

Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Desa Kayuuwi Kecamatan Kawangkoan Barat Kabupaten Minahasa

Ekaristi M. Bororing^{1*}, Nova H. Kapantow¹, Maureen I. Punuh¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

*Corresponden author: bororing16@gmail.com

ABSTRAK

Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang, tubuh yang memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja putri di Desa Kayuuwi Kecamatan Kawangkoan Barat Kabupaten Minahasa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yang dilaksanakan di Desa Kayuuwi Kecamatan Kawangkoan Barat Kabupaten Minahasa. Subjek dari penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 11-15 tahun dengan jumlah 45 remaja putri. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu timbangan injak dan mikrotoa untuk pengukuran status gizi serta formulir *food recall* 2x24 jam juga buku foto makanan untuk pengukuran asupan energi. Hasil uji korelasi *spearman* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,739$ dan nilai p sebesar ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini ialah terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi remaja.

Kata kunci : Status gizi, asupan energi, remaja putri

ABSTRACT

The nutritional status of adolescents is very important to support growth and development, a body that obtains enough nutrients that are used efficiently to enable optimal physical growth, brain development, workability, and health. The purpose of this study was to determine the relationship between energy intake and the nutritional status of young women in Kayuuwi Village, West Kawangkoan District, Minahasa Regency. This research is quantitative research with an analytical observational research design with a cross-sectional approach, which was carried out in Kayuuwi Village, West Kawangkoan District, Minahasa Regency. The subjects of this study were young women aged 11-15 years with a total of 45 young women. The measuring instruments used in this study are stepping scales and microtoa for measuring nutritional status and a 2x24-hour food recall form as well as a food photo book for measuring energy intake. The results of the spearman correlation test obtained a correlation coefficient value of $r = 0.739$ and a p-value of ($p < 0.05$). This study concludes that there is a relationship between energy intake and the nutritional status of adolescents.

Keywords: Nutritional Status, Energy Intake, Adolescents girl

PENDAHULUAN

Masalah gizi adalah gangguan pada berbagai segi kesejahteraan perorangan

yang disebabkan karena tidak terpenuhinya kebutuhan akan zat gizi yang diperoleh dari makanan (Kadir S, 2021). Masa remaja

sangat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yakni masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Pada masa remaja banyak aktivitas yang dapat dilakukan dalam usaha pengembangan diri dan kepribadian. Kegiatan untuk mengisi waktu keseharian, sehingga menjadi suatu kebiasaan yang akhirnya membentuk pola kegiatan (Santosa & Imelda 2022). Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zink dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Banyak remaja tidak memahami antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti pertambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak dikeluarkan mengakibatkan kekurangan gizi (Mardalena, 2017).

Indonesia memiliki prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7%, dan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,1%. Sedangkan prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun 16% dan remaja usia 16-18 tahun 13,5%. Berdasarkan (TB/U) prevalensi pendek dan sangat pendek pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 25,7% dan remaja usia 16-18 tahun sebesar 26,9% (Kemenkes RI, 2018).

Laporan Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara tahun 2018, menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) status gizi anak usia remaja di Kabupaten Minahasa menunjukkan anak remaja perempuan usia 5-12 tahun dengan kategori sangat pendek 3,80%, dan remaja dengan kategori pendek 11,08%. Remaja dengan kategori sangat kurus 1,16%, dan kategori kurus 2,92%. Remaja dengan kategori gemuk 13,08%, dan remaja dengan kategori obesitas 8,07%. Sedangkan usia 13-15 tahun dengan kategori sangat pendek 3,56%, dan kategori pendek 19,82%. Remaja dengan kategori sangat kurus 0,68%, dan kategori kurus 2,19%, pada remaja dengan kategori gemuk 11,68%, dan kategori obesitas 5,76%. Penelitian dari Sumigar, dkk. (2019), hasil analisis korelasi *spearman* dengan tingkat kemaknaan 95% menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada pelajar kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang.

Desa Kayuuwi berada di Kecamatan Kawangkoan Barat Kabupaten Minahasa. Berdasarkan obeservasi awal yang telah dilakukan, rata-rata pola makan remaja putri di Desa Kayuuwi makan 3 kali sehari, dan juga beberapa remaja yang memiliki kebiasaan makan tidak teratur, jarang untuk sarapan atau makan dirumah, kebiasaan jajan (*snack*), juga jarang melakukan aktivitas fisik ringan seperti melakukan

pekerjaan rumah maupun olahraga. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan status gizi dengan asupan energy pada remaja putri di Desa Kayuuwi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Lokasi penelitian di Desa Kayuuwi Kecamatan Kawangkoan Barat Kabupaten Minahasa pada bulan januari-mei 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang berusia 11-15 tahun dengan jumlah sampel 45 responden. Instrument penelitian menggunakan kuesioner berisi identitas responden, timbangan berat badan, *microtoise* untuk mengukur tinggi badan, formulir *food recall* 2x24 jam, dan food model atau foto buku makanan. Pengumpulan data yakni pengukuran antropometri dan wawancara. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji korelasi *spearman* dengan tingkat kemaknaan ($\alpha=0,05$) dan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian yang dilakukan pada 45 remaja putri di Desa Kayuuwi Kecamatan Kawangkoan Barat Kabupaten Minahasa, dengan melakukan wawancara

karakteristik responden dan jumlah asupan energi yang dikonsumsi, serta melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Berdasarkan hasil yang didapatkan mayoritas responden berusia 14 tahun sebanyak 24,4%. Pendidikan orang tua yaitu SLTA sebanyak 68,9% ayah dan 64,4% ibu. Adapun hasil pada pekerjaan orang tua, pekerjaan ayah terbanyak yaitu wiraswasta 37,8%, dan pekerjaan ibu yaitu IRT 53,3%.

Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U).

Distribusi status gizi berdasarkan IMT/U dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Status Gizi	n	%
Gizi Kurang	0	0
Gizi Baik	35	77,8
Gizi Lebih	6	13,3
Obesitas	4	8,9
Total	45	100

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa kategori status gizi yang paling banyak berada pada kategori Gizi Baik yaitu sebanyak 35 (77,8%) responden, dan kategori yang paling sedikit adalah obesitas sebanyak 4 (8,9%) responden.

Status gizi adalah suatu kondisi akibat dari adanya keseimbangan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dan zat gizi yang dibutuhkan, dan kebutuhan gizi setiap individu berbeda-beda tergantung pada

usia, jenis kelamin, IMT dan juga aktivitas fisik. Dari hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata status gizi dari responden termasuk dalam kategori baik. Didapatkan responden dengan status gizi lebih dan obesitas dikarenakan ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan asupan energi pada remaja putri di Desa Kayuuwi Kecamatan Kawangkoan Barat Kabupaten Minahasa.

Asupan Energi

Distribusi asupan energi responden dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 Distribusi Asupan Energi

Asupan Energi	n	%
Kurang	21	46,7
Cukup	22	48,9
Lebih	2	4,4
Total	45	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki asupan energi kurang berjumlah 21 orang (46,7%), responden yang memiliki asupan energi cukup berjumlah 22 orang (48,9%), dan responden yang memiliki asupan energi lebih berjumlah 2 orang (4,4%).

Kekurangan konsumsi makan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif akan menyebabkan terjadinya gangguan metabolisme tubuh yang mengarah pada timbulnya suatu penyakit. Demikian juga sebaliknya, apabila konsumsi makanan

berlebih, tanpa diimbangi aktifitas, gangguan pada tubuh akan muncul. Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung zat gizi lengkap, maka dari itu remaja harus mengonsumsi makanan yang beraneka ragam (Adriani & Wirjatmadi, 2016). Didapatkan responden dengan asupan energi kurang dikarenakan pola makan yang tidak teratur.

Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi

Hubungan antara asupan energi dengan status gizi IMT/U dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Analisis Korelasi Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi

korelasi spearman	<i>r</i>	<i>p</i>
Asupan Energi	0,793	0,040
Status Gizi		

Berdasarkan Tabel diatas hasil uji korelasi *spearman*, terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi, dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,793$ dan nilai p sebesar 0,040 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada remaja putri di Desa Kayuuwi Kecamatan Kawangkoan Barat Kabupaten Minahasa tergolong kuat.

Hasil penelitian ini didukung oleh Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Wawointana, dkk (2016) terdapat hubungan antara asupan energi dengan

status gizi pada pelajar di SMP Kristen Tateli. Penelitian yang sama dilakukan oleh Momongan, dkk (2016) hasil analisis menggunakan uji korelasi *spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan energi dengan status gizi pelajar SMA Negeri 2 Tompaso dengan nilai signifikan $p=0,001$. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Reppy, dkk (2015) bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi siswi SMA N 4 Manado. Hubungan tergolong sedang dengan arah korelasi positif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Kayuuwi Kecamatan Kawangkoan Barat Kabupaten Minahasa dengan jumlah sampel 45 responden. Didapatkan 22 responden memiliki asupan energi cukup, dan 2 responden memiliki asupan energi lebih. Didapatkan 35 responden dengan status gizi baik dan 4 responden obesitas. Hasil uji korelasi terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi dengan nilai p sebesar 0,040.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka saran dari penelitian ini yaitu: Diharapkan responden dapat menjaga pola makan gizi seimbang agar

terpenuhinya asupan zat gizi yang dibutuhkan bagi remaja putri.

Diharapkan pemerintah desa dan instansi terkait agar dapat memberikan edukasi tentang gizi seimbang bagi remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan bagi remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, Wirjatmadi B. 2016. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: PT Kencana.
- Kadir Sunarto. 2021. *Gizi Masyarakat*. Yogyakarta: Absolute Media.
- Mardalena I. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Momongan C, Kapantow NH dan Punuh MI. 2016. Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi Pelajar SMA Negeri 2 Tompaso. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Reppi B, Kapantow NH dan Punuh MI (2015). *Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 4 Manado*. Jurnal KESMAS Universitas Sam Ratulangi.

Riskesdas. 2019. *Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018*.

Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Santosa H, dan Imelda F. 2022. *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Bandung : CV Media Sains Indonesia.

Sumigar FL, Kapantow NH, Malonda NSH. 2019. Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Pelajar Kelas VII Dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *Community Health*.

Wawointana VI, Malonda NSH, Punuh MI. 2016. Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi pada Pelajar di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa. *PHARMACON*.