

GAMBARAN KONSUMSI ENERGI DAN PROTEIN PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH BATUDAA KABUPATEN GORONTALO

Fitriani Nusi¹⁾ dan Fitri Yani Arbie²⁾

Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo, Jalan Taman Pendidikan
No.36, Kota Gorontalo, Kode Pos 96113
email: fitri.y.arbie@gmail.com

ABSTRACT

Background: Nutritional consumption greatly influences a person's nutritional status which is the main capital for an individual's health. Nutritional intake that is wrong or not in accordance with needs will cause a variety of health problems including adolescents. This study aims to determine energy and protein consumption in adolescents at Batudaa Muhammadiyah High School Gorontalo District

Method: This research method is descriptive survey. The study sample was 100 adolescents at Batudaa Muhammadiyah High School, Gorontalo District by recalling energy and protein intake in adolescents for 3 days using food recall.

Results: The results of the study were 93% of adolescents had less energy intake and 7% had good energy intake. There were 42% of teenagers having less protein intake, 40% of teenagers having good protein intake, and 18% having more protein intake.

Conclusion: The conclusion of the study is that energy and protein consumption in adolescents at Muhammadiyah Batudaa High School in Gorontalo Regency is still categorized as less than the Nutrition Adequacy Rate.

Keywords: *energy, adolescents, protein*

ABSTRAK

Latar belakang: Konsumsi gizi sangat mempengaruhi status gizi kesehatan seseorang yang merupakan modal utama bagi kesehatan individu. Asupan gizi yang salah atau tidak sesuai dengan kebutuhan akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan termasuk pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsumsi energi dan protein pada remaja di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo

Metode: Metode Penelitian ini bersifat survei deskriptif. Sampel penelitian sebanyak 100 remaja di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo dengan *merecall* asupan energi dan protein pada remaja dilakukan selama 3 hari menggunakan *food recall*.

Hasil: Hasil penelitian sebanyak 93% remaja memiliki asupan energi kurang dan 7% memiliki asupan energi baik. Terdapat 42% remaja memiliki asupan protein kurang, 40% remaja memiliki asupan protein baik, dan 18% memiliki asupan protein lebih.

Kesimpulan: Kesimpulan penelitian yaitu konsumsi energi dan protein pada remaja di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo masih termasuk kategori kurang dari Angka Kecukupan Gizi.

Kata Kunci: *energi, remaja, protein*

PENDAHULUAN

Konsumsi gizi sangat mempengaruhi status gizi kesehatan seseorang yang merupakan modal utama bagi kesehatan individu. Asupan gizi yang salah atau tidak sesuai dengan kebutuhan akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan termasuk pada remaja. Istilah malnutrisi (gizi salah) diartikan sebagai keadaan asupan gizi yang salah atau asupan gizi yang tidak baik, dalam bentuk asupan berlebihan ataupun kekurangan akan menyebabkan ketidakseimbangan antara kebutuhan dengan asupan. Masalah kesehatan di Indonesia, yang muncul sebagai akibat asupan gizi yang kurang diantaranya adalah kekurangan vitamin A (KVA), Gangguan akibat kekurangan yodium (GAKI) (Sulistyoningsih, 2011).

Anemia, Kekurangan energi protein (KEP). Selain masalah gizi kurang, akhir-akhir ini ditemukan juga dampak dari mengonsumsi makanan yang berlebihan, mengonsumsi makanan yang berlebihan juga dapat menimbulkan masalah kesehatan (penyakit) contohnya seperti obesitas, sesak nafas. tidak hanya pada orang dewasa, tetapi juga pada anak remaja (Sulistyoningsih, 2011).

Pengelompokan zat gizi berdasarkan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh seseorang terbagi atas dua macam, yaitu zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah besar dengan satuan gram (gr), sedangkan zat mikro adalah zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit, sebagian besar dibutuhkan dalam satuan milligram (mg). Kelompok zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein, sedangkan kelompok zat gizi mikro adalah mineral dan vitamin (Sulistyoningsih, 2011).

Secara nasional, penduduk Indonesia yang mengonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal (kurang dari 70% dari angka kecukupan gizi (AKG) bagi orang Indonesia) adalah sebanyak

40,7%. Penduduk yang mengonsumsi protein di bawah kebutuhan minimal (kurang dari 80% dari angka kecukupan (AKG) bagi orang Indonesia) adalah sebanyak 37%, Provinsi Bali merupakan provinsi dengan penduduk yang mengonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal dengan presentasi terendah (30,9%), dan yang presentasi tertinggi adalah Provinsi Sulawesi Barat (46,7%) Provinsi yang penduduknya mengonsumsi protein di bawah kebutuhan minimal dengan presentasi terendah adalah Provinsi Kepulauan Bangka Belitung (18,0%), dan yang persentasinya tertinggi adalah Provinsi Nusa Tenggara Timur (56,0%) (Risksedas, 2010).

Remaja adalah individu baik pria ataupun wanita yang berada pada masa/usia antara anak-anak menuju dewasa. Remaja adalah sekelompok orang yang berusia 10-19 tahun. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi pada masa remaja akan sangat mempengaruhi pada status kesehatan dan gizi pada remaja. Salah satu area yang sangat penting yaitu kesehatan reproduksi remaja. Kesehatan reproduksi remaja (*Adolescent Reproductive Health*) adalah upaya kesehatan reproduksi yang dibutuhkan oleh setiap remaja. Salah satu unsure yang sangat berperan yaitu dalam mewujudkan kesehatan reproduksi pada remaja adalah status gizi. Asupan atau zat-zat gizi yang seimbang yang sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal. Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan asupan akan menimbulkan masalah gizi baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Sulistyoningsih, 2011).

Timbulnya masalah gizi pada remaja pada dasarnya dipengaruhi oleh perilaku gizi yang salah, yaitu terjadi ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.

Jika mengkonsumsi gizi tidak cukup maka seseorang akan mengalami gizi kurang. Sebaliknya jika mengkonsumsi melebihi batas kecukupan maka akan menderita gizi lebih atau obesitas (Sulistyoningsih, 2011).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsumsi energi dan protein pada remaja di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei deskriptif untuk melihat gambaran tentang konsumsi energi dan protein pada remaja di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo. Penelitian dilakukan pada bulan Juli 2018. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tentang Konsumsi Energi dan Protein pada Remaja.

Sampel penelitian adalah remaja di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo yang berumur 14-19 tahun berjumlah 100 orang. Konsumsi

energi dan protein diperoleh dengan metode *24-hour food recall*. Kemudian diklasifikasikan menjadi kurang (<80% kebutuhan berdasarkan AKG), baik (80-100% kebutuhan berdasarkan AKG) dan lebih (>100% kebutuhan berdasarkan AKG).

Data konsumsi kemudian dianalisis menggunakan *NutriSurvey*. Dirata-ratakan konsumsi selama 3 hari kemudian dibandingkan dengan AKG. Setelah itu hasilnya dihitung, kemudian dapat dilihat apakah energi, dan proteinnya sudah mencapai batas normal atau tidak yaitu tentang konsumsi energi dan protein pada siswa SMA Muhammadiyah Batudaa.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Umur

Hasil penelitian terhadap 100 orang siswa di Wilayah SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo. Berikut ini distribusi siswa menurut umur yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Umur Siswa di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo 2018

Umur	n	%
14-15 Tahun	17	17
16-17 Tahun	59	59
18-19 Tahun	24	24
Total	100	100 %

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan dari 100 responden, golongan umur di bagi menjadi 3 golongan mulai dari umur 14-15 tahun berjumlah 17 (17%), dan untuk umur 16-17 tahun berjumlah 59 (59%), dan untuk 18-19 tahun berjumlah 24 (24%).

Tabel 2. Distribusi Menurut Jenis Kelamin

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	31	31
Perempuan	69	69
Total	100	100 %

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan Tabel diketahui bahwa dari 100 responden didapatkan

Jenis kelamin

Hasil penelitian dari 100 orang sampel di Wilayah SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo. Berikut ini distribusi menurut jenis kelamin yang dapat dilihat pada Tabel 2.

lebih banyak yang berjenis perempuan yaitu sebanyak 69 responden atau (69%),

sedangkan untuk laki-laki sebanyak 31 (31%).

2. 2. Konsumsi Energi

Gambaran asupan energi pada remaja laki-laki dari 31 orang diperoleh asupan dengan kategori kurang berjumlah

31 orang (31%), dan untuk remaja perempuan dari 69 remaja diperoleh supan energi dengan kategori kurang berjumlah 62 (89.8%), kategori baik berjumlah 7 remaja (10.1%).

Tabel 3. Gambaran Distribusi Asupan Energi Pada Remaja di SMA Muhamadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo 2018

Kategori Asupan	Jenis Kelamin					
	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	31	100	62	89,8	93	93
Baik	0	0	7	10,1	7	7
Lebih	0	0	0	0	0	0
Jumlah	31	100,0	69	100,0	100	100,0

Sumber : Data Primer 2018

3. 3. Konsumsi Protein

Asupan protein pada remaja laki-laki berjumlah 31 remaja dengan kategori kurang berjumlah 22 (71.0%) remaja, kategori baik berjumlah 9 remaja (29.0%).

dan untuk remaja perempuan dengan jumlah 69 dengan kategori kurang berjumlah 20 (29.0%), kategori baik berjumlah 31 remaja (44.9%), kategori lebih berjumlah 18 orang (26.1%).

Tabel 4. Gambaran Distribusi Asupan Protein Pada Remaja di SMA Muhamadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo 2018

Kategori Asupan	Jenis Kelamin					
	Laki-laki		Perempuan		Total	
	N	%	n	%	n	%
Kurang	22	71,0	20	29,0	42	42
Baik	9	29,0	31	44,9	40	40
Lebih	0	0	18	26,1	18	18
Jumlah	31	100,0	69	100,0	100,0	100,0

Sumber : Data Primer 2018

4. 4. Konsumsi Energi dan Protein

Dari 100 remaja dengan asupan energi kategori kurang berjumlah (93%) kategori baik berjumlah (7%), dan untuk asupan protein dari 100 remaja dengan kategori kurang berjumlah (42%),

kategori baik berjumlah (40%), kategori lebih berjumlah (18%).

Tabel 5. Distribusi Asupan Energi dan Protein Pada Remaja SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo Tahun 2018

Kategori	Asupan			
	Energi		Protein	
	n	%	n	%
Kurang	93	93	42	42
Baik	7	7	40	40
Lebih	0	0	18	18
Jumlah	100	100	100	100

Sumber : Data Primer 2018

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo dengan judul “Gambaran Konsumsi Energi dan Protein Pada Remaja yaitu dari 100 sampel remaja laki-laki berjumlah 31 remaja, perempuan berjumlah 69 remaja, dan didapatkan dari 100 sampel umur remaja terdiri dari 14-15 berjumlah 17% remaja, 16-17 berjumlah 59% remaja, 18-19 berjumlah 24% remaja.

Hubungan umur dengan asupan yaitu semakin tinggi umur remaja semakin tinggi pula asupan yang mereka konsumsi baik energi ataupun protein. Tetapi berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo. Sebagian besar remaja mengkonsumsi energi dan protein kurang dari angka kecukupan gizi masing-masing 93% energi dan 42% protein.

Dari 100 sampel remaja didapatkan asupan energi dengan kategori kurang yaitu lebih banyak berjumlah 93% remaja karena dari apa yang diteliti selama 3 hari remaja lebih suka jajan diluar dan hanya mengkonsumsi seperti goreng-gorengan, selain itu remaja sering tidak sarapan pagi, kategori baik berjumlah 7% remaja. Asupan protein dengan kategori kurang berjumlah 42% remaja, dikatakan kurang karena remaja kurang mengkonsumsi protein yang berasal dari nabati yang berjumlah 18% dikatakan lebih karena 2. remaja, dari apa yang diteliti makanan yang mereka konsumsi sudah melewati batas yang seharusnya mereka konsumsi.

Energi merupakan salah satu metabolisme karbohidrat, protein dan lemak berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme pertumbuhan dan kegiatan fisik, sedangkan protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh. Asupan gizi yang salah atau tidak sesuai dengan kebutuhan akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan termasuk pada remaja (Sulistyoningsih, 2011).

Sri Lesti Septiani penelitiannya dilakukan pada peserta didik di MAN Insan Cendekia Serpong dengan hasil menunjukkan bahwa 62% remaja memiliki konsumsi energi yang kurang, dan sebanyak 19% remaja memiliki konsumsi protein kurang. (Septiani, 2010).

Penelitian Dian Ayu Santi dilaksanakan di Panti Asuhan dan Pondok Pesantren dengan hasil sebagian besar tingkat kecukupan energi dan protein remaja dalam kategori kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo konsumsi energi kurang yaitu 93% remaja, dan protein kurang 42% remaja (Santi, 2012).

SIMPULAN

Konsumsi energi pada remaja di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo sebagian besar termasuk dalam kategori kurang.

Konsumsi protein pada remaja di SMA Muhammadiyah Batudaa Kabupaten Gorontalo sebagian besar termasuk dalam kategori kurang.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pembandingan untuk penelitian penelitian selanjutnya serta mengadakan pengembangan penelitian guna untuk mengembangkan wawasan siswa tentang pentingnya konsumsi energi dan protein bagi tubuh.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepada Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah Batudaa kabupaten Gorontalo
2. Kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Gorontalo

DAFTAR PUSTAKA

- Sulistyoningsih Hariyani, 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu Yogyakarta.
- Riskesdas, 2010. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
- Sri Lesti Septiani 2010. *Faktor-faktor yang berhubungan Dengan Konsumsi Energi dan Protein Pada Peserta Didik* di Man Insan Cendekia Serpong.
- Santi Ayu Bulan 2012. *Perbedaan Asupan Energi, Protein dan Status Gizi Pada Remaja* Panti Asuhan dan Pondok Pesantren.