

HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PELAJAR KELAS VII DAN VIII DI SMP KRISTEN TATELI KECAMATAN MANDOLANG KABUPATEN MINAHASA

Chendany W. Mulalinda*, Nova H. Kapantow*, Maureen I. Punuh*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Masalah gizi merupakan suatu keadaan yang dapat menyebabkan terganggunya kesehatan serta kesejahteraan baik individu maupun kelompok. Remaja merupakan kelompok yang rentan gizi, remaja memerlukan makanan yang memadai baik dari segi kuantitas maupun segi kualitas. Penelitian ini dilakukan di SMP Kristen Tateli pada bulan Juni sampai bulan Agustus 2019. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Cross Sectional (Potong lintang) dengan menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat kepercayaan 95%. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 70 pelajar. Hasil penelitian ini menunjukkan pelajar dengan status gizi normal sebesar 54,3%, status gizi gemuk sebesar 27,1% dan status gizi obesitas sebesar 18,6%. Tingkat asupan karbohidrat yang paling banyak pada kategori cukup sebesar 64,3%, pada tingkat asupan protein paling banyak pada kategori cukup sebesar 52,9% dan pada tingkat asupan lemak paling banyak pada kategori cukup yaitu sebesar 61,4%. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara asupan zat gizi makro (Karbohidrat, Protein dan Lemak) dengan status gizi pelajar kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Misnahasa ($p=0,000$).

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi Makro (Karbohidrat, Protein dan Lemak), Status Gizi, Siswa SMP

ABSTRACT

Nutrition problem was a condition that can cause disruption to the health and well-being of both individuals and groups. Adolescents are a group that was vulnerable to nutrition; adolescents need adequate food both in terms of quantity and quality. This research was conducted at Tateli's Christian Junior High School from June to August 2019. This study used a Cross Sectional study by using the Spearman Rank test with a 95% confidence level. The numbers of respondents in this study were 70 students. The results of this study indicated that students with normal nutritional status by 54.3%, fat nutritional status by 27.1% and nutritional status for obesity by 18.6%. The highest level of carbohydrate intake in the sufficient category was 64.3%, the highest level of protein intake was in the moderate category of 52.9% and the highest level of fat intake in the sufficient category was 61.4%. Statistical test results show a correlation between the intake of macro nutrients (carbohydrates, protein and fat) with the students nutritional status of grade VII and VIII at Tateli's Christian Junior High School, Mandolang District, Minahasa Regency ($p = 0,000$).

Keywords: Intake of Macro Nutrition (Carbohydrate, Protein and Fat), Nutritional Status, Students

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan gangguan kesehatan serta kesejahteraan seseorang atau kelompok orang dan masyarakat sebagai akibat dari tidak merata antara asupan dengan kepentingan tubuh terhadap makanan serta pengaruh interaksi penyakit. Ketidakseimbangan

ini dapat berdampak pada terjadinya gizi lebih maupun gizi kurang (Cakrawati dan Mustika, 2012). Gizi buruk pada anak merupakan masalah yang terjadi di Indonesia, pada tahun 2011 ada sekitar satu juta anak yang mengalami gizi buruk di antaranya 240 juta penduduk di Indonesia kasus ini

berada di daerah timur Indonesia, yang merupakan salah satu penyebabnya yaitu letak geografis yang jauh dari fasilitas kesehatan.

Remaja merupakan salah satu kelompok yang masuk pada kelompok rentan gizi. Masalah gizi terhadap anak usia sekolah menengah merupakan usia yang memerlukan perhatian yang lebih karena bisa berakibat pada pertumbuhan dan perkembangan serta bisa menjadi masalah saat remaja menjadi dewasa. Masalah gizi yang biasa di alami oleh usia remaja yaitu obesitas yang di akibatkan oleh kelebihan konsumsi makan dari makanan dengan sumber energi yang tinggi yaitu kelebihan lemak serta karbohidrat yang tidak di imbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Sumber energi utama yaitu karbohidrat dan lemak sedangkan protein di pakai sebagai zat pembangun (UNICEF, 2010).

Secara nasional berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) persentase sangat kurus pada umur remaja 13-15 yaitu sebesar 33% dan kurus sebesar 7,8%. Pada persentase gemuk sebesar 8,3% sedangkan sangat gemuk (Obesitas) sebesar 2,5%. Di Sulawesi Utara persentase status gizi anak usia sekolah serta remaja pada kelompok umur 13-15 tahun berdasarkan IMT/U sebesar 6% sangat kurus dan 5,1% kurus. Sedangkan

persentase gemuk sebesar 13,0% gemuk dan 4,0% sangat gemuk (Obesitas) (Kemenkes, RI 2013 : Lariwu dkk, 2018).

Hasil penelitian yang di laksanakan oleh Waruis, dkk (2015) di SMP Negeri 13 Kota Manado yang mendapatkan hasil yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi. Kadir (2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada hubungan antara karbohidrat, lemak dan protein dengan status gizi.

Berdasarkan pengamatan yang di lakukan SMP Kristen Tateli memiliki beberapa kantin di sekolah yang menjual macam-macam makanan berlemak tinggi seperti gorengan, serta lokasi SMP Kristen Tateli ini berhadapan dengan supermarket yang di setiap jam istirahat pelajar di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa lebih memilih mengkonsumsi makanan serta minuman yang berada di kantin dan supermarket tersebut. Untuk itu peneliti ingin melaksanakan penelitian tentang hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi pelajar kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa.

METODE

Penelitian ini di lakukan di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang

Kabupaten Minahasa pada bulan Juni sampai pada bulan Agustus 2019 dengan jenis penelitian *Cross Sectional*. Sampel pada penelitian sebanyak 70 pelajar.

Status gizi responden di ukur dengan menggunakan pengukuran berat badan merk *Gea* dan pengukuran tinggi badan merk *Gea*. Alat ukur yang di pakai untuk asupan zat gizi makro yaitu kuisioner *2x24 jam*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

| Umur (Tahun) | n | % |
|--------------|----|------|
| 12 | 20 | 28,6 |
| 13 | 22 | 31,4 |
| 14 | 14 | 20,0 |
| 15 | 11 | 15,7 |
| 16 | 2 | 2,9 |
| 17 | 1 | 1,4 |
| Jumlah | 70 | 100 |

Berdasarkan tabel 1, pada penelitian ini yang terbanyak yaitu umur 13 tahun sebanyak 22 orang atau (31,4%) dan yang paling sedikit yaitu umur 17 tahun . sebanyak 1 orang atau (1,4%) . Dalam menentukan status gizi seseorang usia sangatlah penting karena jika ada kesalahan dalam melakukan penentuan usia sehingga dapat menyebabkan interpretasi status gizi yang salah.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | n | % |
|---------------|----|------|
| Laki-laki | 31 | 44,3 |
| Perempuan | 39 | 55,7 |
| Jumlah | 70 | 100 |

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa responden yang paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 39 orang atau (55,7%) dan laki-laki sebanyak 31 orang atau (44,3%). Perbandingan anak laki-laki dengan perempuan di usia sekolah berbeda dalam hal mengkonsumsi asupan energi serta zat gizi lebih besar pada laki-laki karena laki-laki memiliki nafsu makan yang lebih karena jika di bandingkan dengan anak perempuan laki-laki lebih mempunyai kegiatan atau aktivitas yang lebih (Worthington, 2002).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi IMT/U

| Status Gizi | n | % |
|--------------|----|------|
| Sangat Kurus | 0 | 0 |
| Kurus | 0 | 0 |
| Normal | 38 | 54,3 |
| Gemuk | 19 | 27,1 |
| Obesitas | 13 | 18,6 |
| Jumlah | 70 | 100 |

Berdasarkan tabel 3, Status gizi responden berdasarkan IMT/U di peroleh status gizi responden yang paling banyak pada kategori normal sebesar 54,3%, pada kategori gemuk

sebesar 27,1% sedangkan obesitas sebesar 18,6%. Dari hasil penelitian ini di dapatkan ada pelajar yang memiliki status gizi obesitas yang artinya sebagian dari pelajar belum memiliki status gizi yang baik. Tingginya prevalensi obesitas pada anak usia sekolah atau remaja cenderung berhubungan dengan kebiasaan makan yang kurang baik serta aktivitas fisik yang kurang. Kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan kelebihan berat badan sedangkan jika aktivitas fisik cukup bisa membantu menjaga berat badan tetap ideal (Heryanti, 2009).

Penelitian yang di lakukan oleh Musralianti, dkk (2016) yang menyebutkan jika aktivitas fisik adalah salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan obesitas, jika remaja dengan aktivitas fisik ringan 0,016 kali dapat lebih berisiko mengalami obesitas jika di bandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas sedang.

Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi

Tabel 4. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

| Variabel | r | p-value |
|--------------------|-------|---------|
| Asupan Karbohidrat | 0,598 | 0,000 |
| Status Gizi | | |

Tabel 4 menunjukkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pelajar di SMP Kristen Tateli ($p\text{-value}=0,000$) dengan nilai korelasi koefisien yang di peroleh yaitu $r = 0,598$ yang artinya

hubungan yang kuat dengan arah yang positif.

Penelitian yang sama di laksanakan oleh Mulyono, dkk (2019) serta Kadir (2019) antara asupan karbohidrat dengan status gizi pelajar memiliki hubungan yang signifikan.

Tabel 5. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi

| Variabel | r | p-value |
|----------------|-------|---------|
| Asupan Protein | 0,839 | 0,000 |
| Status Gizi | | |

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis bahwa di peroleh hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi pelajar kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa ($p\text{-value} = 0,000$) dengan korelasi koefisien sebesar $r = 0,839$ adanya hubungan yang sangat kuat dengan arah yang positif. Artinya semakin tinggi asupan protein semakin meningkatkan status gizi pelajar. Saat di lakukan wawancara *food recall* beberapa dari responden mengatakan bahwa sumber protein yang di konsumsi adalah ikan yang merupakan hasil tangkapan dari orang tua responden yang dengan mata pencaharian sebagai seorang nelayan.

Penelitian yang sama dan sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Assa, dkk dan penelitian oleh Restiani (2012) di mana adanya hubungan antara asupan protein dengan status gizi.

Tabel 6. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi

| Variabel | r | p-value |
|--------------|-------|---------|
| Asupan Lemak | 0,647 | 0,000 |
| Status Gizi | | |

Hasil yang di peroleh dari penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi pelajar kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa ($p\text{-value} = 0,000$) dengan $r = 0,647$ hubungan yang kuat dengan arah yang positif. Berdasarkan Penelitian yang telah di laksanakan oleh Mulyono, dkk (2019) pada pelajar di SMP Efrata Kota Manado dan penelitan dari Kadir (2019) di MTs Negeri Gorontalo yang mendapatkan hasil yang sama yaitu adanya hubungan yang signifikan.

KESIMPULAN

1. Status gizi pelajar kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli yang terbanyak sebesar 54,3% pada kategori normal dan yang paling rendah yaitu pada status gizi yang tergolong obesitas sebesar 18,6%.
2. Adanya hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pelajar kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa.
3. Ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi pelajar kelas V II dan VIII di SMP Kristen

Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa.

4. Terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pelajar kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa.

SARAN

1. Di harapkan kepada pihak pemerintah kota Manado, Khususnya Dinas Kesehatan agar dapat melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang atau bahaya kurang gizi dan gizi lebih terutama pada usia remaja.
2. Di harapkan untuk orang tua dari pelajar untuk lebih memperhatikan dan mengatur konsumsi makan anak sesuai dengan kandungan gizi yang seimbang. Serta untuk pelajar agar dapat menjaga pola makan dengan teratur.
3. Agar dapat di jadikan masukan untuk penelitian selanjutnya tentang zat gizi makro dengan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cakrawati D dan Mustika NH. 2012. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta, cv.
- UNICEF. 2010. *Penuntun Hidup Sehat*. Jakarta : Pusat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2013. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Lariwu C. K, Wariki W dan Nelwan J. 2018. *Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMP Di Kota Tomohon*.
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Heryanti E. 2009. *Kebiasaan Makan Remaja*. Fakultas Kesehatan Masyarakat : Universitas Indonesia.
- Musraliani F, Rattu A.J dan Kaunang W.P.J. 2016. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Di SMP Kristen Eben Haezar 1 Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat : Universitas Sam Ratulangi. Manado. Vol 5. No 2.
- Waruis A, Kapantow H.N, dan Punuh I.M. 2015. *Hubungan Antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Pelajar Di SMP Negeri 13 Kota Manado*. Fakultas Kesehatan masyarakat. Universitas Sam Ratulangi. Vol 4 No 4.
- Mulyono A. N, Kapantow H. N dan Amisi D. M. 2019. *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pelajar di SMP Efrata Kecamatan Singkil Kota Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat : Universitas Sam Ratulangi. Jurnal PHWB, Vol. 1 No. 2, July 2019.
- Kadir S. 2019. *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dari Sarapan Dengan Status Siswa*. Fakultas Olahraga dan Kesehatan : Universitas Negeri Gorontalo. Vol 1, No 1.
- Worthington B. S. 2002. *Nutrition Througout The life Cyle*, United, Mcgra-Hill Book Companies Inc.
- Restiani Novita. 2012. *Hubungan Citra Tubuh, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Serta Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SMP Muhammadiyah 31 Jakarta Timur Tahun 2012*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Gizi : Universitas Indonesia.
- Assa N, Kapantow H.N dan Kawengian E.S. 2015. *Hubungan Antara Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Pada Pelajar Di SMP Negeri 8 Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat : Universitas Sam Ratulangi.