

TINGKAT KEPUASAN DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI

Wahyuni Sulistiawati¹, Rudy Hartono², Thresia Dewi Kartini B²

¹Tenaga Gizi, Puskesmas Sula, Bau Bau

²Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Makassar

Korespondensi : wahyuni2116@gmail.com/089518208567

ABSTRACT

Health Polytechnic Islamic boarding school is one of the institutions that serve the food needs of students, so they must have a good food management system. Food is said to be nutritious if it contains enough nutrients to meet the body's needs. This study aims to determine the relationship between the level of satisfaction and intake of macro nutrients with the nutritional status of young women in the Nahdlatul Ulum Islamic boarding school Maros. This research is an analytical research. The samples were 95 junior high school girls of class VII and VIII who were selected by purposive sampling. The level of satisfaction was obtained using a manually processed questionnaire using scoring. Intake of macro nutrients is obtained through non-consecutive 2x24 hours recall and then processed using nutrient 2008 and compared with AKG. Nutritional status is obtained through anthropometric measurements. The relationship between the variable level of satisfaction and intake of macro nutrients with nutritional status was done by Chi Square test. Data is presented using frequency tables and narratives. The results showed that the sample who liked rice dishes were 67 people (70.5%), animal side dishes 70 people (73.7%), vegetable side dishes 67 people (70.5%), vegetables 70 people (73.7%), and the level of satisfaction in food was 85 people (89.5%). Samples that had good protein intake of 95 people (100%), good fat intake of 49 people (51.6%) and less carbohydrate intake of 79 people (83.2%). Nutritional status of 49 people (51.6%) is normal based on BMI / U. The results of statistical tests concluded that there was no significant relationship between the level of satisfaction and intake of macro nutrients with the nutritional status of young women in the Nahdlatul Ulum Islamic Boarding School Maros.

Keywords: *Intake of Macro Nutrition, Nutritional Status, Adolescent, Satisfaction Level.*

PENDAHULUAN

Pesantren diartikan sebagai asrama, tempat santri, atau tempat murid-murid belajar mengaji. Istilah pesantren adalah lembaga pendidikan Islam, dimana para santri biasanya tinggal di pondok (asrama) dengan materi pengajaran kitab-kitab klasik dan kitab-kitab umum, bertujuan

untuk menguasai ilmu agama Islam secara detail, serta mengamalkannya sebagai pedoman hidup keseharian dengan menekankan pentingnya moral dalam kehidupan bermasyarakat. Umumnya santri-santri yang berada di pondok pesantren sama saja dengan anak didik di sekolah-sekolah umum yang merupakan

sumber daya yang menjadi generasi penerus pembangunan yang perlu mendapat perhatian khusus terutama kesehatan dan pertumbuhannya. Salah satu aspek yang mendukung hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan gizi bagi para santri (Khasanah, 2010).

Pondok pesantren merupakan salah satu institusi yang melayani kebutuhan makan santri, sehingga harus memiliki sistem penyelenggaraan makanan yang baik agar dapat tercipta kualitas sumber daya manusia yang tinggi karena gizi merupakan salah satu penentu kesehatan santri. Hal ini penting karena sebagian besar santri putri usia remaja di pondok pesantren tersebut adalah anak usia sekolah yang merupakan generasi penerus tumpuan harapan bangsa yang harus dipersiapkan kualitasnya dengan baik (Sutardji, 2007). Pondok Pesantren Putri Nahdlatul Ulum Maros merupakan salah satu institusi pendidikan yang menyelenggarakan makanan selama pendidikan. Penyelenggaraan makanan yang dilakukan tidak menggunakan jasa catering tetapi dilakukan langsung oleh pihak sekolah.

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang drastis. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, aktif dalam olahraga (Almatsier, 2011).

Makanan dikatakan bergizi jika mengandung zat makanan yang cukup dalam jumlah dan kualitasnya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Makanan yang kita konsumsi setiap hari dapat dibagi dalam beberapa golongan, yaitu protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral, dan air. Sumber energi dalam bahan makanan dapat diperoleh dari zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak dan protein (Irianto, 2010).

Rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk umur 13-15 tahun (usia pra remaja) sebanyak 54,5% mengkonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal dan yang mengkonsumsi protein di bawah kebutuhan minimal adalah 38,1%. Rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk umur 16-18 tahun (usia remaja) sebanyak 54,5% di bawah kebutuhan minimal dan kecukupan konsumsi protein di bawah kebutuhan minimal adalah 35,6% (Riskseddas, 2010).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti di tempat tersebut dan juga karena belum ada penelitian tentang hubungan tingkat kepuasan dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Maros.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Maros. Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan Desember 2017 sampai dengan Juli 2018.

Jumlah dan cara pengambilan sampel

Populasi ialah semua remaja putri yang berada di Pondok pesantren Nahdlatul Ulum Maros dengan jumlah 125 orang. Sampel ialah seluruh remaja putri SMP di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Maros dengan Kriteria sampel :Bersedia menjadi sampel, santriwati yang menetap di asrama pondok pesantren Nahdlatul Ulum Maros, sehat jasmani dan rohani, mengisi kuesioner dengan lengkap dan benar sesuai dengan format yang diberikan. Besar sampel 95 orang dan cara pengambilan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling*.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer
 - a. Tingkat kepuasan

Data tingkat kepuasan dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan responden menggunakan kuesioner tingkat kepuasan terhadap makanan yang dikonsumsi di asrama pondok pesantren Nahdlatul Ulum Maros mulai dari penilaian warna, aroma, rasa dan porsi pada makanan.

b. Asupan zat gizi makro

Data asupan zat gizi makro diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *recall* 24 jam. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali dengan menggunakan metode *food recall* 2 x 24 jam tidak berturut-turut.

c. Status gizi

Data status gizi diperoleh melalui pengukuran langsung terhadap responden yaitu dengan menggunakan timbangan digital dan *microtoice* untuk memperoleh data berat badan dan tinggi badan sampel berdasarkan umur sampel.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari bagian administrasi Pondok Pesantren Putri Nahdlatul Ulum Maros yaitu jumlah siswa dan profil sekolah.

Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Tingkat kepuasan santri

Data tingkat kepuasan santri pada penyelenggaraan makanan yang dialami dan dirasa diolah secara manual dengan menggunakan *scoring* terhadap warna, aroma, rasa dan porsi pada makanan.

b. Asupan zat gizi makro

Data asupan zat gizi diolah menggunakan aplikasi *nutria 2008* dan hasilnya akan dibandingkan dengan kebutuhan AKG.

c. Status gizi

Data status gizi diolah dengan menggunakan rumus IMT. Kategori status gizi ditentukan berdasarkan

kriteria objektif yaitu : Kurus : -3 SD sampai dengan <-2 SD, dan Normal : -2 SD sampai dengan >2 SD.

2. Analisis dan Penyajian Data

Data dianalisis menggunakan uji *Chi Square* untuk menganalisis hubungan antar variabel yang diteliti yaitu tingkat kepuasan dan status gizi serta asupan zat gizi makro dan status gizi dan disajikan dengan menggunakan tabel dan narasi.

HASIL

Tingkat kepuasan sampel pada nasi yang suka 67 orang (70,5%), lauk hewani suka 70 orang (73,7%), lauk nabati suka 67 orang (70,5%), sayur suka 70 orang (73,7%) dan tingkat kepuasan terhadap seluruh makanan yaitu sebanyak 85 orang (89,5%).

Tabel 1.
Tingkat Kepuasan di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Maros

Tingkat Kepuasan	n	%
Nasi		
Suka	67	70,5
Tidak suka	28	29,5
Laik Hewani		
Suka	70	73,7
Tidak suka	25	26,3
Laik Nabati		
Suka	67	70,5
Tidak suka	28	29,5
Sayur		
Suka	70	73,7
Tidak suka	25	26,3
Keseluruhan		
Makanan	85	89,5
Suka	10	10,5
Tidak suka		

Sampel yang memiliki asupan lemak kategori baik sebanyak 49 orang (51,6%) dan asupan karbohidrat kurang sebanyak 79 orang (83,2%)

Tabel 2.
Asupan Zat Gizi Makro di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Maros

Asupan Zat Gizi	n	%
Lemak		
Baik	49	51,6
Kurang	46	48,4
Karbohidrat		
Baik	16	16,8
Kurang	79	83,2

Sampel yang suka hidangan nasi status gizi normal 36 orang (37,9%)

Tabel 3.
Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Maros

Zat Gizi Makro	Status gizi		Total	
	Kurus	Normal	n	%
Protein				
Baik	46	49	95	100
Kurang	-	-	-	-
Lemak				
Baik	22	27	49	51,6
Kurang	24	22	46	48,4
Karbohidrat				
Baik	9	7	16	16,8
Kurang	37	42	79	83,2

PEMBAHASAN

Sampel yang menyukai hidangan nasi sebanyak 67 orang (70,5%) dan yang tidak menyukai sebanyak 28 orang (29,5%). Aspek penelitian ini meliputi aspek warna, aroma, rasa dan porsi makanan yang disajikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Diahningtias (2016) yang menyatakan bahwa tingkat kepuasan

dengan nilai $p=0,671$, $\chi^2= 0,422$, suka lauk hewani status gizi normal 35 orang (36,8%) dengan nilai $p=0,778$, $\chi^2= 0,266$, suka lauk nabati status gizi kurus 34 orang (35,8%) dengan nilai $p=0,634$, $\chi^2= 0,492$, suka sayur status gizi normal 37 orang (73,7%) dengan nilai $p=0,854$, $\chi^2= 0,174$ dan menyukai keseluruhan hidangan makanan sebanyak 46 orang (48,4%) status gizi normal dengan nilai $p=0,264$, $\chi^2= 2,084$.

Sampel yang memiliki asupan protein baik status gizi normal 49 orang (51,6%), asupan lemak baik status gizi normal 27 orang (28,4%) dengan nilai $p=0,614$, $\chi^2= 0,503$ dan asupan karbohidrat kurang status gizi normal 42 orang (44,2%) dengan nilai $p=0,680$, $\chi^2= 0,472$.

santri pada hidangan nasi sebanyak 55%. Uji statistik yang dilakukan diperoleh bahwa, tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan pada aspek nasi dan status gizi dengan nilai $p = 0,671$. Hal ini disebabkan karena porsi makanan yang diberikan kepada santri cenderung sama, suhu makanan kurang hangat sehingga kurang membangkitkan selera makan.

Sampel yang menyukai hidangan lauk hewani sebanyak 70 orang (73,7%) dan yang tidak menyukai sebanyak 25 orang (26,3%). Hidangan yang disajikan adalah menu ikan kuah kuning ikan goreng dan telur mata sapi, aspek penelitian ini meliputi aspek warna, aroma, rasa dan porsi makanan yang disajikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Diahningtias (2016) yang menyatakan bahwa tingkat kepuasan santri pada hidangan lauk hewani sebanyak 79%. Uji statistik yang dilakukan diperoleh bahwa, tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan pada aspek lauk hewani dan status gizi dengan nilai $p = 0,778$. Hal ini disebabkan cara pengolahan menu yang kurang bervariasi dan menu yang sering berulang .

Sampel yang menyukai hidangan lauk nabati sebanyak 67 orang (70,5%) dan yang tidak menyukai sebanyak 28 orang (29,5%). Hidangan yang disajikan adalah menu sambal goreng, aspek penelitian ini meliputi aspek warna, aroma, rasa dan porsi makanan yang disajikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Diahningtias (2016) yang menyatakan bahwa tingkat kepuasan santri pada hidangan lauk nabati sebanyak 70%. Uji statistik yang dilakukan diperoleh bahwa, tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan pada aspek lauk nabati dan status gizi dengan nilai $p = 0,634$. Hal ini disebabkan karena porsi makanan yang diberikan kepada santri cenderung sama dan menu yang kurang bervariasi sehingga menyebabkan kejenuhan bagi santri.

Sampel yang menyukai hidangan sayur sebanyak 70 orang (73,7%) dan yang tidak menyukai sebanyak 35 orang (26,3%). Hidangan yang disajikan adalah menu sayur bening, sayur tumis, sayur daun ubi dan sayur sop, aspek penelitian ini meliputi aspek warna, aroma, rasa dan porsi makanan yang disajikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Diahningtias (2016) yang menyatakan bahwa tingkat kepuasan santri pada hidangan sayur

sebanyak 92%. Uji statistik yang dilakukan diperoleh bahwa, tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan pada aspek sayur dan status gizi dengan nilai $p = 0,854$. Hal ini disebabkan karena beberapa santri kurang menyukai sayur dan lebih memilih menikmati hidangan makanan tanpa mengambil hidangan sayur yang disediakan. Berdasarkan wawancara dengan para santri beberapa santri mengemukakan bahwa terkadang hidangan sayur yang disediakan terasa hambar sehingga kurang dinikmati oleh para santri.

Sampel yang menyukai hidangan makanan sebanyak 85 orang (89,5%) dan yang tidak menyukai sebanyak 15 orang (10,5%). Aspek penelitian ini meliputi aspek warna, aroma, rasa dan porsi makanan yang disajikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Diahningtias (2016) yang menyatakan bahwa tingkat kepuasan santri pada hidangan makanan sebanyak 92%. Uji statistik yang dilakukan diperoleh bahwa, tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan pada makanan dan status gizi dengan nilai $p = 0,264$. Hal ini disebabkan karena makanan yang disajikan oleh pihak pesantren kurang bervariasi dan pemberian porsi pada tiap makanan relative sama.

Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa asupan protein sampel di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Maros tergolong baik 46 orang (48,4%) dengan status gizi kurus dan 49 orang (51,6%) dengan status gizi normal. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia, (2013) yang dilakukan di Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar yang menunjukkan asupan protein yang kurang sebanyak 34 orang (34%) dan 66 orang (66%) yang memiliki asupan protein yang baik.

Asupan lemak sampel di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Maros tergolong kurang yaitu sebanyak 46 orang (48,4%) dengan 24 orang (25,3%) yang berstatus gizi kurus dan 22 orang (23,2%) berstatus gizi normal, sedangkan asupan

lemak yang tergolong baik yaitu sebanyak 49 orang (51,6%) dengan 22 orang (23,2%) yang berstatus gizi kurus dan 27 orang (28,4%) berstatus gizi normal. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia, (2013) yang dilakukan di Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar yang menunjukkan asupan lemak yang kurang sebanyak 10 orang (10%) dan 90 orang (90%) yang memiliki asupan lemak yang baik. Uji statistik yang dilakukan diperoleh bahwa, tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dan status gizi dengan nilai $p = 0,614$. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda tergantung jenis kelamin, usia dan kondisi tubuh (Susanti,2012). Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Maros menyediakan makanan dengan porsi yang sama ke pada setiap santri sehingga mempengaruhi pemenuhan asupan zat gizi.

Asupan karbohidrat sampel di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Maros yaitu tergolong kurang yaitu sebanyak 79 orang (83,2%) dengan 37 orang (38,9%) yang berstatus gizi kurus dan 42 orang (44,2%) berstatus gizi normal, sedangkan asupan karbohidrat yang tergolong baik yaitu sebanyak 16 orang (16,8%) dengan 9 orang (9,5%) yang berstatus gizi kurus dan 7 qorang (7,3%) berstatus gizi normal. Hal ini sejalan dengan penelitian Amalia, (2013) yang dilakukan di Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar yang menunjukkan asupan karbohidrat yang kurang sebanyak 99 orang (99%) dan 1 orang (1%) yang memiliki asupan karbohidrat yang baik. Uji statistik yang dilakukan diperoleh bahwa, tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan energi dan status gizi dengan nilai $p = 0,680$. Konsumsi energi dan zat gizi yang rendah bukan disebabkan oleh daya terima yang terlihat dari kesukaan santri terhadap makanan pesantren, akan tetapi dapat disebabkan oleh faktor lain seperti makanan yang disediakan oleh pesantren masih kurang atau belum dapat mencukupi dengan kebutuhan sehingga para santri.

Kelemahan dari penelitian ini adalah tidak dilakukan validasi terhadap kuesioner yang diberikan kepada sampel sehingga menyebabkan kemungkinan data kurang akurat.

KESIMPULAN

Sampel yang menyukai hidangan nasi 67 orang (70,5%), lauk hewani 70 orang (73,7%), lauk nabati 67 orang (70,5%), sayur 70 orang (73,7%), dan tingkat kepuasan pada makanan 85 orang (89,5%). Sampel yang memiliki asupan protein baik 95 orang (100%), asupan lemak baik 49 orang (51,6%) dan asupan karbohidrat kurang 79 orang (83,2%). Status gizi sampel 49 orang (51,6%) normal berdasarkan IMT/U. Hasil uji statistik disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kepuasan dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Maros.

SARAN

Sampel diberikan edukasi tentang pola makan dan pengetahuan zat-zat gizi makro agar kebutuhan terhadap zat gizi makro terpenuhi. Bagi penyelenggara Pesantren Nahdlatul Ulum Maros sebaiknya pada siklus menu ditambahkan buah. Lebih memberikan varias pada menu yang disajikan seperti yang telah peneliti buat (pada lampiran 7). Perlu dilakukan validasi pada kuesioer yang akan diberikan sehingga hasil penelitian lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia, Rezki. 2013. Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan Tahun 2013. Makassar. Unhas.

- Diahtingningsih, Utami. 2016. Analisis Penyelenggaraan Makanan, Tingkat Kesukaan, dan Tingkat Kecukupan energy dan Zat Gizi Santri di Pesantren Al-Hamidiyah Depok. Bogor. IPB
- Irianto, 2010. Pencegahan Infeksi Nosokomial di Rumah Sakit. Yogyakarta: Kanisius.
- Khasanah. 2010. Perubahan Perilaku Sebagai Dampak Adanya Promosi Kesehatan. Surabaya. FK UNAIR.
- Riset Kesehatan Dasar. (2010). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Sutardji dan Azinar, M. 2007. Tingkat konsumsi energi dan konsumsi protein Serta hubungannya dengan status gizi anak asuh Usia 10-18 tahun (studi pada penyelenggaraan makanan di panti Asuhan pamardi putra kabupaten demak.