecamatan Malalayang I Kota Manado. Pada saat observasi dan survei data awal, banyak pelajar di SMP tersebut yang memiliki gizi salah yaitu gizi lebih ataupun gizi kurang sedangkan berdasarkan segi ekonomi, banyak orang tua dari pelajar di sekolah tersebut memiliki ekonomi menengah kebawah. Berdasarkan hal tersebut, sehingga peneliti melakukan penelitian di sekolah tersebut.

SMP Kristen Lahai Roi merupakan sekolah Yayasan Kristen GMIM yang berada di Kecamatan Malalayang I Kota Manado. Berdasarkan observasi awal, pelajar disekolah ini berasal dari semua lapisan masyarakat dengan status gizi yang beragam. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Pelajar SMP Di Wilayah Kecamatan Malayang I Kota Manado.

METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Januari sampai dengan bulan Maret tahun 2016. Subjek pada penelitian ini adalah pelajar di SMP Spektrum dan SMP Kristen Lahai Roi Kecamatan Malalayang I Kota Manado dengan total populasi berjumlah 94 pelajar. Data dikumpulkan dengan menggunakan metode wawancara, kuesioner *food recall 2x24* jam dan pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U)

Tabel 1. Distribusi Status Gizi (IMT/U)

Status Gizi	N	%
Sangat Kurus	1	1,1
Kurus	3	3,2
Normal	79	84
Gemuk	3	3,2
Obesitas	8	8,5
Jumlah	94	100

Setelah melakukan pengukuran di SMP Spectrum dan SMP Kristen Lahai Roi Kecamatan Malalayang I Kota Manado didapatkan hasil yaitu responden dengan status gizi normal sebanyak 79 orang

(84%), status gizi gemuk sebanyak 3 orang (3,2%), status gizi obesitas sebanyak 8 orang (8,5%), status gizi kurus sebanyak 3 orang (2,6%) dan status gizi sangat kurus 1 orang (1,1%). Dengan melihat hasil di atas dapat di nilai bahwa pelajar di kedua sekolah tersebut terdistribusi paling banyak pada status gizi normal. Status gizi normal pada pelajar di kedua sekolah tersebut memberikan dampak positif bagi proses belajar, karena jika tergolong malnutrisi maka hal tersebut akan mengganggu konsentrasi di sekolah maupun di rumah yang berdampak pada prestasi pelajar (Gibney dkk, 2009).

Gaya hidup siswa juga berpengaruh dalam hal ini, ada yang mengonsumsi makanan berlebihan tetapi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, ada yang mengonsumsi makanan dengan jumlah yang terbilang sedikit dikarenakan kurangnya nafsu makan, dan ada juga yang mempunyai aktifitas fisik yang banyak namun mengonsumsi makanan yang sedikit. Sehingga berpengaruh terhadap status gizi para siswa yang menyebabkan obesitas dan kurus. Ada beberapa remaja putri yang takut berat badannya meningkat sehingga melakukan diet tapi belum mengetahui cara melakukan diet yang baik dan benar

sehingga mengakibatkan berat badan mereka tidak sesuai lagi atau di kategorikan kurus.

Penilaian status gizi pada dasarnya merupakan proses pemeriksaan keadaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif, untuk kemudian dibandingkan dengan data baku yang telah tersedia dengan tujuan dapat menggambarkan dan menentukan keadaan status gizi seseorang (Arisman, 2010). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan parameter yang sering digunakan untuk menilai status gizi seseorang, indeks antropometri yang digunakan untuk remaja umur 5-18 tahun adalah IMT/U.

Gambaran Asupan Energi

Tabel 2. Asupan Energi Responden

Asupan Energi	Nilai Asupan (kkal)
Nilai Rata-Rata (<i>Mean</i>)	2267,7
Std. Deviasi	405,4
Nilai Minimal(<i>Min</i>)	1500
Nilai Maximal(<i>Max</i>)	3623,3

Berdasarkan pengukuran yang dilakukan di SMP Spectrum dan SMP Kristen Lahai Roi Manado didapatkan hasil yaitu paling rendah adalah 1500 kkal (*Min*) dan yang paling tinggi adalah 3623,3 kkal (*Max*)

serta rata-ratanya adalah 2267,7kkal (*Mean*), sedangkan standar deviasi adalah 405,4.

Di usia remaja, sebaiknya para orang tua memperhatikan asupan makanan para siswa, yakni makan makanan yang punya nilai gizi, jangan hanya makan makanan yang mempunyai kandungan gizi yang susah di cerna oleh tubuh seperti lemak saja. Pentingnya sarapan di pagi hari juga perlu di terapkan, karna dapat mempengaruhi konsentrasi belajar para siswa. Para siswa sebaiknya di ajarkan untuk banyak mengonsumsi makanan yang mengandung nilai gizi yang baik, seperti buah-buahan dan sayuran. Kekurangan energi akan menjadikan tubuh mengalami keseimbangan negative. Akibatnya berat badan kurang dari berat badan seharusnya (ideal). Kelebihan energi akan diubah menjadi lemak tubuh. Ini berakibat terjadi berat badan lebih atau kegemukan. Kegemukan disebabkan oleh kebanyakan makan, dalam hal ini karbohidrat, lemak maupun protein, tetapi juga karena kurang bergerak (Waryana, 2010). Ketidakseimbangan asupan gizi pada remaja menjadi dasar timbulnya permasalahan status gizi pada remaja (Sulistyoningsih, 2012).

Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi

Tabel 3. Analisis Korelasi Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi

Korelasi Spearman	R	P
Asupan Energi	-0,388	0,000
Status Gizi		

Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman* didapat hasil taraf signifikan atau nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi pada pelajar di SMP Spectrum Manado dan SMP Kristen Lahai Roi Manado. Sedangkan untuk nilai koefisien korelasi yang didapat yaitu sebesar $r = -0,388$ yang berarti bahwa hubungan antara asupan energi dengan status gizi tergolong lemah dengan arah korelasi negatif.

Ketidakseimbangan asupan gizi pada remaja menjadi dasar timbulnya permasalahan status gizi pada remaja (Sulistyoningsih, 2012). Para siswa menanggapi dengan positif tentang memperhatikan asupan makanan yang baik dan benar. Asupan makanan para siswa harus seimbang dengan aktivitas siswa sehari-hari. Jangan makan terlalu berlebihan, tapi aktivitas fisik sedikit,

serta jangan makan terlalu sedikit padahal aktivitas fisik yang banyak. Itu dapat mengganggu status gizi para siswa, yang dapat menyebabkan kekurusan dan obesitas.

Hasil ini sesuai dengan penelitian pada balita di Kelurahan Tamamaung, Kecamatan Panakkukang, Kota Makassar yang menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi TB/U (Muchlis, 2011). Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan pada Anak Usia 5-7 Tahun di Kelurahan Kampung Melayu, Jakarta Timur yang menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi dan makronutrien (Regar dan Sekartini, 2012).

Namun hasil dari penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang dilakukan pada anak Sekolah Dasar kelas 4 dan kelas 5 SDN 1 Tounalet dan SD Katolik St. Monica Kecamatan Langowan Barat yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara asupan energi dan protein dengan status gizi (Makalew, 2013).

Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan normal. Sebaliknya bila makanan tidak dipilih dengan baik maka tubuh akan mengalami kekurangan zat

gizi esensial tertentu. Fungsi dari zat gizi dalam tubuh adalah sebagai sumber energi, membantu proses pertumbuhan dan pemeliharaan kondisi tubuh (Almatsier, 2011). Ketidakseimbangan asupan gizi pada remaja menjadi dasar timbulnya permasalahan status gizi pada remaja. Bila konsumsi gizi selalu kurang dari kebutuhan maka seseorang dapat mengalami gizi kurang, sebaliknya jika konsumsi melebihi kecukupan maka seseorang akan mengalami gizi lebih (Sulistyoningsih, 2012).

KESIMPULAN

1. Secara umum asupan energi pada pelajar di SMP Spektrum dan SMP Kristen Lahai Roi Kecamatan Malalayang I Kota Manado adalah cukup.
2. Status gizi pada pelajar di SMP Spektrum dan SMP Kristen Lahai Roi Kecamatan Malalayang I Kota Manado adalah status gizi normal.
3. Terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada pelajar SMP di wilayah Kecamatan malalayang I Kota Manado.

SARAN

1. Perlunya pengawasan dan kontrol orang tua dalam konsumsi sehari-hari

anak terutama anak dengan asupan energi kurang dan juga lebih.

2. Adanya peran serta orang tua dalam pengawasan pola makan dan aktifitas pelajar terlebih khusus bagi pelajar yang mengalami masalah gizi.
3. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Oleh karena itu, disarankan untuk penelitian selanjutnya agar menambah variabel-variabel lain yang mempengaruhi status gizi dan sebaiknya gunakan variabel control agar hasil penelitian lebih akurat.
4. Perlu adanya penyuluhan kesehatan tentang gizi seimbang oleh petugas gizi atau promotor kesehatan puskesmas setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., Soetardjo, S., Soekatri, M. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Cakrawati D. Mustika NH. 2012. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabet.
- Dieny, F. 2014. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Gibney, M.J., et al. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Risikedas 2013 dalam Angka*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan,

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Makalew, Kawengian, S. Malonda, N. 2013. *Hubungan Antara Asupan Energi dan Zat Gizi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelas 4 dan Kelas 5 SDN Tounelet dan SD katolik st. Monica Kecamatan Langowan Barat.*

Nakita. 2010. *Sehat & Buger Berkat Gizi Seimbang*, Jakarta: Kompas Gramedia

Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak.* Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sulistyoningsih, H. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Pelajar.* Yogyakarta: Graha Ilmu.

Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi.* Yogyakarta: Pustaka Rihama