

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1
BAMBANGLIPURO**
**RELATIONSHIP PATTERNS WITH STUDENTS OF TEACHER NUTRITION STUDIES IN
SMA NEGERI 1 BAMBANGLIPURO**

Tri Budi Rahayu¹, Fitriana²

^{1,2}STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Jln. Ring Road Utara Condongcatur Depok Sleman
triarahayu88@gmail.com

ABSTRAK

Kelompok umur remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat, yang disebut "*adolescence growth spurt*", sehingga memerlukan zat – zat gizi yang relative besar jumlahnya. Secara khusus, remaja putri sebagai calon ibu di masa depan memiliki kerentanan dalam masalah gizi karena remaja putri mengalami menstruasi awal dalam fase hidupnya. Dampak yang terjadi, permasalahan gizi yang berpotensi muncul antara lain anak stunting (perawakan pendek), defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi, serta masalah malnutrisi. Berbagai faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja diantaranya pola makan. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi sederhana dengan metode *survey* secara *cross-sectional*. Variabel independent yaitu pola makan, variabel dependent yaitu status gizi. Data penelitian diolah menggunakan program komputer dan dianalisis secara univariat, bivariat (menggunakan uji *Chi Square*). Berdasarkan hasil penelitian, persentase responden yang memiliki pola makan baik lebih banyak (70,9%) dari pada responden yang memiliki pola makan buruk (29,1%). Sebagian besar responden memiliki berat badan ideal yaitu sejumlah 86 orang (57%) dan paling sedikit orang tua responden yang gemuk yaitu 6 orang (4%). Dari tabel Chi Square antara pola makan dengan status gizi remaja putri, dapat diketahui bahwa *Asymp. Sig. (2-sided) = 0.000 (< 0,05)*, sehingga terdapat hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri.

Kata kunci : status gizi, remaja putri, pola makan.

ABSTRACT

*The adolescent age group shows a rapid growth phase, called "adolescence growth spurt," requiring relatively large amounts of nutrients. In particular, young women as future mothers have susceptibility to nutritional problems because young women experience early menstruation in their life phase. Impacts that occur, potential nutritional problems include stunting children (short stature), micronutrient deficiency, especially iron deficiency anemia, and malnutrition problems. Various factors that affect nutritional status in adolescents include diet. This research uses simple descriptive correlation design with cross-sectional survey method. Independent variable is diet, dependent variable is nutritional status. Research data is processed using computer program and univariate analyzed, bivariat (using Chi Square test). Based on the results of research, the percentage of respondents who have a good diet more (70.9%) than respondents who have poor diet (29.1%). Most of the respondents had an ideal weight of 86 people (57%) and the least fat parents were 6 people (4%). From the Chi Square table between diet with nutritional status of young women, it can be seen that *Asymp. Sig. (2-sided) = 0.000 (<0.05)*, so there is a relationship of diet with nutritional status of young women.*

Keywords : nutritional status, young women, diet

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu penyakit serius yang dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial. Seseorang dikatakan mengalami obesitas apabila kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal. Obesitas saat ini menjadi permasalahan dunia mengingat prevalensi obesitas semakin lama semakin meningkat, bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan sebagai *epidemic global* (Rossner, 2002).

Menurut Dietz, ada 4 periode kritis terjadinya obesitas, yaitu masa prenatal, masa bayi, masa *adiposity rebound*, dan masa remaja. Obesitas yang terjadi pada masa remaja, 30% akan berlanjut sampai dewasa menjadi obesitas persisten (Dietz, 2006).

Berdasarkan hasil survei Riskesdas 2007 dan 2010, diketahui bahwa pada kelompok usia anak dan remaja peningkatan prevalensi obesitas lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya yaitu mencapai 3,7% yang diprediksi akan

terjadi kenaikan sekitar 1-2% pertahunnya. Terlihat pada data Riskesdas tahun 2013 bahwa angka prevalensi gemuk remaja usia SMA (16-18 tahun) secara nasional adalah 7,3% yang terdiri dari : 5,7% adalah gemuk atau *overweight* dan 1,6% adalah obesitas. Yogyakarta memiliki angka prevalensi kegemukan pada remaja usia SMA (16-18 tahun) sebesar 4,1% dimana angka ini tergolong tinggi jika dibandingkan dengan propinsi lainnya.

Obesitas yang terjadi pada masa remaja ini perlu mendapatkan perhatian sebab obesitas yang timbul pada waktu anak dan remaja bila kemudian berlanjut hingga dewasa akan sulit diatasi secara konvensional (diet dan olahraga). Selain itu, obesitas pada remaja tidak hanya menjadi masalah bagi kesehatan di kemudian hari (kardiovaskular, diabetes mellitus dan lain-lain), tetapi juga membawa masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti pada remaja.

Upaya – upaya gizi yang dilakukan selama ini lebih terfokus pada ibu hamil, sedangkan remaja putri yang diharapkan menjadi ibu yang sehat agar dapat melahirkan bayi yang sehat sehingga dapat tumbuh dan berkembang menjadi Sumber Daya Manusia (SDM) yang tangguh dan berkualitas belum diperhatikan. Oleh karena itu, perlu diadakan upaya – upaya gizi pada remaja sebelum masa hamil.

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup untuk remaja, guna menjalankan kegiatan fisik yang akan dilakukannya, apabila asupan tersebut kurang atau berlebihan, maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya serta prestasinya.

Berdasarkan alasan-alasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai status gizi remaja putri yang dihubungkan pola makan remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi sederhana dengan metode survey secara *cross-sectional* dimana hanya melakukan pengukuran variabel pada satu saat tertentu, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri. Teknik sampling yang digunakan menggunakan *simple random sampling*, dimana setiap unsur populasi memiliki kesempatan sama untuk bisa dipilih menjadi sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 151 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pola makan adalah skala pola makan berorientasi pada skala pola makan yang dibuat oleh Purwaningrum tahun 2008 (Ervina, 2010).

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dapat dilihat dalam beberapa tabel yang disajikan di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Makan Remaja Putri di SMA Negeri 1 Banglilipuro

POLA MAKAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pola makan baik	107	70.9	70.9	70.9
	Pola makan buruk	44	29.1	29.1	100.0
	Total	151	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa persentase responden yang memiliki pola makan baik lebih banyak (70,9%) daripada responden yang memiliki pola makan buruk (29,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Putri Dilihat Dari Indeks Masa Tubuh (IMT) di SMA Negeri 1 Banglilipuro

IMT					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Berat kurang	41	27.2	27.2	27.2
	Berat ideal	86	57.0	57.0	84.1
	Berat Lebih	18	11.9	11.9	96.0
	Gemuk	6	4.0	4.0	100.0
	Total	151	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki berat badan ideal yaitu sejumlah 86 orang (57%) dan paling sedikit orang tua responden yang gemuk yaitu 6 orang (4%).

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Banglilipuro

Crosstab				
Count				
		POLA MAKAN		Total
		Pola makan baik	Pola makan buruk	
IMT	Berat kurang	16	25	41
	Berat ideal	83	3	86
	Berat Lebih	7	11	18
	Gemuk	1	5	6
Total		107	44	151

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 16 orang dengan berat kurang yang memiliki pola makan baik, 25 orang dengan berat kurang yang memiliki pola makan buruk. Responden dengan berat ideal, 83 orang memiliki pola makan baik dan 3 orang memiliki pola makan buruk. Sedangkan responden dengan berat lebih, 7 orang memiliki pola makan baik dan 11 orang memiliki pola makan buruk. Responden yang gemuk, 1 orang memiliki pola makan baik dan 5 orang memiliki pola makan buruk.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	64.975 ^a	3	.000
Likelihood Ratio	71.886	3	.000
Linear-by-Linear Association	.037	1	.848
N of Valid Cases	151		

a. 2 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.75.

Dari tabel Chi Square tersebut, dapat diketahui bahwa Asymp. Sig. (2-sided) = 0.000 (< 0,05), maka Ho ditolak dan Ha diterima. Dengan kata lain, terdapat hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri.

PEMBAHASAN

Keadaan status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan makan, dimana status gizi dalam penelitian ini dilihat dari berat badan responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada 83 responden yang mempunyai pola makan baik dengan berat badan ideal, 16 responden mempunyai pola makan baik dengan

berat badan kurang, 7 responden mempunyai pola makan baik dengan berat badan lebih, dan 1 responden mempunyai pola makan baik dengan berat badan gemuk, sedangkan 25 responden yang mempunyai pola makan buruk dengan berat badan kurang, 11 responden yang mempunyai pola makan buruk dengan berat badan lebih, 5 responden yang mempunyai pola makan buruk dengan berat badan gemuk serta 3 responden dengan pola makan buruk dengan berat badan ideal.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikan p (0,000) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa pola makan dengan status gizi ada hubungan yang sangat kuat. Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Alasannya remaja perempuan akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Dedeh, 2010). Dedeh juga menjelaskan bahwa kebutuhan dan zat gizi diusia remaja ditunjukkan untuk deposisi jaringan tubuhnya. Total kebutuhan energy dan zat gizi diusia remaja juga lebih tinggi dibandingkan

dengan rentan usia sebelum dan setelahnya. Apalagi masa remaja adalah masa transisi penting pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa. Gizi seimbang pada masa tersebut akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan.

Subhan (2015) menjelaskan bahwa konsumsi gizi pada seseorang dapat menentukan tercapainya derajat kesehatan yang dapat disebut status gizi, pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Menurut Menkes (2011), faktor yang cukup dominan yang menyebabkan keadaan status gizi kurang ialah perilaku memilih dan memberikan makanan yang tidak tepat kepada anggota keluarga termasuk remaja putri.

Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi makanan dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat makanan tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang berada di bawah ukuran berat badan normal memiliki risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran normal memiliki risiko tinggi penyakit degeneratif. Oleh karena itu, diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Sebaiknya memilih jenis makanan yang sehat dan bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang (Amsi & Muhajiran, 2011).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 16 orang dengan berat kurang yang memiliki pola makan baik, 25 orang dengan berat kurang yang memiliki pola makan buruk. Responden dengan berat ideal, 83 orang memiliki pola makan baik dan 3 orang memiliki pola makan buruk. Sedangkan responden dengan berat lebih, 7 orang memiliki pola makan baik dan 11 orang memiliki pola makan buruk. Responden yang gemuk, 1 orang memiliki pola makan baik dan 5 orang memiliki pola makan buruk. Dari tabel Chi Square tersebut, dapat diketahui bahwa $Asymp. Sig. (2-sided) = 0.000 (< 0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan kata lain, terdapat hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri.

Dalam penelitian selanjutnya perlu dipertimbangkan untuk meneliti factor-faktor lain yang dimungkinkan mempengaruhi status gizi remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amsi & Muhajirin (2011). *Gizi Dan Makanan Sehat*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Dedeh dkk. (2010). *Sehat Dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: PT Penerbit Sarana Bobo.
3. Dietz WH. (2006). *Periods of Risk in Childhood for The Development of Adult Obesity What Do Need To Learn?*. <http://www.nutrition.org/cgi/content/full/127/9/1884S>, [March 01 2017]
4. Ervina, R. (2010). *Pengaruh Persepsi Tubuh Ideal Terhadap Pola Makan*. Jakarta: Universitas Indonesia.
5. Hidayat, A.A. (2008). *Metode Penelitian Kebidanan dan Tehnik Analisis Data*. Yogyakarta: Salemba Medika.
6. Kementerian Kesehatan RI, (2011). *Buku Panduan Kader Posyandu Menuju Keluarga Sadar Gizi*. Jakarta. Direktorat Bina Gizi.
7. Rossner S. (2002). *Obesity: The Disease of The Twenty-First Century*. Internat. J. Obesity & Related Metabolic Disorders 2002; 26(Suppl 4):S2-4.
8. Sediaoetama, Achmad Djaeni. (2012). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat
9. Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
10. Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.