

Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Energi, Protein dan Daya Beli Makanan dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Correlation Of Energy Consumption Level, Protein and Food Consumerism With Nutritional Status In Adolescent of SMP 2 Banjarbaru

Rusman Efendi ^{1*}, Rosihan Anwar ², Sanna Riawu ³

¹ Stikes Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

² Politeknik Kesehatan Banjarbaru, Kalimantan Selatan

³ STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

*korespondensi : rusman.efendi@yahoo.co.id

Abstract

Adequacy of energy is influenced by several factors: age, gender, body size, physiological status, activity, thermic effect, and climate adaptation. For protein adequacy is influenced by factors age, sex, body size, physiological status, protein quality, energy consumption and adaptation. This study aimed to finding out the relationship of food consumerism and food nutrition status of teens school girl in junior school 2 Banjarbaru Year 2013. This research was an analytical cross sectional population. In this study population were male and female students of class VII and VIII. The sample in this study as many as 85 people. Analyzes performed tested these descriptive and statistical chi-square test. Results obtained no significant relationship between the level of food consumption and purchasing power with energy ($p = 0,195$). no significant relationship consumerism with protein ($p = 0,437$) of adolescent boys and girls in Junior High School Banjarbaru State 2. The expectation is to add the knowledge of the true nutritional status and apply it in everyday life, so as to have a good nutritional status.

Keywords: Consumption Energy, Protein, Power Buy Food, Nutrition Status

Pendahuluan

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi remaja. Status gizi yang baik atau status gizi yang optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Pada remaja yang aktivitasnya tinggi baik kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah, mereka sering makan dengan cepat lalu keluar rumah. Tidak jarang mereka makan di luar rumah, dengan resiko mereka makan dengan komposisi gizinya yang tidak seimbang (1).

Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Status gizi normal merupakan keadaan yang sangat diinginkan oleh semua orang (2)

Daya beli makanan adalah kemampuan seseorang untuk mendapatkan atau memperoleh barang yang di butuhkan. Kemampuan yang dimaksud adalah kemampuan secara ekonomi yaitu kemampuan seseorang untuk mengeluarkan uang yang dimilikinya sesuai dengan barang yang diinginkan oleh seseorang. Sehingga daya beli makanan dapat diartikan sebagai kemampuan secara ekonomi dari seseorang untuk memperoleh makanan yang di butuhkan (3).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang diperoleh dari SMP Negeri 2 Banjarbaru tahun 2013 sebanyak 10 responden. Di dapatkan status gizi normal 5 responden (50%), status gizi gemuk 2 responden (20%) dan status gizi kurus 3 responden (30%).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat konsumsi energi, protein dan daya beli makanan dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru Tahun 2013.

Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Banjarbaru pada bulan Mei-Juli 2013.

Sampel adalah sebagian siswa dan siswi yang ada di SMP Negeri 2 Banjarbaru yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan dalam penelitian sebanyak 85 orang, dengan teknik *purposive sampling*.

Alat yang digunakan dalam penelitian adalah timbangan injak kapasitas 120 kg dengan tingkat ketelitian 0,1 kg, *Microtoic* kapasitas 200 cm dengan tingkat ketelitian 0,1 cm, kuesioner dan *Formulir Semi Quantitative Food Frequency Quesioner* untuk mengetahui jenis dan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi oleh responden

Pengolahan data dilakukan menggunakan komputer, kemudian dianalisis dan diuji menggunakan uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 0,05

Dari hasil uji statistik *Chi-Square* antara daya beli makanan dengan tingkat konsumsi energi didapatkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara daya beli makanan dengan tingkat konsumsi energi di SMP Negeri 2 Banjarbaru Tahun 2013.

Tabel 1. Hubungan Daya Beli Makanan dengan Tingkat Konsumsi Energi pada Remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru Tahun 2013

Daya Beli Makanan	Tingkat Konsumsi Energi						Total	
	Baik		Sedang		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Baik	19	59,4	8	25	5	15,6	32	100
Cukup	21	55,3	12	31,6	5	13,2	38	100
Kurang	5	33,3	4	26,7	6	40	15	100
Jumlah	45	52,9	16	18,8	24	28,2	85	100
$p = 0,195$						$\alpha = 0,05$		

Tabel 2. Hubungan Daya Beli Makanan dengan Tingkat Konsumsi Protein pada Remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru Tahun 2013

Daya Beli Makanan	Tingkat Konsumsi Protein						Total	
	Baik		Sedang		Kurang		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Baik	16	50	10	31,2	6	18,8	32	100
Cukup	18	47,4	11	28,9	9	23,7	38	100
Kurang	10	66,7	1	6,7	4	26,7	15	100
Jumlah	44	51,8	22	25,9	19	22,4	85	100
$p = 0,437$						$\alpha = 0,05$		

dengan tingkat konsumsi energy pada remaja terlihat pada tabel 1.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki daya beli baik dan cukup sebagian besar mempunyai tingkat konsumsi energi yang baik yaitu 50.4% dan 55.3%, sedangkan responden yang memiliki daya beli kurang sebagian besar mempunyai tingkat konsumsi energi yang kurang yaitu 40%

Hubungan Daya Beli Makanan dengan Tingkat Konsumsi Protein pada Remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Hasil penelitian hubungan daya beli bahwa sebagian besar responden yang daya belinya baik, cukup dan kurang memiliki tingkat konsumsi protein yang baik yaitu 50%, 47,4%, dan 66,7%.

Dari hasil uji statistik *Chi-Square* antara daya beli makanan dengan tingkat

konsumsi protein didapatkan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara daya beli makanan dengan tingkat konsumsi protein di SMP Negeri 2 Banjarbaru Tahun 2013.

Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Hasil penelitian hubungan daya beli makanan dengan tingkat konsumsi energi pada remaja terlihat pada tabel 3.

Hasil penelitian hubungan daya beli makanan dengan tingkat konsumsi energy pada remaja terlihat pada tabel 4.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden yang memiliki tingkat konsumsi protein yang baik sebagian besar status gizinya normal yaitu sebanyak 54,5%, responden yang tingkat konsumsi proteinnya sedang sebanyak 45,5% memiliki status gizi gemuk, dan yang tingkat konsumsi proteinnya kurang sebagian besar memiliki status gizi kurus yaitu

Tabel 3. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status gizi pada Remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru Tahun 2013

Tingkat Konsumsi Energi	Status Gizi						Total		
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Baik	6	13,3	27	60,0	12	26,7	45	100	
Sedang	10	41,7	5	20,8	9	37,5	16	100	
Kurang	13	81,2	3	20,8	0	0	24	100	
Jumlah	29	34,1	35	41,2	21	24,7	85	100	
$p = 0,000$								$\alpha = 0,05$	

Tabel 4. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status gizi pada Remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru Tahun 2013

Tingkat Konsumsi Protein	Status Gizi						Total		
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Baik	9	20,5	24	54,5	11	25,0	44	100	
Sedang	5	22,7	7	31,8	10	45,5	22	100	
Kurang	15	78,9	4	21,1	0	0	19	100	
Jumlah	29	34,1	35	41,2	21	24,7	85	100	
$p = 0,000$								$\alpha = 0,05$	

Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden yang tingkat konsumsi energinya baik sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 60%, yang memiliki tingkat konsumsi sedang sebagian besar memiliki status gizi kurus yaitu 41,7%, dan yang tingkat konsumsi energinya kurang yang memiliki status gizi kurang sebanyak 81,2%.

Dari hasil uji statistik *Chi-Square* antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi responden di SMP Negeri 2 Banjarbaru Tahun 2013.

Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru

sebanyak 78,9%.

Pembahasan

Hubungan Daya Beli Makanan dengan Tingkat Konsumsi Energi pada Remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara daya beli makanan dengan tingkat konsumsi energi pada remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru.

Kecukupan energi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, status fisiologis, kegiatan, efek termik, iklim dan adaptasi (4).

Tidak adanya hubungan antara daya beli makanan dengan tingkat konsumsi energi ini dikarenakan walaupun mempunyai daya beli makanan yang baik akan tetapi masih ada remaja yang tingkat konsumsi energinya kurang. Hal ini

dikarenakan remaja lebih menyukai jajan disekolah dengan konsumsi makanan yang kadang minim energi dari pada makan dirumah yang tentunya lebih sehat. Remaja lebih menyukai makanan ringan ataupun mie instan untuk mengganjal perutnya yang lapar. Selain itu ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecukupan energi remaja seperti umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, status fisiologis, kegiatan, efek termik, iklim dan adaptasi.

Hubungan Daya Beli Makanan dengan Tingkat Konsumsi Protein pada Remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara daya beli makanan dengan tingkat konsumsi protein pada remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru.

Remaja mempunyai kebiasaan makan diantara waktu makan, berupa jajanan baik disekolah maupun diluar sekolah. Pilihan jenis makanan yang mereka lakukan lebih penting dari pada tempat tempat atau waktu makan. Kecukupan protein dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, status fisiologis, kegiatan, efek termik, iklim dan adaptasi. Untuk kecukupan protein dipengaruhi oleh faktor-faktor umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, status fisiologi, kualitas protein, tingkat konsumsi protein dan adaptasi (4).

Tidak adanya hubungan antara daya beli makanan dengan tingkat konsumsi protein ini dikarenakan, walaupun remaja mempunyai daya beli makanan yang baik tetapi terkadang remaja lebih menyukai jajanan dengan kadar lemak yang tinggi ataupun yang mempunyai nilai gizi rendah seperti makanan ringan. Selain itu tidak hanya daya beli makanan yang mempengaruhi tingkat konsumsi energi, akan tetap ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti pengetahuan tentang konsumsi protein, faktor sosial dan lain-lain.

Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi pada Remajadi SMP Negeri 2 Banjarbaru

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru.

Bila konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan maka tubuh akan kekurangan energi (2). Akibat yang dapat ditimbulkan adalah tubuh akan mengalami ketidakseimbangan (energi negatif), sehingga berat badan kurang dari berat badan seharusnya (ideal). Sebaliknya, bila konsumsi energi yang diperoleh dari makanan melebihi energi yang dikeluarkan maka kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh, akibatnya terjadi berat badan yang melebihi berat badan idealnya (terjadi kegemukan).

Dengan demikian siswa dengan tingkat konsumsi energi yang berbeda, maka status gizinya akan berbeda. Jadi bila konsumsi energinya baik maka status gizinya akan cenderung normal, sebaliknya jika konsumsi energi kurang atau defisit maka status gizinya cenderung kurang. Akan tetapi pada penelitian ini siswa yang konsumsi energinya cukup cenderung status gizinya gemuk. Hal ini dikarenakan tidak hanya energi yang mempengaruhi status gizi, akan tetapi ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi seperti olahraga. Walaupun konsumsi energinya cukup, tetapi orang tersebut jarang berolahraga maka dapat membuat status gizinya gemuk, karena dengan berolahraga dapat menambah energi.

Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik tingkat konsumsi protein (TKP) maka semakin baik pula status gizi pada remaja tersebut. Hal ini sesuai dengan teori bahwa kebutuhan konsumsi protein pada usia remaja (10-18 tahun) mengalami kenaikan sejalan dengan proses pertumbuhan yang pesat. Dengan kata lain, kebutuhan protein itu berbanding lurus dengan berat badan seseorang (status gizi). Jadi jika konsumsi protein yang diperoleh dari makanan itu memenuhi angka kecukupan protein yang dianjurkan, maka akan diperoleh status gizi yang baik(5).

Kesimpulan

1. Tidak ada hubungan antara daya beli makanan dengan tingkat konsumsi energi di SMP Negeri 2 Banjarbaru Tahun 2013.
2. Tidak ada hubungan antara daya beli makanan dengan tingkat konsumsi protein pada remaja di SMP Negeri 2 Banjarbaru Tahun 2013.
3. Ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi responden di SMP Negeri 2 Banjarbaru Tahun 2013.
4. Ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi responden di SMP Negeri 2 Banjarbaru Tahun 2013.

Daftar Pustaka

1. Mulia, A. (2010). *Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Pendidikan Teknologi Kimia Industri (PTKI) Medan Tahun 2010*. Skripsi. FKM USU, Medan
2. Almtsier, S. (2003). *Prinsip dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pusaka Utama.
3. Kotler, P. (2006) *Manajemen Pemasaran Edisi II*. Jakarta: P. Indeks
4. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, (2012). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
5. Almtsier, S. (2011). *Penuntun Diet, Edisi baru*, Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.