

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN LEMAK DENGAN STATUS GIZI IMT/U PADA SANTRIWATI KELAS 4, 5 DAN 6 SALAFIYAH DI PONDOK PESANTREN PAGELARAN III GARDUSAYANG, CISALAK, KAB. SUBANG TAHUN 2020

Neneng Nisa*¹, Dedi Zaenal Arifin², Tomi Herutomo³

^{1 2 3} Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

Korespondensi: Jl. Veteran, No. 272, Purwakarta. Email: nisaneneng031@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan periode pertumbuhan anak-anak menuju proses kematangan menjadi manusia dewasa. Periode ini terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang sangat unik dan berkelanjutan. Untuk mencapai pertumbuhan yang optimal dibutuhkan asupan gizi yang cukup yang dapat mempengaruhi Status gizi seseorang. Status gizi itu sendiri dapat dipengaruhi oleh faktor langsung yaitu asupan makan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antar asupan energi dan lemak dengan status gizi IMT/U (Indeks Masa Tubuh Menurut Usia) pada santriwati kelas 4, 5 dan 6 salafiyah di Pondok Pesantren Pagelaran III Gardusayang, Cisalak, Kabupaten Subang tahun 2020.

Metode: penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 33 santriwati kelas 4,5 dan 6 salafiyah Pondok Pesantren Pagelaran III Gardusayang Cisalak subang. Umur diukur menggunakan kuesioner, asupan energi dan asupan lemak diukur menggunakan *food recall* 1x24 jam dilakukan selama 2 hari tidak berturut-turut dan IMT/U diukur menggunakan pengukuran antropometri lalu di hitung menggunakan rumus Z-score. Analisis data yang digunakan yaitu uji univariat dan untuk analisis bivariat dengan uji *rank spearman*.

Hasil: Rata-rata status gizi responden dalam penelitian ini tergolong normal. Dari hasil analisis bivariat tidak ada yang berhubungan pada penelitian ini yaitu asupan energi dengan nilai ($p=0,670$) dan lemak dengan nilai ($p= 0,524$).

Simpulan: Tidak terdapat hubungan antara asupan energi dan lemak dengan status gizi (IMT/U).

Kata kunci: Status gizi (IMT/U), Asupan Energi, Asupan Lemak, Umur

ABSTRACT

Background: Adolescence is a period of growth of children towards the process of maturity into adult humans. This period of physical, biological, and psychological changes is very unique and continuous. To achieve optimal growth, it requires adequate nutritional intake which can affect a person's nutritional status. Nutritional status itself can be influenced by direct factors, namely food intake. The purpose of this reseach is to know the relationship between energy and fat intake with nutritional status of BMI (Body Mass Index by Age) in the female students in grades 4, 5 and 6 salafiyah at Pondok Pesantren Pagelaran III Gardusayang, Cisalak, Subang year 2020.

Method: This research is a type of descriptive correlation with a cross sectional approach. The subjects in this study as many as 33 students of grade 4,5 and 6 salafiyah Pondok Pesantren Pagelaran III Gardusayang Cisalak Subang. Age was measured using a questionnaire, energy intake and fat intake were measured using a food recall 1x24 hour done for 2 days in a row and BMI / U is measuret of anthropometric and then calculated using the Z-score formula. The data analysis used were univariate test and the rank Spearman test to bivariate.

Result: The average nutritional status of respondents in this study was classified as normal. From the results of the bivariate analysis, there was nothing related in this study, namely energy intake with value ($p = 0.670$) and fat with value ($p = 0.524$).

Summary: There is no relationship between energy and fat intake with nutritional status (BMI / U).

Keywords: Nutritional status (BMI / U), Intake of Energy, Intake Fat, Age

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode pertumbuhan anak-anak menuju proses kematangan menjadi manusia dewasa. Periode ini terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang sangat unik dan berkelanjutan. Untuk mencapai pertumbuhan yang optimal dibutuhkan asupan gizi yang cukup¹.

Remaja lebih menyukai makanan yang tinggi akan natrium dan lemak akan tetapi rendah vitamin dan mineral. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan cemilan, seringkali melewatkan waktu sarapam, waktu makan yang tidak teratur, sering mengkonsumsi makanan *fast food*, jarang mengkonsumsi sayuran, dan juga buah-buahan. Dan sering kali terjadi pengontrolan berat badan yang salah khususnya pada remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya gizi kurang atau lebih².

Terdapat beberapa masalah gizi pada remaja dan salah satunya yaitu gangguan makan yang sering dialami oleh remaja yaitu *bulimia nervosa* dan *anoreksia*. Kedua gangguan ini biasanya terjadi karena obsesi seseorang untuk membentuk tubuh menjadi langsing dengan cara mengontrol asupan makan dengan ketat sehingga akan mengakibatkan kehilangan berat badan yang sangat drastis⁸.

Siswa yang memiliki asupan energi tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi cenderung berstatus gizi kurang dan lebih, ini menunjukkan bahwa asupan energi sangat berpengaruh terhadap status gizi siswa. Keseimbangan energi dicapai bila energi

yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh⁵.

Menurut riskesdas 2018, Prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun di Jawa Barat adalah sebesar 7,8 % terdiri dari 1,75 % sangat kurus dan 6,13 % kurus, Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Jawa Barat sebesar 16,9 %, terdiri dari 11,96 % gemuk dan 4,89 % sangat gemuk (obesitas). Status gizi remaja umur 13-15 tahun. Secara umum prevalensi pendek di Jawa Barat adalah 23,11 % (6,7 % sangat pendek dan 17,4 % pendek)³.

Menurut riskesdas 2018, Prevalensi pendek pada remaja umur 13-15 tahun di Kabupaten Subang adalah sebesar 31,4% terdiri dari 26,13 %, dan 5,27 % sangat pendek³.

Menurut riskesdas 2018, Prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun di Kabupaten Subang adalah sebesar 3,15% terdiri dari 0,29% sangat kurus dan 2,86% kurus. Sedangkan prevalensi gemuk di Kabupaten Subang adalah sebesar 17,42% terdiri dari 11,41% obesitas dan 6,01% obesitas³.

Status gizi dipengaruhi oleh faktor langsung yaitu asupan makan, infeksi dan genetik, faktor tidak langsung yaitu ekonomi, pendapatan orang tua, pengetahuan gizi dan besar keluarga. Selain itu status gizi juga dipengaruhi aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi⁴.

Energi dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, dan melakukan aktivitas fisik. Energi dalam tubuh manusia dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat,

protein, dan lemak, sehingga manusia membutuhkan zat-zat makanan yang cukup untuk memenuhi kecukupan energinya⁹.

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas penelitian ini tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan asupan energi dan lemak dengan status gizi IMT/U pada santriwati kelas 4, 5 dan 6 salafiyah pondok pesantren pagelaran III.

METODE

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 33 santriwati kelas 4, 5 dan 6 salafiyah Pondok Pesantren Pagelaran III Gardusayang, Cisalak, Subang. Variabel dependent dalam penelitian ini yaitu status gizi (IMT/U), sedangkan variabel independent adalah asupan energi dan lemak. Asupan energi dan lemak diukur menggunakan *food recall*

1x24 jam dilakukan selama 2 hari tidak berturut-turut dan status gizi (IMT/U) diukur menggunakan pengukuran antropometri dengan melihat nilai z-score IMT/U untuk anak perempuan usia 5-19 tahun dengan skor simpang baku (z-score) dengan menggunakan program WHO Anthro Plus 2007. Analisis data yang digunakan yaitu uji univariat dan *rank spearman* untuk uji bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian sebanyak 33 responden santriwati kelas 4, 5 dan 6 salafiyah Pondok Pesantren Pagelaran III.

Tabel 1. Dapat diketahui bahwa rata-rata umur pada responden adalah $16,05 \pm 0,879$ dimana umur terendah adalah 15 tahun, sedangkan umur tertinggi adalah 18 tahun. Rata-rata status gizi (IMT/U) pada responden adalah $0,17 \pm 1,23$ dimana status gizi (IMT/U) terendah adalah -2,9, sedangkan IMT/U tertinggi adalah 3,1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	Mean \pm SD	Min - max
Umur	16.05 ± 0.879	15 - 18
Status Gizi IMT/U	0.17 ± 1.23	-2.9 - 3.1

Tabel 2. Distribusi Asupan Energi Dan Lemak Subjek Penelitian

Variabel	Mean \pm SD	Min - max
Asupan energi	1.651 ± 384.61	1.047 - 2.579
Asupan lemak	57.59 ± 28.197	21 - 109

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan rata-rata asupan energi responden adalah 1.651 ± 384.61 dimana asupan energi terendah adalah 1.047 kkal, sedangkan asupan

energi tertinggi adalah 2.579 kkal. Rata-rata asupan lemak responden adalah $57,59 \pm 28,197$ dimana asupan lemak terendah adalah 21gr, sedangkan asupan lemak tertinggi adalah 109gr.

Tabel 3. Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi (IMT/U)

Variabel	Mean \pm SD	P'	r
IMT/U	0.17 ± 1.23	0.670	0.077
Asupan Energi	1.651 ± 384.61		

(analisis dengan menggunakan *uji rank spearman*)

Tabel 3. Menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara IMT dengan asupan energi ($p=0,670$), dengan nilai ($r=0,077$)

yang artinya hubungan antara asupan energi dengan status gizi (IMT/U) sangat lemah.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muchlisa dkk (2013). Pada 160 subyek mahasiswi FKM UNHAS angkatan 2012 bahwa terdapat hubungan antara asupan eneri dengan status gizi dengan nilai $p= 0,000$. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah siti dkk (2013). Pada santriwati pondok pesantren yayasan hidayatullah makasar bahwa terdapat hubungan antara asupan energy dengan status gizi dengan nilai $p=0,22$.

Rata-rata asupan energi responden termasuk kedalam kategori kurang dengan nilai 1.651 kkal dengan asupan energi terendah yaitu 1.047 kkal. Sedangkan status gizi responden lebih dominan memiliki status gizi yang normal dengan rata-rata status gizi dengan nilai 0.17 dengan status gizi terbesar yaitu -2.9.

Tidak terdapatnya hubungan antara asupan energi dengan status gizi disebabkan karena dari data hasil recall, sebagian besar dari responden cukup banyak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung energi dan responden tidak banyak melakukan aktivitas yang berat yang membutuhkan banyak energi dalam tubuh sehingga rata-rata responden memiliki status gizi yang baik dengan jumlah asupan energi yang baik. Namun terdapat responden yang memiliki asupan energi kurang akan tetapi memiliki status gizi yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa

responden dengan status gizi baik saat ini mempunyai resiko untuk mengalami penurunan status gizi menuju gizi kurang apabila tidak diperhatikan konsumsi makan mereka. Terdapat juga responden yang memiliki asupan energi yang kurang dan baik namun memiliki status gizi obesitas hal ini bisa disebabkan karena kurangnya aktifitas fisik. Tingkat aktifitas fisik juga dapat mempengaruhi status gizi.

Berdasarkan hasil penelitian dari data food recall 24 jam, sebagian besar responden memiliki asupan energi yang baik namun terdapat juga responden yang memiliki asupan energi yang kurang dan apabila dibandingkan dengan status gizi, lebih banyak responden yang memiliki status gizi normal. Hal ini dapat menunjukkan bahwa seseorang dengan status gizi normal belum tentu mengkonsumsi energi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya per hari.

Energi adalah suatu hasil dari metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi memiliki fungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik⁴. Tubuh akan mengalami keseimbangan negatif apabila energi yang masuk kedalam tubuh itu kurang, Energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang⁵.

Table 4. Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi (IMT/U)

Variabel	Mean ± SD	P ^r	r
IMT/U	0.17 ± 1.23	0.524	-0.115
Asupan Lemak	57.59 ± 28.197		

(analisis dengan menggunakan uji rank spearmen)

Tabel 4. Menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara IMT dengan asupan energi ($p=0,524$), dengan nilai ($r=-0,115$) yang artinya hubungan antara asupan energi dengan status gizi (IMT/U) sangat lemah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifiyanti, Dwi (2016). dengan 54 remaja putri dipondok ta'mirul islam Surakarta bahwa tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi dengan nilai $p=0,965$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh paskarini, indriati (2018). Dengan 22 subyek pada pekerja wanita penyadap getah karet diperkebunan Kalijompo Jember Bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi dengan nilai $p=0,646$.

Rata-rata asupan lemak responden termasuk kedalam kategori kurang dengan nilai 57,59gr dengan asupan lemak terendah yaitu 21gr. Sedangkan status gizi responden lebih dominan memiliki status gizi yang baik dengan rata-rata status gizi dengan nilai 0.17 dengan status gizi terbesar yaitu - 2.9.

Tidak terdapatnya hubungan antara asupan lemak dengan status gizi disebabkan karena dari data hasil recall, sebagian besar dari responden tidak banyak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak, hal ini disebabkan karena responden hanya mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung sedikit lemak, seperti tahu goreng, tempe goreng, ikan goreng dan telur goreng. Rata-rata responden tidak banyak melakukan aktifitas yang berat sehingga responden memiliki status gizi yang tergolong baik dengan jumlah asupan lemak yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan status gizi baik saat ini mempunyai resiko untuk mengalami penurunan status gizi menuju gizi kurang apabila tidak diperhatikan konsumsi makan mereka.

Terdapat beberapa responden yang memiliki status gizi baik namun asupan lemaknya kurang hal ini dapat menyebabkan perubahan status gizi seseorang dari status gizi baik menuju status gizi kurang apabila tidak diperhatikan asupan lemaknya.

Terdapat responden dengan status gizi obesitas akan tetapi memiliki asupan lemak yang baik hal ini membuktikan bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh asupan makan saja akan tetapi dapat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik seseorang, hal ini bisa terjadi karena rata-rata responden

tidak melakukan banyak aktivitas fisik responden hanya melakukan aktivitas sangat ringan yaitu main handphone, menonton tv dan tidur sehingga dapat mengakibatkan status gizi obesitas.

Menurut Serly (2015). Aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan gizi seseorang, aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi underweight, overweight, maupun obesitas.

Banyaknya kebutuhan lemak yang harus dipenuhi oleh tubuh manusia biasanya berbeda - beda. Orang yang hidup dan menetap di daerah yang memiliki suhu dingin serta orang yang bekerja berat juga memerlukan lemak yang lebih banyak. Fungsi lemak sangatlah penting untuk tubuh⁷.

Lemak merupakan sumber energi paling padat, zat gizi ini menghasilkan 9 kalori untuk setiap gramnya yaitu 2,25 kali lebih besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama. Lemak merupakan cadangan energi tubuh terbesar. Simpanan lemak tersebut berasal dari konsumsi salah satu atau kombinasi beberapa zat energy yaitu karbohidrat, lemak, dan protein⁵.

Lemak terdapat pada bahan makanan yang berasal dari hewan, lemak berfungsi sebagai sumber tenaga dan juga mempertahankan dan memelihara suhu badan. Setelah bahan makanan yang mengandung lemak dicerna dalam alat pencernaan, lemak diserap ke dalam tubuh, sesuai dengan kebutuhan lemak dibakar untuk menghasilkan energi, sedangkan selebihnya disimpan sebagai lemak tubuh¹⁰.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak adanya hubungan antara asupan energi dan lemak dengan status gizi (IMT/U) santriwati kelas 4, 5 dan 6 salafiyah Pondok Pesantren Pagelaran III. Berdasarkan hasil wawancara *recall 24-hours* kepada santriwati kelas 4, 5 dan 6 salafiyah Pondok Pesantren

Pagelaran III memiliki tingkat asupan energi yang tergolong baik dengan nilai rata-rata 1.651 ± 384.61 dengan tingkat asupan energi terendah adalah 1.047 kkal sedangkan responden memiliki tingkat asupan lemak yang baik dengan nilai rata-rata $57,59 \pm 28,197$ dengan tingkat asupan lemak terendah adalah 21gr. Jadi, diperlukan untuk Pondok pesantren diharapkan dapat menyediakan makan untuk santriwati

lebih meningkatkan asupan lemak dan energi yang cukup. Dan meningkatkan edukasi dalam hal pentingnya asupan gizi untuk kesehatan atau keseimbangan daya tahan tubuh. Selain itu, Terdapat beberapa variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang diduga berhubungan dengan status gizi (IMT/U) seperti faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Christianti,F.D., Komsan,A. (2012). Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Yang Sudah Dan Belum Menstruasi. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, vol 7, No 5, Hal 135-142.
2. Musyayyib,R., Hortono, R., pakhri, A (2017). Pengetahuan dan pola makan dengan status gizi remaja dipondok pesantren nahdatul ulama soreang maros. *Media kesehatan politeknik kesehatan makasar*. Vol 12, No 2.
3. Riskesdas (2018). Laporan Provinsi Jawa Barat. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. Jakarta.
4. Riska Kusumaningrum. (2017). Hubungan Asupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Anak Min Ketitang Nogosari Boyolali. Skripsi. Surakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) PKU Muhammadiyah Surakarta.
5. Almtsier, Sunita. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi, PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
6. WHO 2011
7. I Gusti Putu Ngurah Adi Santika. (2016). Pengukuran Tingkat Kadar Lemak Tubuh Melalui Jogging Selama 30 Menit Mahasiswa Putra Semester Iv Fpok Ikip Pgri Bali Tahun 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol 1*. Bali : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali.
8. Pritasari, *et al.* (2017). Gizi Dalam Daur Kehidupan. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
9. Sutrio. (2017). Hubungan asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa sekolah menengah atas global madani kota Bandar lampung , *jurnal kesehatan holistik*, vol 11, No 1.
10. Nova,M., Yanti,R . (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Mts.S An-Nur Kota Padang, *Jurnal Kesehatan Perintis*, vol 5, No 2.