



GAMBARAN ASUPAN PROTEIN DAN ZAT BESI PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 10 KOTA GORONTALO

Firka Kartasasmita Djafar, Indra Domili, Fitri Yani Arbie *

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

*e-mail: fitri.y.arbie@gmail.com

ABSTRACT

Female adolescent is a group of people that is prone to suffering anemia. Its common causes are consuming many of plant-based food rather than animal-based food, restricting food intake due to wishing to be slim, the monthly cycle of menstruation, and iron excretion through feces. The objective of the research was to identify the protein and iron intake at female adolescents at SMP Negeri 10 Gorontalo City. The research was descriptive survey type. The data were collected using 24-hour recall form at female adolescents at SMP Negeri 10 Gorontalo City. The research was conducted in October 2019. The research samples were 60 female adolescents. The finding of research showed that the protein intake at female adolescents with the most number was a minimum or very poor category for 52 people (86,7%), poor category for 8 people (13,3%), as well as normal or exceeded category (0%). Meanwhile, the iron intake at female adolescents with the most number was a minimum or very poor category for 57 people (95%) and fair category for 3 people (5%). The conclusion of this study is that protein and iron intake in female adolescents falls into the category of severely deficient and lacking.

Keywords: female adolescents; protein intake; iron intake

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok yang rawan menderita anemia, hal ini karena umumnya lebih banyak mengkonsumsi makanan nabati dibandingkan makanan hewani, membatasi asupan makan karena ingin tampil langsing, siklus menstruasi setiap bulan dan ekskresi zat besi melalui feces. Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi asupan protein dan zat besi pada remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo. Penelitian ini merupakan jenis penelitian survey deskriptif. Pengumpulan data menggunakan formulir recall 24 H pada remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian remaja putri yang berjumlah 60 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan protein pada remaja putri dengan jumlah terbanyak yaitu kategori minimal atau sangat kurang yakni sebanyak 52 orang (86,7%), kategori kurang sebanyak 8 orang (13,3%), kategori sesuai atau normal dan lebih tidak ada (0%). Sedangkan asupan zat besi pada remaja putri dengan jumlah terbanyak yaitu kategori minimal atau sangat kurang sebanyak 57 orang (95%) dan kategori cukup yaitu sebanyak 3 orang (5%). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa asupan protein dan zat besi pada remaja wanita termasuk dalam kategori sangat kurang dan kurang.

Kata Kunci: remaja putri; asupan protein; asupan zat besi

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang menjembatani periode kehidupan anak dan dewasa yang berawal dari usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun (Istiany & Rusilanti, 2014). Selama masa remaja terjadi pertumbuhan fisik yang cepat sehingga memerlukan energi dan zat gizi yang tinggi. Asupan zat gizi yang baik selama remaja dapat mengoptimalkan pertumbuhan (Khatimah, 2017). Data Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (Kemenkes RI, 2013). Menurut Angka Kecukupan Gizi Tahun 2013, bahwa asupan protein yang dianjurkan





untuk remaja putri dengan usia 10-12 tahun adalah 60 gram, usia 13-15 tahun adalah 69 gram, dan usia 16-18 tahun adalah 59 gram. Sedangkan zat besi yang dianjurkan untuk remaja putri dengan usia 10-12 tahun adalah 20 gram dan dengan usia 13-18 tahun adalah 26 gram (WKN Pangan dan Gizi XI, 2012). Hasil survei pendahuluan dengan melakukan Recall 3x24 H terhadap 6 siswi di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo, diperoleh asupan protein yang sangat kurang sebesar 31,88% dan asupan zat besi yang kurang 7,47%. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik meneliti gambaran asupan proteindan zat besi pada remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survey deskriptif, yaitu untuk memberikan gambaran terhadap asupan protein dan zat besi pada remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel mandiri yaitu gambaran asupan Protein dan zat besi pada remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo. Asupan protein dan zat besi diukur menggunakan form food recall 3x24 H, kriteria asupan proten yaitu sangat kurang jika asupan <80%, kurang jika asupan 80- <100%, normal jika asupan 100-<120%, lebih jika asupan \geq 120% sedangkan asupan zat besi yaitu kurang jika asupan <26mg dan cukup jika asupan 26mg. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri SMP Negeri 10 Kota Gorontalo yang berjumlah 150 orang. Sampel yang digunakan adalah sebagian remaja putri yang berjumlah 60 orang di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo dengan teknik *Purposive sampling* dengan kriteria sampel berusia kurang lebih 13-18 tahun. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *editing, coding sheet, data entry, tabulating*, dilanjutkan dengan analisis data menggunakan analisis *univariat*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa remaja putri berdasarkan karakteristik umur dengan jumlah terbanyak adalah kelompok umur 13 – 15 tahun yaitu 59 orang (98,3%) dan kelompok umur 16 – 18 tahun yaitu sebanyak 1 orang (31,7%). Remaja putri berdasarkan karakteristik kelas dengan jumlah terbanyak adalah kelompok kelas VII dan IX tahun yaitu 21 orang dengan presentase masing-masing (35%) dan kelompok kelas VIII yaitu sebanyak 18 orang (30%). Distribusi remaja putri berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan orang tua terbanyak yaitu tamatan SMA sebanyak 29 orang (48,3%), tamatan SMP sebanyak 26 orang (43,3%), tamatan S1 sebanyak 3 orang (5%), dan tamatan SD sebanyak 2 orang (3,4%). Berdasarkan Tabel 1, pekerjaan orang tua dengan jumlah terbanyak yaitu kelompok wiraswasta sebanyak 24 orang (40%), kelompok buruh sebanyak 14 orang (23,3%), kelompok URT sebanyak 8 orang (13,3%), kelompok wiraswasta sebanyak 27 orang (45,0%), kelompok polisi, dan guru honorer masing-masing sebanyak 2 orang (3,4%), kelompok petani dan PNS masing-masing sebanyak 1 orang (1,6%).

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa asupan protein pada remaja putri dengan jumlah minimal atau sangat kurang yaitu sebanyak 52 orang (86,7%), kurang yaitu sebanyak 8 orang (13,3%), sesuai atau normal dan lebih tidak ada (0%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Devi (2018) diperoleh hasil bahwa anak yang memiliki asupan protein baik tidak ada, yang termasuk kedalam asupan protein baik yaitu sebanyak 9.6 % atau 5 dari 52 orang dan yang tergolong asupan protein kurang yaitu sebanyak 30.8 % atau 16 dari 52 orang dan yang paling banyak yaitu asupan protein dalam kategori defisit





yaitu 59.6% atau 31 dari 52 orang yang berarti setengah dari anak yang anemia memiliki asupan protein yang defisit.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Subjek Remaja

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Umur (tahun)		
13 – 15	59	98,3
16 – 18	1	1,7
Kelas		
VII	21	35,0
VIII	18	30,0
IX	21	35,0
Pendidikan orang tua		
SD/ sederajat	2	3,4
SMP/ sederajat	26	43,3
SMA/ sederajat	29	48,3
S1	3	5,0
Pekerjaan orang tua		
Wiraswasta	27	45,0
Petani	1	1,6
Pedagang	5	8,3
PNS	1	1,6
Polisi	2	3,4
URT	8	13,3
Guru honorer	2	3,4
Buruh	14	23,4
Jumlah	60	100

Asupan protein yang kurang pada penelitian ini disebabkan karena responden mengkonsumsi dalam jumlah sedikit sumber makanan yang mengandung protein. Menurut Food Recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut, diperoleh bahwa responden lebih suka memperbanyak porsi makan pada sumber karbohidrat seperti nasi dan mie instan. Selain itu, asupan protein pada remaja putri cenderung minimal atau sangat kurang disebabkan karena remaja putri mengaku bahwa saat memasuki masa remaja, nafsu makan jadi menurun, kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan siap saji. Makanan yang dikonsumsi remaja putri juga tidak beragam, dan makanan yang dikonsumsi cenderung tidak padat akan zat gizi, bahkan kebanyakan remaja putri hanya mengkonsumsi makanan jajanan.

Masa remaja telah dilaporkan menjadi kesempatan untuk pertumbuhan *catchup*. Kecepatan pertumbuhan yang tinggi menyebabkan remaja membutuhkan energi dan protein yang tinggi. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, mental, dan aktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar. Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global, tetapi beberapa lainnya kekurangan gizi (termasuk folat, vitamin B12 dan vitamin A), akut dan peradangan kronis, parasit infeksi dapat menyebabkan anemia. Sekitar 43% dari kematian remaja terkait dengan kehamilan.





Kehamilan selama masa remaja menghalangi anak-anak dari mencapai pertumbuhan penuh mereka sesuai dengan genetik mereka potensial. Salah satu cara untuk memutus siklus antar generasi malnutrisi adalah untuk meningkatkan gizi remaja putri sebelum konsepsi. *Life cycle* malnutrisi, jika tidak rusak, akan berlangsung menghasilkan konsekuensi lebih banyak dan lebih parah (Suryani, dkk, 2015).

Tabel 2. Gambaran Asupan Protein dan Zat Besi pada Remaja

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Asupan Protein		
Minimal / sangat kurang	52	86,7
Kurang	8	13,3
Asupan zat besi		
Kurang	56	95,0
Cukup	3	5,0
Jumlah	60	100

Berdasarkan Tabel 2, dapat dilihat bahwa asupan zat besi pada remaja putri kurang sebanyak 57 orang (95%) dan cukup yaitu sebanyak 3 orang (5%). Asupan zat besi pada remaja putri sebagian besar kurang, karena menurut pengakuan remaja putri bahwa saat masa remaja mereka kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, padahal mereka sendiri juga tahu bahwa saat remaja mereka membutuhkan lebih banyak asupan zat besi untuk mencegah anemia. Menurut Food Recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut, diperoleh bahwa responden lebih suka jajan, konsumsi nasi dan mie instan. Responden juga sering melewatkan waktu makan siang. Jajanan yang paling sering dikonsumsi di sekolah adalah, gorengan, bakso goreng, dan makanan ringan seperti wafer. Sejalan dengan penelitian Devi (2018) bahwa asupan zat besi yang kurang disebabkan karena responden mengonsumsi dalam jumlah sedikit sumber makanan yang mengandung zat besi baik heme dan non heme. Remaja putri perlu mengonsumsi aneka ragam makanan untuk memenuhi kebutuhan energi, protein dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral) karena digunakan untuk pertumbuhan yang cepat, peningkatan volume darah dan peningkatan haemoglobin. Zat gizi mikro penting yang diperlukan pada remaja putri adalah zat besi dan asam folat. Kebutuhan zat besi bagi remaja putri diperlukan untuk membentuk haemoglobin yang mengalami peningkatan dan mencegah anemia yang disebabkan karena kehilangan zat besi selama menstruasi (Kemenkes RI, 2014).

SIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagian besar remaja putri di SMP Negeri 10 Kota Gorontalo memiliki asupan protein yang sangat kurang yaitu sebanyak 52 orang (86,7%) dan asupan zat besi yang kurang yaitu sebanyak 57 orang (95%).

DAFTAR REFERENSI

- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Badan Penelitian dan Pengembangan. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Khatimah K. 2017. Hubungan Asupan Protein, Zat Besi, dan Pengetahuan Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di MAN 1 Surakarta. Skripsi. Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan. Surakarta.
- Suryani D. 2015. Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri Kota Bengkulu. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas. 10(1): 1 – 10.

