

ANALISIS PENGETAHUAN KESEHATAN REPRODUKSI ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI

Analysis Of Reproductive Health Knowledge Of Exposure To Nutrition Intake With Nutritional Status In Adolescent

Siti Uswatun Chasanah
Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada
uswcha.pit@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kebutuhan zat gizi pada remaja sangat dibutuhkan untuk pertumbuhannya, karena remaja merupakan yang perlu diperhatikan kebutuhannya. Kebutuhan gizi dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas, sehingga dibutuhkan pengetahuan yang cukup tentang kesehatan reproduksinya, agar menghasilkan kesehatan reproduksi dengan status gizi yang baik. Akan tetapi, pada kenyataannya masih banyak remaja putri yang tidak menyiapkan kondisi tubuhnya dengan makan makanan sumber zat gizi yang baik, dan menyiapkan kesehatan reproduksinya sejak masa pubertas.

Metode: Penelitian ini dengan metode survei dan rancangan *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling*, dan didapatkan 59 remaja putri dalam penelitian ini. Data dianalisis dengan menggunakan *uji spearman Rank Correlation*.

Hasil : Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan kategori cukup (57,6%), asupan energi dan asupan protein masing-masing dalam kategori baik (74,6%), tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dan asupan protein dengan status gizi Sig 0,717 ($p > 0,05$). Dan terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan kesehatan reproduksi dengan status gizi nilai sig 0,044 ($p < 0,05$).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara asupan energi dan asupan protein dengan status gizi, terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan kesehatan reproduksi dengan status gizi.

Kata kunci : pengetahuan, zat gizi, status gizi

ABSTRACT

Background: The need for nutrients at the adolescents is needed for growth, because it is youth that need attention needs. growth influenced by the nutritional needs of puberty, so it takes a considerable knowledge of reproductive health, in order to produce the reproductive health with a good nutritional status. However, in reality there are many young women who did not prepare his body condition by eating a good source of nutrients, and set up reproductive health since the time of puberty.

Methods: This study was a survey method with cross sectional design. Sampling with purposive sampling, and found 59 young women in this study. analyzed using Spearman Rank Correlation.

Results: Knowledge of reproductive health with enough category (57.6%), energy intake and protein intake respectively in both categories (74.6%), there was no significant relationship intake of energy and protein intake with nutritional status Sig 0.717 ($p > 0.05$). And there is a significant relationship between knowledge of reproductive health and nutritional status sig value 0,044 ($p < 0.05$).

Conclusions: There was no relationship between intake of energy and protein intake with nutritional status, there is a significant correlation between knowledge of reproductive health and nutritional status.

Keywords: knowledge, nutrition, nutritional status

PENDAHULUAN

Remaja merupakan sumberdaya yang berkualitas bagi sebuah negara. Dalam meningkatkan remaja sebagai sumber daya yang berkualitas maka banyak faktor yang perlu diperhatikan, diantaranya kesehatan, pendidikan, teknologi dan lain-lain. Remaja merupakan kelompok yang perlu diperhatikan kesehatan terutama asupan zat gizinya karena, pada masa remaja terjadi

perubahan fisiologis sehingga kebutuhan energi dan zat gizi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja. Kebutuhan gizi pada masa remaja sangat erat kaitannya dengan besarnya tubuh sehingga kebutuhan yang tinggi terdapat pada pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*). Kebutuhan gizi remaja dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas. Kebutuhan gizi pada masa remaja sangat

erat kaitannya dengan besarnya tubuh sehingga kebutuhan yang tinggi terdapat pada pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*). Kebutuhan gizi remaja dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas. Hal inilah yang dapat memicu praktek diet seperti mengurangi konsumsi makan, mengkonsumsikan minuman atau obat pelangsing, minum jamu dan sebagainya. Pola diet ketat dilakukan untuk mengurangi berat badan tanpa memperhatikan kebutuhan tubuh akan zat gizi dan mengganggu sistem reproduksinya. Jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama tentunya dapat berakibat pada penurunan status gizi. Masalah gizi kurang pada remaja dapat diakibatkan oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi), kebiasaan makan yang buruk dan kurangnya pengetahuan gizi. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik dan perubahan siklus ovulasi. Menurut Purnakarya (2010)⁵, kekurangan zat gizi akan mengurangi kemampuan dan konsentrasi belajar siswa. Kekurangan zat gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktivitas belajar antara lain, lesu, mudah lelah, hambatan pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa dan penurunan prestasi di sekolah³. Remaja terkadang kurang puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki, sedangkan pada

remaja putri ukuran tubuh, usia dengan status kesehatan akan berkaitan dengan masa reproduksi. Oleh karena itu, asupan gizi sangat penting bagi usia remaja untuk pertumbuhan dan persiapan kesehatan reproduksi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan pendekatan rancang penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Dusun Tambak Bayan Kelurahan Catur Tunggal Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri, dan cara pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 59 orang remaja putri. Instrumen atau alat dalam penelitian ini adalah formulir *food recall*, *microtoa* untuk mengukur tinggi badan, timbangan injak untuk mengukur berat badan, pita LLA. Dan software *Nutri survey* untuk menghitung asupan zat gizi dari responden. Kuesioner tentang pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. Analisis menggunakan program komputer yaitu dengan menggunakan *uji spearman Rank Correlation*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil analisis univariat untuk pengetahuan, asupan zat gizi, status gizi. Tabel 1, distribusi frekuensi responden dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pengetahuan, Asupan Zat

Gizi, dan Status Gizi Kelurahan Catur
Tunggal Kecamatan Depok Kabupaten
Sleman.

Kategori	n	% (persen)
1. Pengetahuan		
Baik (> 80%)	14	23,7
Cukup(60-80%)	34	57,6
Kurang (<60%)	11	18,6
2. Analisis Asupan Zat Gizi		
a. Analisis Asupan Energi		
Baik (>80%)	44	74,6
Cukup (60-80%)	7	11,9
Kurang (<60%)	8	13,6
b. Analisis Asupan Protein		
Baik (>80%)	44	74,6
Cukup (60-80%)	9	15,3
Kurang (< 60%)	6	10,2
c. Analisis Asupan Lemak		
Baik (>70%)	44	74,6
Cukup (60-70%)	1	1,7
Kurang (<60%)	14	23,7
d. Analisis Asupan Fe		
Baik (>70%)	5	8,5
Cukup (60-70%)	4	6,8
Kurang (<60%)	50	84,7
e. Analisis Asupan Zink		
Baik (>70%)	31	52,5
Cukup (60-70%)	5	8,5
Kurang (<60%)	23	39,0
f. Analisis Asupan Kalium		
Baik (>70%)	25	42,7
Cukup (60-70%)	1	1,7
Kurang (<60%)	33	55,9
Status Gizi		
Lebih	4	6,8
Normal	35	59,3
Kurang	20	33,9
Status KEK		
Normal ($\geq 23,5$)	37	62,7
KEK (<23,5)	22	37,3
Jumlah	59	100

Hasil analisis univariat pada Tabel 1, menunjukkan sebagai berikut bahwa sebagian responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup (57,6%), dan analisis asupan energi baik (74,6%), analisis asupan protein baik (74,6%), analisis asupan lemak baik (74,6%), analisis asupan Fe dengan status kurang (84,7%), analisis asupan zink baik(52,5%), dan analisis asupan kalium kurang (55,9%).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Amelia, Syam, & Fatimah, (2013)¹ bahwa asupan energi pada remaja putri di pondok pesantren Hidayatullah makasar dalam kategori kurang (87%), dan asupan protein pada remaja putri dalam kategori cukup (66%). Zat gizi merupakan komponen penting dalam mewujudkan sumber daya manusia, sedangkan seorang remaja putri memerlukan asupan energi untuk pertumbuhan dan tiga tahap perkembangan, dari penelitian ini dan penelitian yang dilakukan oleh Amelia, dkk (2013)¹ terlihat bahwa remaja putri masih belum secara optimal dalam mengkonsumsi asupan zat gizi energi. Padahal masa ini sangat berhubungan dengan masa pertumbuhan fisiologisnya bukan usianya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Muchlisa, Citrakesumasari,& Indriasari (2013)⁴, bahwa dalam penelitiannya terdapat (94,4%) remaja putri mengalami kekurangan Fe, dan (68,8%) remaja putri mengalami kekurangan zink. Kekurangan zat besi pada remaja putri sangat

mempengaruhi pada perkembangan reproduksinya, karena pada remaja putri akan mengalami menstruasi yang artinya, setiap bulan seorang remaja putri memerlukan kebutuhan zat gizi besi untuk mengganti zat gizi besi yang keluar melalui darah haid, sehingga kebutuhan zat gizi besi meningkat. Defisiensi zat gizi besi, sebenarnya dapat diatasi, dengan mengubah pola makan, karena pada dasarnya kekurangan zat gizi besi karena rendahnya makanan yang mengandung zat gizi besi dalam aktivitas kesehariannya.

Status Gizi pada penelitian ini yaitu (59,3%) berada pada status gizi normal, penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Daris, Wibowo, Notoatmojo, & Rohmani, (2013) penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMP Muhammadiyah 3 Semarang bahwa (70,5%) mempunyai status gizi normal. Dan pada penelitian ini juga didapatkan hasil status gizi berdasarkan Lingkar Lengan Atas, didapatkan hasil (62,7%) dengan status normal.

Dari hasil penelitian, untuk mendapatkan hasil yang bermakna maka dibuat analisis bivariat. Pada asupan zat gizi dalam penelitian ini hanya asupan energi dan asupan protein dianalisis dengan status gizi. Pada tabel 2, didapatkan hasil analisis asupan energi dengan status gizi.

Tabel 2. Hasil Analisis Asupan Energi dengan Status Gizi berdasarkan IMT

Variabel	Status Gizi						Sig.
	Lebih		Normal		Kurang		
Asupan Energi	N	%	N	%	N	%	0,717
Baik	4	9,1	26	59,1	14	31,8	
Cukup	0	0	6	85,7	1	14,3	
Kurang	0	0	3	37,5	5	62,5	

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2, maka tidak ada hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi pada remaja putri, hal ini dilihat dari nilai Sig 0,717 ($p > 0,05$). Dilihat dari analisis bivariat asupan energi dengan status gizi terdapat (59,1%) dengan asupan energi baik dan status gizi normal. Penelitian yang telah dilakukan oleh (Amelia et al., 2013)¹ bahwa recall 24 jam dapat mempengaruhi hubungan asupan energi

dengan status gizi, akan tetapi pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang bermakna dikarenakan mungkin remaja putri dalam penelitian ini lebih banyak mengkonsumsi sumber karbohidrat untuk menghasilkan energi, dan kurang bervariasi makanan yang dikonsumsi. Rata-rata asupan energi dalam penelitian ini $14,79 \pm 249,13$ Kkal/hari, yang dikonsumsi pada remaja putri dalam penelitian ini.

Pada tabel 3, dibuat hasil berdasarkan analisis asupan protein dengan status gizi berdasarkan IMT.

Variabel	Status Gizi						Sig.
	Lebih		Normal		Kurang		
Asupan Protein	N	%	N	%	N	%	0,218
Baik	4	9,1	27	61,4	13	29,5	
Cukup	0	0	7	77,8	2	22,2	
Kurang	0	0	1	16,7	5	83,3	

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 3, maka tidak ada hubungan antara Asupan Protein dengan Status Gizi pada remaja putri, hal ini dilihat dari nilai Sig 0,218 ($p > 0,05$). Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, misalnya pola makan, rendahnya frekuensi jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja putri dan beberapa faktor lain yang menyebabkan variabel asupan zat gizi dengan status gizi pada remaja putri ini tidak berhubungan antara lain adalah

kebiasaan, kesenangan, budaya, agama, uang saku, lingkungan dan sebagainya.

Dari hasil penelitian di dapatkan presentase (83,3%) remaja putri yang memiliki status gizi kurang dan asupan protein yang kurang, sehingga hal ini dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi didalam tubuh tidak seimbang. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Daris et al., 2013)², bahwa status gizi kurang akan mempengaruhi produktifitas dan konsumsi makanan didalam tubuh tidak maksimal.

Pada tabel 4, didapatkan hasil analisis pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi dengan status gizi berdasarkan IMT.

Variabel	Status Gizi						Sig.
	Lebih		Normal		Kurang		
Pengetahuan Kesehatan Reproduksi	N	%	N	%	N	%	0,044
Baik	0	0	6	42,9	8	57,1	
Cukup	2	5,9	22	64,7	10	29,4	
Kurang	2	18,2	7	63,6	2	18,2	

Berdasarkan analisis pada tabel 4 terdapat hubungan antara pengetahuan kesehatan reproduksi dengan status gizi pada remaja putri dengan nilai sig 0,044 ($p < 0,05$). Hasil penelitian dengan melihat tabel 12 nilai signifikasi (p) yang besarnya

0,044 yang dibandingkan dengan $\alpha:5\%$, maka ada hubungan pengetahuan kesehatan reproduksi dengan status gizi pada remaja putri. Hal ini menunjukkan semakin tinggi pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi maka

semakin baik pula status gizi selama masa pertumbuhan kesehatan reproduksinya.

Faktor penentu kualitas sumber daya manusia salah satunya adalah keadaan gizi yang baik. Pada masa remaja kecukupan zat gizi sangat diperlukan terutama untuk masa pertumbuhan dan perkembangan. Pada remaja putri status gizi dapat mempengaruhi kesehatan reproduksinya, karena seorang remaja putri selalu mengalami siklus menstruasi setiap bulannya dan akan memasuki masa kehamilan dan menyusui. Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama dan tercermin dari nilai status gizinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rahmiwati (2007)⁶, bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan persepsi kesehatan reproduksi ($p < 0,05$). Kesiapan reproduksi remaja putri selaras dengan kesiapan fisik yang dilihat dari status gizi yang baik pada masa remaja.

KESIMPULAN

1. Hasil analisis tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi energi dan asupan zat gizi protein dengan status gizi pada remaja putri.
2. Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan kesehatan reproduksi dengan status gizi,

artinya bahwa setiap remaja yang memiliki status gizi yang normal maka akan memiliki pengetahuan kesehatan reproduksi yang baik, sehingga dapat mempersiapkan proses reproduksi di dalam kehidupannya.

KEPUSTAKAAN

1. Amelia, A. R., Syam, A., & Fatimah, S. (2013). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan Tahun 2013, 1–15. Retrieved from <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5536/jurnal.pdf>
2. Daris, C., Wibowo, T., Notoatmojo, H., & Rohmani, A. (2013). Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang Relationship Between Nutritional Status With Anemia in Young Women in Junior High School of Muhammadiyah 3 Semarang, 1, 3–7.
3. Elnovriza. 2008. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat asupan gizi. *Skripsi*. Universitas andalas.
4. Muchlisa, Citrakesumasari, & Indriasari, R. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas

- Hasanuddin Makasar Tahun 2013.
Jurnal MKMI, 1–15
5. Purnakarya. 2010. *Pengaruh Zat Gizi pada Prestasi*
(<http://zatgizi.wordpress.com>. 2010)
 6. Rahmiwati. 2007. Pola Konsumsi, Status Gizi dan Pengetahuan Reproduksi Remaja Putri. *Thesis*. Bogor. Institut Pertanian Bogor