JIKES : JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2023, Volume 2, Nomor 1, Bulan Desember: hlm 39 - 46
e-ISSN : 2963-069X

Analisis Keragaman Pangan Terhadap Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru

Nurul Hekmah[1], Ainun Nisa[2], Desya Medinasari Fathullah[3], Julianti Hadijah[4]

[1234]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Borneo
Email : 94nurulhekmah@gmail.com

Abstrak : Keragaman pangan adalah kuantitas pangan yang dikonsumsi oleh seorang individu. Remaja membutuhkan makanan yang baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Semakin beragam makanan yang dikonsumsi oleh individu, maka semakin terpenuhi pula kecukupan zat gizi yang selanjutnya akan sangat berdampak pada status gizi remaja tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah diketahui hubungan antara keragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan desain cross sectional. Sampel sebanyak 30 remaja di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru diambil secara simple random sampling. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner tentang keragaman pangan (FFQ) dan pengukuran antropometri. Uji statistik yang digunakan adalah chi square dengan tingkat signifikansi α = 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keragaman pangan yang baik dan berstatus gizi normal dengan nilai p value 0,006 yang artinya ada hubungan antara keragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. Pada penelitian ini disarankan kepada sekolah untuk memberikan edukasi secara berkala kepada siswa mengenai keragaman pangan yang berdampak pada status gizi.

Kata Kunci: Keragaman Pangan; Status Gizi; Remaja

Abstract : Dietary diversity is the quantity of food consumed by an individual. Teenagers need good food in terms of quality and quantity. The more variety of foods consumed by individuals, the more adequate nutrition is fulfilled, which in turn will greatly affect the nutritional status of these adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between dietary diversity and nutritional status (BMI/U) of adolescents aged 16-18 years at SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. This research is an observational study with a cross sectional design. A sample of 30 teenagers at SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru was taken by simple random sampling. The research instrument was a questionnaire about food diversity (FFQ) and anthropometric measurements. The statistical test used is chi square with a significance level of α = 0.05. The results showed that most of the respondents had good dietary diversity and normal nutritional status with a p-value of 0.006, which means that there is a relationship between dietary diversity and nutritional status (BMI/U) for adolescents aged 16-18 years at SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. In this study it was suggested to schools to provide regular education to students regarding food diversity which has an impact on nutritional status.

Keywords: Food Diversity; Nutritional Status; Adolescents

PENDAHULUAN

Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak–anak menuju dewasa. Pada masa ini para remaja mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan hingga 25 cm, perubahan bentuk tubuh dan masa menstruasi, bagi remaja putri, daya tarik seksualitas merupakan faktor yang kuat dan berpengaruh dalam kehidupannya (Deshmukh, V.R. & Kulkarni, A.A. 2017).

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih (Cunningham, K., Ruel, M., Ferguson, E., dan Uauy, R. 2015). Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Washi, S.A. dan Ageib, M.B. 2010).

Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo,S. 2003).

Status Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi ini menjadi penting karena merupakan salah satu faktor resiko untuk terjadinya kesakitan dan kematian. Status gizi yang baik bagi seseorang akan berkontribusi terhadap kesehatannya dan juga terhadap kemampuan dalam proses pemulihan. Status gizi masyarakat dapat diketahui melalui penilaian konsumsi pangannya berdasarkan data kuantitatif maupun kualitatif. Di negara berkembang, kesakitan dan kematian pada anak balita banyak dipengaruhi oleh status gizi (Supariasa, Fajar, dan Bakri, 2001). Status gizi balita perlu dipertahankan dalam status gizi baik, dengan cara memberikan makanan bergizi seimbang yang sangat penting untuk pertumbuhan (Paath, 2004).

Berdasarkan riset Kesehatan dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun menurut kabupaten / Kota Provinsi Kalimantan Selatan untuk kota Banjarbaru dengan kategori sangat kurus 2,30%, kategori kurus sebesar 6,87%, kategori gemuk sebesar 13,87%, dan kategori obesitas sebesar 3,60%. Adapun berdasarkan data puskesmas di wilayah Banjarbaru Utara tahun 2021 diketahui status gizi balita dengan kategori gizi buruk 1,2% ,kategori gizi kurang yaitu 6,5%, kategori baik 85,4%, dan kategori gizi lebih 6,9%.

Asupan makan yang dinilai secara kualitatif digambarkan melalui keragaman konsumsi pangan. Keragaman pangan mencerminkan tingkat kecukupan gizi seseorang. Keragaman pangan merupakan salah satu masalah gizi utama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Pada Negara berkembang mayoritas asupan makanannya didominasi oleh makanan sumber kalori dan kurangnya asupan makanan hewani, buah-buahan, sayur-sayuran (Ochola S, Masibo PK iny. 2014). Beberapa penelitian telah melaporkan bahwa keragaman pangan yang rendah berhubungan dengan peningkatan resikostuntingdan masalah gizi lainya seperti overweight, dislipidemia, sindrom metabolic (Labadarios D, . et all. 2011).

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk menganalisis keragaman pangan sebagai control status gizi remaja di SMA IT Ar-Rahman usia 16-18 tahun di wilayah Banjarbaru dilihat dari data RISKESDAS perlu dilakukan penelitian terkait hal tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, yaitu penelitian pada beberapa populasi yang diamati pada waktu yang sama, untuk mengetahui hubungan keanekaragaman pangan dengan status gizi (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. Penelitian ini dilakukan selama 8 (delapan) bulan (Maret-Oktober 2022) di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden. Variabel bebas dari penelitian ini adalah keragaman pangan remaja usia 16-18 tahun, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Usia di SMA IT Ar Rahman Banjarbaru Hipotesis

Usia	Jumlah	%
16	9	30
17	15	50
18	6	20
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 Hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 15 orang atau 50%.

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin di SMA IT Ar Rahman Banjarbaru

Jenis kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	13	43.3
Perempuan	17	56.7
Total	30	100

Hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 17 orang yaitu 56.7 %.

Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Keragaman pangan di SMA IT Ar Rahman Banjarbaru

Keragaman pangan	Jumlah	%
Beragam	16	53.3
Tidak Beragam	14	46.7
Total	30	100

Hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar responden beragam dalam memilih makanan yaitu 16 orang (53.3%).

Tabel 4. Distribusi Responden Status Gizi di SMA IT Ar Rahman Banjarbaru

Keragaman pangan	Jumlah	%
Kurus	6	20
Normal	17	56.7
Gemuk	6	20
Obesitas	1	3,3
Total	30	100

Hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar responden memiiki status gizi normal yaitu 17 orang (56.7%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Antara Keragaman Pangan dengan Status Gizi Di SMA IT Ar Rahman Banjarbaru

Keragaman Pangan	Status Gizi								Total		p - *value*
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Beragam	0		13	43.3	2	6.7	1	3.3	16	9	
Tidak Beragam	6	20	4	13.3	4	13.3	0		14	15	0.006
Total	6	20	17	56.7	6	20	1	3.3	30	6	

Berdasarkan hasil tabel 4.6 diatas didapatkan hasil dari Keragaman pangan dengan status gizi adalah 0.006.Karena Nilai Sig. 0.006 < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa "Terdapat hubungan yang signifikan antara Keragaman Pangan dengan Status Gizi di SMA IT Ar Rahman Banjarbaru".

Analisis Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebanyak 15 orang atau 50%. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian hafiza dkk 2020 yang berjudul Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp YLPI Pekanbaru. Bahwa bahwa sebagian responden berusia sekitar remaja pertengahan yaitu 15

tahun sedangkan dalam penelitian ini usia 17 tahun lebih banyak yang menonsumsi makanan yang beragam dan status gizi yang baik.

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai ulang tahun. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola berpikir, serta perubahan aspek psikis dan psikologis sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik (A. Wawan & Dewi, 2010). Semakin cukup umur, kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Semakin tua umur seseorang semakin konstruktif dalam menggunakan koping pengetahuan yang diperoleh (Nursalam, 2008).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 17 orang yaitu 56.7 %. Hasil peneliian ini tidak sejalan dengan penelitian hafiza dkk 2020 yang berjudul Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp YLPI Pekanbaru. Yang menyebutkan mayoritas responden bejenis kelamin perempuan. Bagi remaja perempuan untuk memiliki bentuk fisik yang kurus menyebabkan kebiasaan makan yang kurang baik. Tidak teraturnya makan, mengurangi makan nasi dan mungkin makan hanya pada pagi dan siang saja sedangkan makan malam diabaikan agar tidak mengakibatkan tubuh gemuk (Winarsih, 2018). Sedangkan dalam penelitian ini mayoritas responden berjeniskelamin perempuan akan tetapi mereka memiliki status gizi baik dan makan dengan baik.

Anak sekolah mempunyai fisik yang kuat, aktif, serta tidak bergantung pada orang tua. Aktivitas anak sekolah seperti proses belajar yang rutin dilakukan setiap hari, diikuti dengan kegiatan bermain, berolahraga, berinteraksi dengan lingkungan yang semuanya membutuhkan energi. Kebutuhan gizi anak usia sekolah relatif lebih besar daripada anak dibawahnya, karena pertumbuhan tubuh lebih cepat terutama dalam penambahan tinggi. badan. kebutuhan sudah terbagi menurut jenis kelaminnya. Anak lakilaki lebih banyak aktivitas fisik sehingga memerlukan energi yang lebih banyak dibandingkan anak perempuan. Anak perempuan sudah memiliki siklus haid sehingga memerlukan lebih banyak protein, zat besi dari usia sebelumnya (Miko & Dina, 2016).

Karakteristik Responden Menurut Keragaman Pangan

Hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar responden beragam dalam memilih makanan yaitu 16 orang (53.3%). Keragaman pada konsumsi pangan oleh remaja sangat mempengaruhi status gizinya, hal ini diperkuat oleh Purwaningrum (2012) yang menyatakan status gizi terpengaruh secara langsung dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pola pangan yang beragam sangat penting untuk remaja dimana, hal ini diperkuat oleh Hanafie (2010) menyatakan bahwa mengkonsumsi aneka ragam pangan dapat memastikan zat gizi makanan yang dikonsumsi dapat melaksanakan fungsinya masing-masing sehingga kebutuhan tubuh akan terpenuhi dan untuk mengatasi kekurangan

gizi dan mencapai kondisi ketahanan pangan, langkah yang harus diambil adalah meningkatkan kuantitas konsumsi pangan.

Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu 17 orang (56.7%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian puteri sahra 2023 yang menyebutkan terhadapa hubungan sarapan dengan status gizi remaja SMP Negeri 8 Kota Bandar Lampung.

Mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh beserta aktivitasnya. Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang ini. Dengan mengonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak dapat tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi dan kebugaran untuk dapat mengikuti semua aktivitas sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Wiradnyani et al., 2019).

Mengkonsumsi makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang setiap hari akan memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh. Pedoman gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip bermacam makanan, aktifitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Winarsih, 2018). Status gizi setiap individu ditentukan bedasakan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh untuk memproses zat-zat gizi tesebut. Status gizi normal menunjukkan kualitas dan kuantitas yang telah memenuhi kebutuhan tubuh sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Analisis Bivariat

Hubungan Keragaman Pangan Dengan Status Gizi Di SMA IT Ar Rahman Banjarbaru

Hasil uji statistik Chi-Square Terdapat hubungan yang signifikan antara Keragaman Pangan dengan Status Gizi di SMA IT Ar Rahman Banjarbaru. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Djushandra Venni Maulinda 2022 dengan judul Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Pekanbaru yang menyebutkan Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keragaman konsumsi pangan dengan status gizi pada remaja.

Berdasarkan penelitian Sukma beragamnya pangan yang dikonsumsi sangat penting untuk diukur agar dapat menilai kualitas konsumsi pangan. Keragaman pangan dapat ditentukan dari item pangan yang dikonsumsi atau penjumlahan kelompok pangan yang dikonsumsi (Sukma 2014). Dietary Diversity Score (DDS) atau skor keragaman pangan merupakan salah satu cara pengukuran kualitas konsumsi pangan. Menurut FAO metode DDS merupakan metode sederhana yang mudah dilakukan namun sangat efektif untuk mengukur perbedaan keragaman konsumsi pangan pada tingkat rumah tangga maupun individu (FAO 2011).

Sebuah penelitian di Bangladesh menunjukkan adanya hubungan positif antara keragaman pangan dengan status gizi anak terutama dengan indikator TB/U (Rah et al. 2010). Penelitian lainnya di Indonesia menunjukkan adanya hubungan antara keragaman pangan dan pendapatan (jumlah dan jenis) dengan Z-skor BB/TB sehingga hal ini dapat digunakan sebagai prediktor status gizi (Wirawan dan Rahmawati 2016). Penelitian lain yang dilakukan di Malang menunjukkan ada hubungan antara keragaman pangan dengan Z-skor BB/TB (Wirawan dan Rahmawati 2016). Penelitian lainya (Witri Priawantiputri 2020) menyebutkan diketahui tidak ada perbedaan yang nyata antara keragaman pangan dengan ketiga indikator status gizi.

Keragaman pangan penting untuk memenuhi kebutuhan zat gizi terutama zat gizi mikro. Disarankan untuk mengkonsumsi buah dan sayur sumber vitamin A serta buah dan sayuran lainnya. Untuk mendapatkan status gizi yang optimal pada anak di bawah lima tahun disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang beragam dengan jumlah porsi yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai keragaman pangan, asupan zat gizi dengan status gizi anak untuk menyempurnakan hasil pada penelitian ini.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden remaja usia 16-18 tahun di SMA IT Ar Rahman Banjarbaru telah beragam dalam memilih makanan dengan satus gizi normal. Terdapat hubungan yang signifikan antara Keragaman Pangan dengan Status Gizi di SMA IT Ar Rahman Banjarbaru dengan nilai ke maknaan 0.006 dan Nilai Sig. 0.006 < 0.05.

DAFTAR PUSTAKA

A. Wawan dan Dewi, 2010, Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia, Yogyakarta: Nuha Medika

Almatsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia.

Almatsier, S. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Vol. 7. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.

Agustina, A., Suwandewi, A., Tunggal, T., & Daiyah, I. (2022). Sisi Edukatif Pendidikan Islam Dan Kebermaknaan Nilai Sehat Masa Pandemi Covid-19 Di Kalimantan Selatan. JIS: Journal Islamic Studies, 1(1), 99-105.

Anam, H. K., Latifah Husien Thalib, M. P., Hanura Aprilia, N., Kep, M., Wulan, D. R., Kep, M., ... & Kep, M. (2022). Komunikasi Antarpribadi Meningkatkan Efektivitas Kecakapan Interpersonal dalam Bidang Kesehatan.

Arisa, A., & Purwanti, S. Latifah. (2022). Perilaku Tenaga Kesehatan Dalam Pelayanan Administrasi Rumah Sakit Antara Harapan dan Kenyataan. JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1 (1), 24–34.

Cunningham, K., Ruel, M., Ferguson, E., dan Uauy, R. Womenâ€™s Empower-ment and Child Nutritional Status in South Asia: a Synthesis of The Literature. Maternal Child Nutrition. 2015; 11(1): 1-19

Departemen Kesehatan RI (2015), Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah; Jakarta

Deshmukh, V.R. & Kulkarni, A.A. Body image and its relation with body mass index among Indian Adolescent. Indian Pediatrics. 2017; 54: 1025-1029.

Food and Agricultural Organization of the United Nations (FAO) (2011). State of the World's Forests 2011. Food and Agriculture Organization of United Nations, Roma (IT).

Hafiza.D, Utami.A. dan Niriyah.S, (2020), 'Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP Ylpi Pekanbaru', Jurnal Medika Hutama, Vol 02 No, Pp. 332–342.

Miko, A., Dina P.B. 2016. Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. Jurnal Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh

Ngalimun, (2017). Ilmu Komunikasi Sebuah Pengantar Praktis. Banjarmasin: Pustaka Banua.

Ngalimun, N. (2022). Bahasa Indonesia Untuk Penulisan Karya Ilmiah. EduCurio: Education Curiosity, 1(1), 265–278.

Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Nursalam, 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Jakarta: Salemba Medika

Ochola S; and Masibo PK iny. 2014 Dietery Intake of School Children and Adolescents in Developing Countries. Ann Nutr Metab, 64:24-40

Washi, S.A. dan Ageib, M.B. Poor Diet Quality and Food Habits are related to Impaired Nutritional Status in 13-to 18-Year-Old Adolesccent in Jeddah. Nutrition Research. 2010; 30 (8): 527-534.

Wirawan NN, Rahmawati W. 2016. Ketersediaan dan keragaman pangan serta tingkat ekonomi sebagai prediktor status gizi balita. Indonesian Journal of Human Nutrition 3:80- 90.

Winarsih. 2018. Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Wiradnyani, L. A. A., Pramesthi, I. L., Raiyan, M., Nuraliffah, S., Nurjanatun, Februhartanty, J., Ermayani, E., & Iswarawanti, D. N. (2019). Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar (Ed 2). Southeast Asian Ministers of Education Organization, Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)