



GAMBARAN KEBIASAAN MAKAN DAN STATUS GIZI PADA REMAJA USIA 12-17 TAHUN

Alberto Kasiaradja, M. Anas Anasiru, Rahma Labatjo, Ayu Bulan Febry KD*

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Kota Gorontalo, Indonesia

*email: ayubulan@poltekkesgorontalo.ac.id

ABSTRACT

Nutritional status is the stste of the body as a result of food consumption and use of nutriens. One of the nutritional problems that often occurs in adolescent is malnutrition because the amount of energy consumption and other nutrients does not meet the body's needs. The occurrence of overnutrition in adolescents is caused by poor eating habits, so that the amount of energy input is excessive. This study aims to determine the description of eating habits and nutritional status in adolescents age 12-17 in Dutohe Village, Kabila Subdistrict, Bone Bolango District. The methode employed was a descriptive survey. The population was the entire adolescents age 12-17 in Dutohe Village where 34 of them were taken as samples using Slovin Formula and accidental sampling technique. The results showed that the largest animal side dish is fish, the largest vegetable side dish is tempeh, the largest fruit group is banana, and the largest vegetable group is water spinach. In addition, 23 respondents (67,6%) have good nutritional status. In conclusion, adolescents in Dutohe Village, Kabila Subdistrict, Bone Bolango District have good nutritional status and eating habits even though the food is still not diverse enough.

Keywords: eating habits; nutritional status; adolescents

ABSTRAK

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada kelompok remaja adalah gizi kurang. Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Kejadian gizi lebih remaja disebabkan kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran kebiasaan makan dan status gizi pada remaja umur 12-17 tahun di Desa Dutohe Kecamatan Kabila kabupaten Bone Bolango. Metode penelitian ini menggunakan survey deskriptif, Populasi yaitu seluruh remaja di Desa Dutohe, sedangkan untuk sampel yang digunakan yaitu remaja yang berumur 12-17 tahun di Dusun 1 Desa Dutohe dengan jumlah sampel sebanyak 34 responden dengan menggunakan rumus Slovin untuk penentuan sampel dan menggunakan Teknik *Accidental Sampling* sebagai Teknik pengambilan sampel. Hasil dan pembahasan menunjukkan dari 34 sampel diketahui frekuensi makan remaja yang diperoleh yaitu untuk kelompok makanan pokok terbesar yaitu nasi, untuk kelompok lauk hewani yaitu ikan, untuk kelompok lauk nabati yaitu tempe, untuk kelompok buah-buahan yaitu pisang, sedangkan untuk kelompok sayur-sayuran yaitu kangkung. Untuk status gizi sendiri paling banyak didominasi oleh status gizi baik yaitu sejumlah 23 responden dengan persentase 67,6%. Simpulan menunjukkan bahwa Kebiasaan Makan remaja di Desa Dutohe sudah baik walaupun masih belum beragam dengan status gizi remaja baik.

Kata Kunci: kebiasaan makan; status gizi; remaja

PENDAHULUAN

Indonesia menghadapi masalah kekurangan gizi saat ini baik anak hingga rtemaja. Masalah gizi pada anak sekolah kelompok remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya besar pada tumbuh kembang dan dampaknya pada masalah gizi saat dewasa (Yaco, 2021). Gizi kurang pada remaja disebabkan karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Kejadian gizi lebih remaja disebabkan kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (energy intake) berlebih. Kebiasaan makan pada masa remaja dapat berdampak pada kesehatan terutama masalah gizi pada fase kehidupan yang akan datang yaitu saat dewasa dan





berusia lanjut. Pola makan remaja ini menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Dampak kurang sendiri yang kerap kali terjadi adalah risiko penyakit infeksi. Remaja dengan gizi kurang sangat rentan mengalami penyakit infeksi. Hal ini disebabkan oleh sistem kekebalan tubuh menurun akibat nutrisi tubuh tidak terpenuhi (Widawati, 2018).

Hasil Riskesdas Kemenkes RI tahun 2018 menunjukkan prevalensi gizi kurang pada tahun 2018 di Indonesia sebesar 13,8%. Provinsi Gorontalo, prevalensi untuk gizi kurang sebesar 25%. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan angka prevalensi di Indonesia. Data dari Riskesdas 2018 juga memaparkan bahwa 25,75% remaja dengan usia 13-15 dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun memiliki status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Adapun prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada usia 13-15 tahun dan 13,5 pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan latar belakang tersebut, sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebiasaan makan dan status gizi pada remaja umur 12-17 tahun.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei deskriptif yaitu untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan dan status gizi pada remaja umur 12-17 tahun di Desa Dutohe Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango, berlangsung dari bulan Mei-Juni 2021. Sampel penelitian adalah remaja yang berumur 12-17 tahun yang diambil dari seluruh populasi remaja di desa dutohe yakni remaja yang berada di dusun 1, Desa Dutohe berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah *Accidental Sampling* yaitu metode/Teknik pengambilan sampel secara aksidental dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau telah tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. Dalam hal ini, dari total populasi kemudian telah dihitung sampel akan diambil, peneliti melakukan penelitian terlebih dahulu di dusun 1, namun setelah proses pengumpulan data selesai, sampel yang dibutuhkan telah tercukupi di dusun 1 sehingga proses pengumpulan data sampel pun hanya dilakukan di dusun 1 saja. Total sampel yang telah diperoleh pun sudah sesuai sebagai sumber data.

Data yang dikumpulkan adalah data primer berupa data yang diperoleh dari hasil wawancara langsung pada subjek atau responden. Data yang dikumpulkan langsung dari responden yaitu umur responden, jenis kelamin responden, Berat badan responden, dan Tinggi badan responden serta kebiasaan makan responden dengan menggunakan tabel FFQ. Selain juga menggunakan data skunder berupa data penduduk yang ada pada pemerintah desa/pengelola data penduduk di Desa Dutohe, Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango yaitu data remaja yang berumur 12-17 tahun di Desa Dutohe.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran karakteristik subjek penelitian ditunjukkan pada Tabel 1. Tabel 1 menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak yaitu 52,9% dibanding dengan responden laki-laki yang persentasenya lebih rendah dari persentase responden perempuan yaitu 47,1%. Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah remaja yang berumur 14 tahun yang berjumlah 10 orang dengan persentase 29,4% dan responden yang paling sedikit yaitu yang berumur 17 tahun yang hanya sebanyak 1 responden saja dengan persentase 2,9%.





Tabel 1. Gambaran Karakteristik dan Status Gizi Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Jenis kelamin		
Laki – laki	16	46,1
Perempuan	18	52,9
Umur (tahun)		
12 tahun	6	17,6
13 tahun	4	11,8
14 tahun	10	29,4
15 tahun	5	14,7
16 tahun	8	23,5
17 tahun	1	2,9
Status gizi		
Gizi baik	23	67,6
Gizi kurang	8	23,5
Gizi lebih	3	8,8
Jumlah	34	100

Berdasarkan Tabel 1, status gizi responden di Desa Dutohe paling banyak adalah memiliki status gizi baik (normal). Jumlah remaja yang memiliki status gizi baik yaitu sejumlah 23 orang dengan persentase 67,6%. Angka tersebut sudah melebihi dari 60% sehingga dapat dikatakan bahwa mayoritas remaja di Desa Dutohe memiliki status gizi baik (*normal*). Kemudian pada posisi kedua yaitu remaja yang berstatus gizi kurang. Jumlah remaja yang memiliki status gizi kurang (*thinness*) yaitu berjumlah 8 orang dengan persentase 23,5%. Dan yang ketiga yaitu remaja yang berstatus gizi lebih. Jumlah remaja yang memiliki status gizi lebih (*overweight*) yaitu berjumlah 3 orang dengan persentase 8,8%.

Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Pada umumnya anak sekolah berada dalam masa pertumbuhan yang sangat cepat dan aktif, begitupun pada anak usia remaja. Untuk memastikan kecukupan gizi anak perlu dilakukan pengaturan makanan yang bergizi baik, seimbang, dan beraneka ragam jenis. Karena seseorang yang berada di bawah ukuran berat badan normal memiliki resiko penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran normal berat badan, memiliki resiko penyakit degeneratif. Oleh karena itu diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi, dengan memilih jenis makanan yang sehat dan bergizi (Widawati, 2018).

Tabel 2 menunjukkan bahwa dalam penelitian yang dilakukan didapati bahwa status gizi baik sedikit lebih banyak dibanding laki-laki, yaitu perempuan untuk status gizi baik ada 12 orang sedangkan laki-laki ada sejumlah 11 orang. Untuk status gizi kurang, lebih banyak laki-laki dibanding perempuan, yaitu laki-laki untuk status gizi kurang ada 5 orang sedangkan perempuan hanya ada 3 orang saja. Kemudian untuk status gizi lebih, hanya perempuan yang memiliki status gizi lebih yaitu sejumlah 3 orang, sedangkan laki-laki untuk status gizi lebih tidak ada.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syahfitri, (2017) juga menunjukkan hasil yang sama pada status gizi baik dan lebih, dimana pada status gizi baik lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 110 orang responden sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki hanya berjumlah 63 orang. Kemudian untuk status gizi lebih pun lebih banyak pada responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 50





orang sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki hanya berjumlah 16 orang responden saja. Perempuan biasanya lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi dibanding laki-laki, akan tetapi karena kebiasaan sering makan tersebut menyebabkan perempuan bisa memiliki status gizi yang lebih, hingga berujung pada obesitas (Safitri *et al.*, 2019).

Tabel 2. Analisis Crosstabulasi Karakteristik Subjek dengan Status Gizi

Karakteristik	Status gizi						Total	
	Baik		Kurang		Lebih		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Jenis kelamin								
Laki-laki	11	68,7	5	31,3	0	0	16	100
Perempuan	12	66,7	3	16,6	3	16,6	18	100
Umur (tahun)								
12 tahun	3	50	2	33,3	1	16,7	6	100
13 tahun	3	75	1	25	0	0	4	100
14 tahun	5	50	4	40	1	10	10	100
15 tahun	3	60	1	20	1	20	5	100
16 tahun	8	100	0	0	0	0	8	100
17 tahun	1	100	0	0	0	0	1	100

Frekuensi makan untuk kelompok makanan pokok pada remaja yang berumur 12-17 tahun di Desa Dutohe ditunjukkan pada Tabel 2. Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi kebiasaan makan remaja umur 12-17 di Desa Dutohe untuk kelompok makanan pokok yang terbanyak adalah nasi yang dimana ada 28 responden yang mengkonsumsinya lebih dari 1x sehari. Selanjutnya roti, kentang, jagung, dan yang paling sedikit yaitu singkong. Setelah diwawancarai, responden memberikan pernyataan bahwa nasi merupakan sumber makanan pokok mereka sehari-hari di antara semua bahan makanan pokok karena mudah untuk mendapatkannya. Hal ini membuktikan bahwa nasi sampai saat ini masih menjadi menu pilihan utama oleh para remaja di Desa Dutohe sebagai makanan pokok untuk memenuhi asupan energi. Sedangkan frekuensi yang paling sedikit ada pada singkong dengan responden yang mengkonsumsi singkong 1x sehari ada 1 responden dan ada yang jarang mengkonsumsi singkong ada 31 responden. responden memberikan pernyataan bahwa mereka hanya akan mengkonsumsi singkong ketika ada singkong yang tersedia di tempat tinggal mereka. Hal tersebut dikarenakan singkong masih harus dibeli di tempat yang menjualnya dan juga kurangnya masyarakat yang memiliki perkebunan singkong. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Aisyah (2016) dimana hasil penelitiannya pada pola konsumsi makanan pokok, bahan makanan nasi menjadi konsumsi makanan pokok terbesar dengan yang mengkonsumsinya sebanyak 3x sehari sebanyak 75 siswa (96%) dari seluruh siswa yang dijadikan sampel (Aisyah, 2016).

Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi kebiasaan makan remaja umur 12-17 di Desa Dutohe untuk kelompok lauk hewani yang terbanyak adalah ikan, selanjutnya telur, ayam, sosis, udang, daging sapi, cumi-cumi, ikan asin dan yang paling sedikit yaitu kepiting. Remaja yang mengkonsumsi ikan lebih dari 1x sehari ada 26 orang dengan persentase 76,5%. Ketika diwawancarai, banyak responden remaja yang mengaku lebih sering makan ikan karena mudah untuk diperoleh dan harganya pun terjangkau, serta proses pengolahannya yang tidak terlalu sulit. Sedangkan untuk kelompok lauk hewani yang paling sedikit dikonsumsi oleh responden yaitu kepiting, dimana yang mengkonsumsi sebanyak kurang dari 3x seminggu ada 1 orang dan yang mengkonsumsi perbulan atau bahkan pertahun ada 33 orang dengan persentase 97,1. Sebagian besar





responden memberikan pernyataan bahwa kepiting merupakan lauk yang susah diperoleh, dan harganya pun tergolong mahal untuk hanya beberapa kepiting saja, maka dari itu kepiting sangat jarang dikonsumsi.

Tabel 2. Frekuensi Konsumsi Makan Subjek Penelitian

Kelompok Makanan	Frekuensi										Jumlah	
	A		B		C		D		E		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Makanan pokok												
Nasi	28	82,4	6	17,6	0	0	0	0	0	0	34	100
Jagung	0	0	1	2,9	2	5,9	5	14,7	26	76,5	34	100
Singkong	0	0	1	2,9	0	0	2	5,9	31	91,2	34	100
Kentang	0	0	5	14,7	4	11,8	8	23,5	17	50,0	34	100
Roti	1	2,9	4	11,8	5	14,7	19	55,9	5	14,7	34	100
Protein hewani												
Daging sapi	1	2,9	0	0	2	5,9	4	11,8	27	79,4	34	100
Sosis	2	5,9	1	2,9	2	5,9	7	20,6	22	64,7	34	100
Udang	1	2,9	0	0	4	11,8	11	32,4	18	52,9	34	100
Cumi-cumi	0	0	0	0	7	20,6	9	26,5	18	52,9	34	100
Kepiting	0	0	0	0	0	0	1	2,9	33	97,1	34	100
Ikan	26	76,5	3	8,8	4	11,8	1	2,9	0	0	34	100
Ayam	3	8,8	4	11,8	9	26,5	6	17,6	12	35,3	34	100
Telur ayam	6	17,6	7	20,6	5	14,7	13	38,2	3	8,8	34	100
Ikan asin	0	0	0	0	2	5,9	1	2,9	31	91,2	34	100
Protein nabati												
Kacang hijau	0	0	1	2,9	3	8,8	7	20,6	23	67,6	34	100
Tahu	3	8,8	10	29,4	7	20,6	8	23,5	6	17,6	34	100
Tempe	3	8,8	11	32,4	9	26,5	6	17,6	5	14,7	34	100
Buah – buahan												
Apel	0	0	0	0	1	2,9	4	11,8	29	85,3	34	100
Anggur	0	0	0	0	0	0	5	14,7	29	85,3	34	100
Pisang	1	2,9	5	14,7	3	8,8	12	35,3	13	38,2	34	100
Semangka	0	0	1	2,9	0	0	10	29,4	23	67,6	34	100
Papaya	2	5,9	3	8,8	5	14,7	5	14,7	19	55,9	34	100
Langsat	0	0	0	0	1	2,9	6	17,6	27	79,4	34	100
Mangga	0	0	2	5,9	4	11,8	9	26,5	19	55,9	34	100
Rambutan	0	0	2	5,9	0	0	5	14,7	27	79,4	34	100
Manggis	0	0	2	5,9	0	0	2	5,9	30	88,2	34	100
Jambu	1	2,9	3	8,8	1	2,9	5	14,7	24	70,6	34	100
Jeruk lemon	0	0	6	17,6	2	5,9	9	26,5	17	50,0	34	100
Sayur – sayuran												
Kangkung	11	32,4	12	35,3	4	11,8	5	14,7	2	5,9	34	100
Kol	4	11,8	4	11,8	5	14,7	8	23,5	13	38,2	34	100
Kacang Panjang	1	2,9	2	5,9	5	14,7	8	23,5	18	52,9	34	100
Bayam	0	0	1	2,9	1	2,9	5	14,7	27	79,4	34	100
Wortel	1	2,9	4	11,8	1	2,9	6	17,6	22	64,7	34	100
Sawi	0	0	3	8,8	0	0	4	11,8	27	79,4	34	100
Terong	0	0	6	17,6	10	29,4	4	11,8	14	41,2	34	100
Brokoli	0	0	2	5,9	2	5,9	1	2,9	29	85,3	34	100
Daun papaya	0	0	0	0	1	2,9	1	2,9	32	94,1	34	100
Bunga papaya	0	0	0	0	1	2,9	3	8,8	30	88,2	34	100
Daun singkong	1	2,9	0	0	0	0	1	2,9	32	94,1	34	100

Keterangan; A : sering sekali dikonsumsi (>1x sehari), B : sering dikonsumsi (1x sehari), C : biasa dikonsumsi (3x seminggu), D : kadang dikonsumsi (<3x seminggu), E : jarang dikonsumsi (<1x seminggu), F : Tidak pernah dikonsumsi

Jenis ikan yang dapat dikonsumsi oleh manusia beraneka ragam, mengingat ikan berasal dari berbagai jenis perairan, yakni perairan tawar, payau, dan laut. Harga ikan di





pasaran pun beragam. Oleh karena itu, tersedia banyak pilihan bagi konsumen untuk mengambil sebuah keputusan. Keragaman yang sangat tinggi pada ikan menyebabkan ikan dapat diproses lebih lanjut menjadi berbagai olahan, sehingga tidak heran jika ikan dapat memenuhi semua segmen kelas ekonomi (Djunaidah, 2017).

Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi kebiasaan makan remaja umur 12-17 di Desa Dutohe untuk kelompok lauk nabati yang terbanyak adalah tempe, selanjutnya tahu dan kacang hijau. Responden yang mengkonsumsi tempe lebih dari 1x sehari ada 3 orang dengan presentase 8,8%, 1x sehari ada 11 orang dengan presentase 32,4%, 3x seminggu 9 orang dengan presentase 26,5%, hingga kurang dari 1x seminggu ada 5 orang saja yang mengkonsumsi tempe dengan presentase 14,7. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2016) menunjukkan hal yang sama yaitu hasil penelitiannya pada pola konsumsi makanan lauk pauk paling banyak tempe dengan jumlah responden yang mengkonsumsi 1x sehari sebanyak 41 orang dengan frekuensi (53%) dari seluruh responden yang berjumlah 78 orang (Aisyah, 2016).

Hasil dari frekuensi konsumsi tempe oleh remaja di Desa Dutohe ini tidak jauh beda dengan frekuensi konsumsi tahu yang hasilnya sedikit berbeda. responden mengatakan bahwa tahu dan tempe merupakan bahan makanan yang mudah diperoleh dimana serta dengan harga yang terjangkau oleh masyarakat umum. Proses pengolahannya pun tidak tergolong sulit sehingga banyak masyarakat yang terbiasa mengkonsumsi tahu dan tempe tersebut. Sedangkan frekuensi paling sedikit dari remaja Desa Dutohe untuk kelompok lauk nabati yaitu kacang hijau dengan remaja yang kadang mengkonsumsi kacang hijau sebanyak 7 orang dengan persentase 20,6% dan yang jarang mengkonsumsi kacang hijau ada 23 orang dengan presentase 67,6%. Kacang hijau dikonsumsi oleh remaja di desa dutohe hanya ketika mereka ingin makan atau ketika dirumah tersedia kacang hijau saja sehingga banyak remaja yang jarang mengkonsumsi kacang hijau dengan hanya mengkonsumsinya sebulan bahkan setahun.

Tahu merupakan salah satu makanan yang sering dikonsumsi masyarakat di Indonesia. Mutu protein suatu bahan pangan dapat dilihat dari kandungan asam amino penyusunnya. Kandungan asam amino tahu merupakan yang paling lengkap dari semua produk olahan kedelai. Selain sebagai sumber protein, tahu juga mengandung zat gizi lain yang diperlukan oleh tubuh seperti lemak, vitamin, dan mineral. Pada tahu mengandung air 86%, protein 8-12%, lemak 4-6%, dan karbohidrat 1-6%. Tahu juga mengandung berbagai mineral seperti kalsium, zat besi, fosfat, kalium, natrium, serta vitamin seperti kolin, vitamin B, dan vitamin E. kandungan asam lemak jenuhnya rendah dan bebas kolesterol (Putri Kemala *et al.*, 2009).

Hasil dari frekuensi konsumsi tempe oleh remaja di Desa Dutohe ini tidak jauh beda dengan frekuensi konsumsi tahu yang hasilnya sedikit berbeda. responden mengatakan bahwa tahu dan tempe merupakan bahan makanan yang mudah diperoleh dimana serta dengan harga yang terjangkau oleh masyarakat umum. Proses pengolahannya pun tidak tergolong sulit sehingga banyak masyarakat yang terbiasa mengkonsumsi tahu dan tempe tersebut. Sedangkan frekuensi paling sedikit dari remaja Desa Dutohe untuk kelompok lauk nabati yaitu kacang hijau dengan remaja yang kadang mengkonsumsi kacang hijau sebanyak 7 orang dengan persentase 20,6% dan yang jarang mengkonsumsi kacang hijau ada 23 orang dengan presentase 67,6%. Kacang hijau dikonsumsi oleh remaja di desa dutohe hanya ketika mereka ingin makan atau ketika dirumah tersedia kacang hijau saja sehingga banyak remaja yang jarang mengkonsumsi kacang hijau dengan hanya mengkonsumsinya sebulan bahkan setahun.





Tahu merupakan salah satu makanan yang sering dikonsumsi masyarakat di Indonesia. Mutu protein suatu bahan pangan dapat dilihat dari kandungan asam amino penyusunnya. Kandungan asam amino tahu merupakan yang paling lengkap dari semua produk olahan kedelai. Selain sebagai sumber protein, tahu juga mengandung zat gizi lain yang diperlukan oleh tubuh seperti lemak, vitamin, dan mineral. Pada tahu mengandung air 86%, protein 8-12%, lemak 4-6%, dan karbohidrat 1-6%. Tahu juga mengandung berbagai mineral seperti kalsium, zat besi, fosfat, kalium, natrium, serta vitamin seperti kolin, vitamin B, dan vitamin E. kandungan asam lemak jenuhnya rendah dan bebas kolesterol (Putri Kemala *et al.*, 2009).

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi kebiasaan makan remaja umur 12-17 di Desa Dutohe untuk kelompok sayur-sayuran yang terbesar adalah kangkung, selanjutnya kol, kacang panjang, wortel, terong, bayam, sawi, brokoli, daun papaya, bunga papaya, dan juga daun singkong. Responden yang mengkonsumsi pisang dengan frekuensi lebih dari 1x sehari ada 11 orang dengan presentase 32,4%, 1x sehari ada 12 orang dengan presentase 35,3%, 3x seminggu ada 4 orang dengan presentase 11,8%, kurang dari 3x seminggu ada 5 orang dengan presentase 14,7%, dan kurang dari 1x seminggu ada 2 orang saja dengan presentase 5,9%.

Penyebab kangkung masih menjadi jenis sayuran yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat umum terutama remaja di Desa Dutohe ini yaitu karena mudah untuk mendapatkan kangkung tersebut. Di pasar, maupun di tukang penjual sayur keliling dengan harga yang juga sangat terjangkau. Maka tidak heran jika kangkung masih menjadi sayur yang banyak diminati oleh kalangan masyarakat umum. Sedangkan untuk sayuran yang paling sedikit dikonsumsi yaitu bayam, sawi, brokoli, daun papaya, bunga papaya, dan juga daun singkong. Masing-masing memiliki frekuensi konsumsi kurang dari 1x seminggu sebanyak lebih dari 70%. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2016) menunjukkan hasil yang sama bahwa kangkung merupakan bahan makanan dari kategori sayur-sayuran yang memiliki frekuensi konsumsi paling banyak dengan frekuensi 1x sehari sebanyak 30 siswa (38%) dari total sampel yang digunakan yaitu sejumlah 78 siswa (Aisyah, 2016).

SIMPULAN

Kebiasaan makan responden untuk kelompok makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi yaitu nasi dengan jumlah 28 orang yang konsumsinya lebih dari 1x sehari dan yang paling sedikit yaitu singkong dengan jumlah 31 orang yang konsumsinya kurang dari 1x seminggu. Sedangkan lauk hewani yang paling banyak dikonsumsi yaitu ikan dengan jumlah 26 orang yang konsumsinya lebih dari 1x sehari dan yang paling sedikit yaitu kepiting dengan jumlah 33 orang yang konsumsinya kurang dari 1x seminggu. Adapun kebiasaan makan lauk nabati yang paling banyak dikonsumsi yaitu tempe dengan jumlah 3 orang yang konsumsinya lebih dari 1x sehari, 11 orang yang konsumsinya 1x sehari, serta 9 orang yang konsumsinya 3x dalam seminggu. Dan yang paling sedikit yaitu kacang hijau dengan jumlah 23 orang yang konsumsinya kurang dari 1x seminggu. Sedangkan buah-buahan yang paling banyak dikonsumsi yaitu pisang dengan jumlah 1 orang yang konsumsinya lebih dari 1x sehari, 5 orang yang konsumsinya 1x sehari, serta 3 orang yang konsumsinya 3x seminggu. dan yang paling sedikit yaitu apel, anggur, dan manggis dengan jumlah 29 orang yang mengkonsumsi apel kurang dari 1xseminggu, 29 orang yang mengkonsumsi anggur kurang dari 1x seminggu, dan 30 orang yang mengkonsumsi manggis kurang dari 1x seminggu. Kebiasaan makan responden untuk





sayur-sayuran yang paling banyak dikonsumsi yaitu kangkung dengan jumlah 11 orang yang mengkonsumsinya lebih dari 1x sehari dan 12 orang yang mengkonsumsinya 1x sehari dan yang paling sedikit yaitu bayam, sawi, brokoli, daun pepaya, bunga pepaya, dan daun singkong dengan masing-masing persentase untuk frekuensi konsumsi kurang dari 1x seminggu sebanyak 70%. Adapun status gizi remaja dengan indikator IMT/U di Desa Dutohe Sebagian besar baik yaitu sebanyak 23 orang dengan persentase 67,6%.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyah. 2016. Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Konsumsi Makanan Berserat Pada Siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Djunaidah IS. 2017. Tingkat Konsumsi Ikan di Indonesia : Ironi di Negeri Bahari. Jurnal Penyuluhan Perikanan dan Kelautan. 11(1); 12–24.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Lampus C, Manampiring A, Fatimawali. 2016. Profil status gizi pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. eBiomedik, 4(2); 14602.
- Putri KV. 2019. Analisis usaha, nilai tambah, dan kesempatan kerja agroindustri tahu di Bandar Lampung. Repository.lppm.unila. 7(3); 17034.
- Safitri A. 2019. Konsumsi makanan penduduk Indonesia ditinjau dari norma gizi seimbang. Alfabeta. Jakarta.
- Widawati W. 2018. Gambaran kebiasaan makan dan status gizi remaja SMAN 1 Kampar tahun 2017. Jurnal Gizi : Nutritions Journal.
- Yaco N. 2021. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Di SMK Negeri 1 Polewali Kecamatan Polewali Kabupaten Polewali Mandar. Journal.lppm-unasman.ac.id.

