

HUBUNGAN POLA MAKAN REMAJA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH DI SMP ADVENT BANDAR LAMPUNG

Mindo Lupiana¹ Sutrio² Reni Indriyani³

Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjung Karang^{1,2,3}

mindolupiana@poltekkes-tjk.ac.id¹, Sutrio@gmail.com²

ABSTRACT

Adolescent nutritional problems greatly affect the growth and development of the body and its impact on nutritional problems as adults. The adolescent period is a critical period when there are rapid physical, biochemical, and emotional changes. A person's diet can be developed by culture and environment, knowledge, advertisements, self-image, and religion and belief. Although it cannot be classified as vegetarian, the special diet followed by the Adventists is still maintained by its followers to this day. This is related to their daily diet which is not free to consume meat and seafood, which are actually dominant as a source of protein. This study aims to see the relationship between adolescent diet and body mass index (BMI). This study used a cross sectional study design. Place of research at SMP Advent Bandar Lampung. The subjects of this study were all students of SMP Advent, totaling 89 people. The research sample was students in grades 8.9 and 10, totaling 34 students. Samper taking technique is done by accidental sampling through visits to the house. This was done because of the Covid 19 pandemic. Data analysis used the chi-square test with dietary variables, carbohydrate, protein and adolescent fat intake. The results of the data analysis showed that the percentage of students who had a poor BMI was 44.1%, the percentage of students who had a poor diet was 38.2%. Carbohydrate intake was 55.9% in poor category, 58.8% in poor category protein intake, 50.0% in poor category. The bivariate results showed a significant relationship between diet and adolescent BMI (p value = 0.049). There was a significant relationship between carbohydrate intake and adolescent BMI (p value = 0.030). The school should increase its efforts in providing knowledge about adolescent nutrition to students through providing materials, putting up posters about adolescent nutrition in the school environment.

Keywords : Diet, Adolescence, BMI

ABSTRAK

Masalah gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh sosial budaya dan lingkungan, pengetahuan, iklan, citra diri, serta agama dan kepercayaan. Pola makan khusus yang dianut oleh umat gereja Advent masih dipertahankan oleh pengikutnya sampai hari ini. Hal ini berhubungan dengan pola makan mereka sehari-hari yang tidak bebas mengonsumsi daging dan hasil laut yang sebenarnya dominan sebagai sumber protein. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan remaja dengan indeks massa tubuh (IMT). Penelitian menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Tempat penelitian di SMP Advent Bandar Lampung. Subjek penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Adven yang berjumlah 89 orang. Sampel penelitian adalah siswa kelas 8,9 dan 10 yang berjumlah 34 siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *accidental sampling* melalui kunjungan ke rumah. Hal ini dilakukan karena adanya pandemi covid 19. Analisa data menggunakan uji *chi-square* dengan variabel pola makan, asupan karbohidrat, protein dan lemak remaja. Hasil analisis data didapat persentasi siswa yang mempunyai IMT kurang baik sebanyak 44,1%, persentasi siswa yang mempunyai pola makan yang kurang baik sebanyak 38,2%. Asupan karbohidrat kategori kurang baik 55,9%, asupan protein kategori kurang baik 58,8%, asupan lemak kategori kurang baik 50,0%). Hasil bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan IMT remaja (p value = 0,049). Adanya hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan IMT remaja (p value = 0,030). Meningkatkan peran sekolah dalam memberi pengetahuan tentang gizi remaja terhadap siswa melalui pemberian materi, memasang poster tentang gizi remaj di lingkungan sekolah.

Kata Kunci : Pola Makan, Remaja, IMT

PENDAHULUAN

Bangsa yang maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (PGS, 2014).

Konsumsi pangan masyarakat Indonesia masih banyak yang belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Hasil Riskesdas 2013 menunjukkan 93,5% penduduk usia di atas 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan masih di bawah anjuran. Kualitas protein yang dikonsumsi rata-rata perorang perhari masih rendah karena sebagian besar berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang-kacangan. Konsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi, baik pada masyarakat perkotaan maupun perdesaan, masih cukup tinggi (PGS, 2014).

Prevalensi kurus anak sekolah sampai remaja berdasarkan Riskesdas 2010 sebesar 28,5%. Gizi kurang pada masa usia sekolah akan mengakibatkan terganggunya pertumbuhan badan, mental, kecerdasan, dan mudah terinfeksi penyakit. Masalah gizi pada anak usia sekolah bukan hanya masalah gizi kurang, tetapi ada juga masalah gizi lebih. Kebiasaan makan yang berkalori tinggi pada anak-anak tanpa asupan zat gizi yang seimbang, dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan akhirnya dapat menimbulkan kegemukan.

Masalah gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Periode remaja merupakan periode kritis saat terjadi perubahan fisik, biokimia, dan emosional

yang cepat. Keadaan gizi kurang pada hakekatnya adalah kurang asupan makanan ketika kebutuhan normal terhadap satu atau beberapa zat gizi tidak terpenuhi atau zat-zat gizi tersebut hilang dengan jumlah yang lebih besar dari pada yang diperoleh (Almatsier, 2016)

Survei Diet Total (SDT) tahun 2014 menunjukkan jika asupan energi pada kelompok usia remaja 13-18 tahun di perkotaan di masing-masing provinsi dibandingkan dengan angka kecukupan energi (AKE) maka terlihat semua provinsi defisit. Asupan energi umur remaja di provinsi Lampung menunjukkan 1678 Kkal. Angka ini di bawah AKE nasional 2.350 Kkal.

Lima provinsi dengan nilai rerata asupan protein umur 13-18 tahun yang paling rendah adalah Jawa Tengah, Jawa Barat, Lampung, Papua dan Sulawesi Barat. Provinsi Lampung mempunyai rerata asupan protein sebesar 58,4 gram. Secara nasional, rerata asupan protein remaja umur 13-18 tahun di perkotaan adalah 63,3 gram lebih rendah dari rerata angka kecukupan protein (AKP) sebesar 66,7 gram. Rerata asupan lemak total pada remaja kelompok umur 13-18 tahun di perkotaan di Indonesia sebesar 65,1 gram, di Provinsi Lampung rerata asupan lemak total 57,3 gram

Hasil penelitian Putri tahun 2017 menunjukkan bahwa pola makan seseorang menunjukkan budaya, kebiasaan dan kepercayaan suatu kelompok masyarakat tertentu. Hal ini menyebabkan suatu kelompok masyarakat dapat berbeda dengan kelompok lainnya. Penelitian yang dilakukan Putri tahun 2018 pada 45 orang siswa di SMP Advent Lubuk Pakam menunjukkan bahwa sebanyak 44,4% pola makan remaja dalam kategori baik dan 55,5% berada dalam kategori tidak baik. Hasil pengukuran status gizi berdasarkan indeks IMT/U sebesar 68,8% berada dalam kategori normal.

Menurut Almatsier 2011, pola makan dapat dipengaruhi oleh sosial budaya dan

lingkungan, pengetahuan, iklan, citra diri, serta agama dan kepercayaan. Meskipun tidak dapat digolongkan ke dalam vegetarian, pola makan khusus yang dianut oleh umat gereja Advent masih dipertahankan oleh pengikutnya sampai hari ini. Hal ini berhubungan dengan pola makan mereka sehari-hari yang tidak bebas mengonsumsi daging dan hasil laut yang sebenarnya dominan sebagai sumber protein. Remaja umat gereja Advent pada umumnya menghindari beberapa makanan tertentu dalam hidangan makanan sehari-hari, seperti ikan lele, ikan hiu, udang, kerang, belut, daging babi, daging anjing, ikan hiu, teh dan kopi.

Survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Advent Bandar Lampung yang berjumlah 89 orang, lebih dari 60% merupakan umat gereja advent. Tentunya terdapat perbedaan pola makan sehari-hari. Rata-rata berat badan dan tinggi badan di usia remaja menurut AKG 2013 adalah 45 kg dan 155 cm. Dari berat badan dan tinggi badan dapat diketahui status gizi remaja dengan menggunakan indeks antropometri indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U).

Pola makan menunjukkan budaya dan kebiasaan serta kepercayaan suatu kelompok masyarakat tertentu. Hal ini menyebabkan satu kelompok dapat berbeda dengan kelompok lainnya. Dari pola makan dapat ditemukan bagaimana cara suatu kelompok memperoleh makanan, jenis-jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah saat menghidangkan dan berapa banyak konsumsi terhadap bahan makanan tersebut. Pola makan yang dianut oleh umat gereja Advent yang menghindari beberapa makanan tertentu dalam hidangan makanan sehari-hari, menjadi ketertarikan peneliti untuk mengetahui hubungan pola makan dengan indeks massa tubuh remaja pada siswa SMP Advent Bandar Lampung.

METODE

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 7, 8 dan 9 SMP Advent Bandar Lampung. Sehubungan dengan adanya pandemi *covid-19*, siswa tidak masuk sekolah sampai akhir tahun 2020. Pengambilan sampel dilakukan dengan mengunjungi ke rumah siswa. Banyak orang tua siswa yang tidak bersedia dikunjungi ke rumah, dalam rangka membatasi pertemuan secara langsung akibat ancaman covid 19. Siswa yang bersedia hanya 34 orang. Yang berasal dari siswa kelas 7, 8 dan 9 SMP Advent Bandar Lampung, dengan jumlah siswa umat Adven 22 siswa dan non Adven 12 siswa.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja di SMP Advent Bandar Lampung Tahun 2020

IMT	Frekuensi	Persen
Kurang	-	0
Baik/Normal	19	55,9
Lebih	8	20,6
Obesitas	7	23,5
Jumlah	34	100,0

Hasil penelitian menunjukkan dari 34 orang remaja Advent yang menjadi responden sebanyak 55,9% memiliki IMT kategori baik, sebanyak 20,6 % memiliki IMT dengan kategori lebih dan 23,5% dengan kategori obesitas. Tidak ada remaja yang memiliki IMT dengan kategori kurang.

Tabel 2. Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja di SMP Advent Bandar Lampung Tahun 2020

Kategori	Remaja Advent		Remaja Non Advent	
	n	%	n	%
Kurang Baik	9	40,9	6	50,0
Baik	13	59,1	6	50,0
Jumlah	22	100	12	100

Distribusi IMT remaja berdasarkan kelompok Advent dan non Advent dapat dilihat pada tabel 2. Pada kelompok Advent, 59,1% memiliki IMT baik dan pada kelompok non Advent, yang memiliki IMT baik sebanyak 50,0% .

Tabel 3. Distribusi Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja di SMP Advent Bandar Lampung Tahun 2020

Kategori	Remaja Advent		Remaja Non Advent	
	n	%	n	%
Kurang Baik	9	40,9	6	50,0
Baik	13	59,1	6	50,0
Jumlah	22	100	12	100

Distribusi IMT remaja berdasarkan kelompok Advent dan non Advent dapat dilihat pada tabel 5. Pada kelompok Advent, 59,1% memiliki IMT baik dan pada kelompok non Advent, yang memiliki IMT baik sebanyak 50,0% .

Tabel 4. Distribusi Pola Makan Remaja di SMP Advent Bandar Lampung Tahun 2020

Kategori	Remaja Advent		Remaja Non Advent	
	n	%	n	%
Kurang Baik	7	31,8	6	50,0
Baik	15	68,2	6	50,0
Jumlah	22	100	12	100

Pada tabel 4 terlihat dari 22 orang remaja Advent yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 15 orang (68,2%). Sementara dari 12 siswa non Advent, yang mempunyai pola makan yang tidak baik sebanyak 50% mempunyai pola makan yang sudah baik.

Tabel 5. Distribusi Asupan Karbohidrat, Protein dan Lemak Remaja di SMP Advent Bandar Lampung Tahun 2020

Kategori	Remaja Advent		Remaja Non Advent	
	n	%	n	%
Karbohidrat				
Kurang	14	73,7	5	26,3
Baik	8	53,3	7	46,7
Jumlah	22	64,7	12	35,3
Protein				
Kurang	14	70,0	6	30,0
Baik	8	57,1	6	42,9
Jumlah	22	64,7	12	35,3
Lemak				
Kurang	11	64,7	6	35,3
Baik	11	64,7	6	35,3
Jumlah	22	64,7	10	35,3

Tabel 5. menunjukkan jumlah asupan zat gizi makro (karbohidrat, lemak dan protein remaja di SMP Advent). Pada remaja Advent yang berjumlah 22 orang sebanyak 63,6% dengan asupan karbohidrat yang kurang. Sementara pada kelompok 12 orang non Advent, sebanyak 41,7% dengan asupan karbohidrat yang kurang. Distribusi asupan protein sama dengan distribusi asupan karbohidrat. Pada asupan lemak, kelompok Advent dan non Advent tidak memperlihatkan persentasi yang berbeda.

Tabel 6. Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja di SMP Advent Bandar Lampung Tahun 2020

Kategori	IMT				Jumlah		P value
	Kurang Baik		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Baik	9	69,2	4	30,8	13	100	0,049
Baik	6	28,6	15	71,4	21	100	
Jumlah	15	44,1	19	55,9	34	100	

Tabel 6 menunjukkan dari 21 orang yang mempunyai pola makan yang baik dengan IMT (status gizi) yang baik sebanyak 71,4%. Sementara remaja yang mempunyai pola makan yang kurang baik dengan mempunyai IMT yang kurang baik juga sebanyak 69,2%. Hasil analisa statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan indeks massa tubuh remaja (p value 0,049).

Tabel 7. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja di SMP Advent Bandar Lampung Tahun 2020

Kategori	IMT				Jumlah		P value
	Kurang Baik		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Baik	12	63,2	7	36,8	19	100	0,030
Baik	3	20,0	12	80,0	15	100	
Jumlah	15	44,1	19	55,9	34	100	

Hasil ukur asupan karbohidrat dikategorikan menjadi 2 yaitu baik jika

hasil asupan protein $\geq 80\%$ AKG, dan jika hasil asupan $< 80\%$ AKG dikategorikan asupan karbohidrat kurang baik. Tabel 7 menunjukkan dari 15 orang remaja yang mempunyai jumlah asupan karbohidrat yang baik, yang mempunyai IMT (status gizi) yang baik sebanyak 80,0%. Sementara dari 19 remaja yang mempunyai jumlah asupan karbohidrat yang kurang baik, yang mempunyai IMT yang kurang baik juga sebanyak 63,2%. Hasil analisa statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara jumlah asupan karbohidrat dengan indeks massa tubuh remaja (p value = 0,030).

Tabel 8. Hubungan Asupan Protein dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja di SMP Advent Bandar Lampung Tahun 2020

Kategori	IMT				Jumlah		P valu e
	Kurang Baik		Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang Baik	11	55,0	9	45,0	20	100	0,23 9
Baik	4	28,6	10	71,4	14	100	
Jumlah	15	44,1	19	55,9	34	100	

Hasil ukur asupan karbohidrat dikategorikan menjadi 2 yaitu baik jika hasil asupan protein $\geq 80\%$ AKG, dan jika hasil asupan $< 80\%$ AKG dikategorikan asupan karbohidrat kurang baik. Tabel 8 menunjukkan dari 14 remaja yang mempunyai jumlah asupan protein yang baik, yang mempunyai IMT (status gizi) yang baik sebanyak 71,4%. Sementara dari 20 remaja yang mempunyai jumlah asupan protein yang kurang baik, yang mempunyai IMT yang kurang baik juga sebanyak 65,2%. Hasil analisa statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara jumlah asupan protein dengan indeks massa tubuh remaja (p value = 0,239).

Hasil ukur asupan karbohidrat dikategorikan menjadi 2 yaitu baik jika hasil asupan protein $\geq 80\%$ AKG, dan jika hasil asupan $< 80\%$ AKG dikategorikan asupan karbohidrat kurang baik. Tabel 9 menunjukkan dari 17 remaja yang

mempunyai jumlah asupan lemak yang baik, yang mempunyai IMT (status gizi) yang baik sebanyak 70,6%. Sementara dari 17 remaja yang mempunyai jumlah asupan lemak yang kurang baik, yang mempunyai IMT yang kurang baik juga sebanyak 58,8%. Hasil analisa statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara jumlah asupan lemak dengan indeks massa tubuh remaja (p value = 0,167).

Tabel 9. Hubungan Asupan Lemak dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Remaja di SMP Advent Bandar Lampung Tahun 2020

Kategori	IMT				Jumlah		P valu e
	Kurang Baik		Baik		n	%	
	N	%	n	%			
Kurang Baik	10	58,8	7	41,2	20	100	0,23 9
Baik	5	29,4	12	70,6	14	100	
Jumlah	15	44,1	19	55,9	34	100	

PEMBAHASAN

Hubungan Pola Makan dan IMT Remaja

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Asupan makan yang buruk menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja. Keseimbangan antara zat gizi yang masuk dibutuhkan untuk kesehatan yang optimal. Gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak yang sangat dibutuhkan dalam masa pertumbuhan. Remaja cenderung kurang memperhatikan kebutuhan zat gizinya, kurang peduli terhadap jenis dan bahan makanan yang mereka konsumsi. Hal ini dapat mengakibatkan timbulnya masalah gizi dan mempengaruhi status gizi remaja. Status gizi yang baik hanya dapat diperoleh dengan pola makan yang baik atas dasar prinsip gizi seimbang.

Pada penelitian ini, dari 34 orang remaja yang merupakan siswa SMP Advent Bandar Lampung memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 38,2%, yang mana dalam menu makan setiap hari tidak memenuhi gizi seimbang yang

seharusnya terdiri dari sumber karbohidrat, protein, sayuran dan buah. Kebanyakan siswa kurang dalam mengkonsumsi sayuran dengan berbagai alasan masing-masing seperti tidak suka, tidak tersedia di rumah dan memilih-milih sayuran tertentu.

Penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti dan Dewi tahun 2017 di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta terhadap 100 orang remaja tentang hubungan pola makan terhadap status gizi remaja menunjukkan hasil bahwa masih banyak remaja yang mempunyai pola makan yang kurang baik (63%). Penelitian yang dilakukan pada 45 orang siswa di SMP Advent Lubuk Pakam Medan, menunjukkan hasil 55,5% mempunyai pola makan yang kurang baik.

Dari hasil kuesioner FFQ diperoleh beberapa jenis makanan yang paling sering dikonsumsi oleh remaja Advent, yaitu Sumber karbohidrat berupa nasi, mie, biskuit dan ubi. Sumber protein berupa telur, daging ayam, ikan kering (ikan teri, ikan asin), telur, dan konsumsi tahu dan tempe, tidak menunjukkan perbedaan pada yang Advent dan non Advent. Sayuran berupa wortel, bayam dan sawi dan buah-buahan berupa pisang, pepaya dan jeruk

Menurut Sediaoetama (2010) zat gizi yang didapatkan melalui konsumsi makanan harus sesuai dan cukup bagi tubuh untuk melakukan segala aktivitas, terutama bagi seseorang yang berada pada masa pertumbuhan seperti masa remaja. Tingkat konsumsi asupan makan lebih banyak ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Kualitas suatu makanan dapat menggambarkan adanya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang terdapat dalam bahan makanan, begitu pula kuantitas makanan yang juga menggambarkan adanya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Asupan makanan adalah sejumlah makanan yang dikonsumsi seseorang dengan tujuan untuk mendapatkan sejumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Tiap zat gizi yang masuk akan memberikan fungsi yang penting bagi

tubuh, misalnya sebagai sumber tenaga yang dapat digunakan untuk menjalankan aktivitas.

Hubungan Asupan Karbohidrat dengan IMT Remaja

Asupan karbohidrat merupakan konsumsi energi yang berasal dari makanan yang diperlukan untuk melakukan aktivitas. Asupan karbohidrat akan menghasilkan energi yang digunakan oleh tubuh dalam proses metabolisme tubuh. Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan kebutuhan energi berkurang. Jika terus – menerus mengakibatkan tubuh menjadi kurus dan menderita kurang energi protein (KEP), jika kelebihan konsumsi karbohidrat menyebabkan suplai energi berlebih, energi berlebih densitas menjadi lemak, sedangkan energi dalam tubuh berlebih dapat menyebabkan kegemukan dan obesitas (Almatsier, 2011).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan karbohidrat dengan indeks massa tubuh (status gizi) remaja. Hasil penelitian Mury Kuswari tahun 2018 yang menyatakan adanya hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi ($p = 0,029$). Penelitian yang dilakukan di FKM Unhas Makassar yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja.

Remaja di SMP Advent ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara asupan karbohidrat dengan indeks massa tubuh (status gizi) remaja dengan nilai $p = 0,030$. Perlu upaya-upaya untuk meningkatkan kepedulian remaja tentang pentingnya memperhatikan jumlah asupan karbohidrat yang dikonsumsi. Menurut Arisman (2014), karbohidrat harus tersedia dalam jumlah yang cukup sebab kekurangan karbohidrat sekitar 15% dari kalori yang ada dapat menyebabkan terjadi kelaparan dan berat badan menurun yang akan mempengaruhi status gizi, sebaliknya apabila jumlah kalori yang tersedia atau

berasal dari karbohidrat dengan jumlah yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan. Karbohidrat merupakan komponen zat gizi terbesar. Sebagai sumber energi utama, karbohidrat perlu dipasok terus-menerus karena jumlahnya di dalam tubuh relatif sedikit yaitu hanya kurang dari satu persen.

Meningkatkan kedulian remaja mengatur menu makanannya agar status gizi remaja selalu berada dalam kondisi yang optimal. Langkah yang dapat untuk mewujudkannya dengan memberikan materi atau pendidikan gizi remaja di sekolah. Diharapkan upau ini dapat membantu siswa dalam mengkonsumsi makanan sesuai dengan porsi masing-masing individu dan menghindari ketidaksimbangan antara zat gizi. Keberagaman konsumsi pangan harus senantiasa diterapkan agar kebutuhan gizi setiap orang dapat terkecukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini, remaja dapat melakukan variasi konsumsi setiap harinya.

Hubungan Asupan Protein dengan IMT Remaja

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena yang paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru dalam masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh, memelihara, memperbaiki, menggantikan jaringan yang rusak, dan sebagai cadangan energi bila tubuh kekurangan lemak dan karbohidrat. Melalui reaksi biokimia, protein yang tidak dipakai untuk pertumbuhan atau pemeliharaan jaringan akan diubah menjadi lemak dan disimpan sebagai cadangan lemak.

Penelitian Datukramat, dkk (2014) pada remaja yang berusia 13-18 tahun di pondok pesantren Hubulo Gorontalo menunjukkan bahwa 73,5% mengalami kekurangan asupan protein. Selain penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Febrinsa, F. D (2016) pada 44 remaja putri di Pondok Pesantren Al-

Ishlah Bulusan Kota Semarang juga menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (95,5%) mengalami kekurangan konsumsi protein.

Pada penelitian ini, dari 34 remaja terdapat 58,8% masih mengalami kekurangan protein dalam menu sehari-hari. Remaja di SMP Advent memiliki keunikan khusus dikarenakan terdapatnya remaja yang menganut kepercayaan Advent, yang mana mereka mempunyai pantangan-pantangan makan. Tetapi perbedaan yang terdapat hanya pada sumber protein, karena Advent dilarang mengkonsumsi beberapa bahan makanan sumber protein seperti udang, cumi, belut, kepiting dan daging-daging tertentu. Tetapi mereka diperbolehkan mengkonsumsi ikan selain tersebut diatas, susu dan telur. Dari hasil wawancara dengan menggunakan FFQ, remaja kelompok Advent dibanding dengan siswa non Advent, sumber protein siswa Advent lebih banyak dari telur, daging ayam, ikan kering seperti ikan teri, ikan asin, selain itu juga dari susu. Dari hasil survei konsumsi didapat bahwa siswa Advent lebih sering mengkonsumsi daging sapi dibandingkan dengan yang non Advent. Sumber protein dari tempe dan tahu. Tidak terdapat perbedaan pada kelompok remaja Advent dan non Advent.

Protein merupakan suatu zat makanan yang penting bagi tubuh karena zat ini disamping berfungsi sebagai bahan bakar dalam tubuh, juga berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Kekurangan protein dapat menyebabkan gangguan pada asupan dan transportasi zat-zat gizi, dalam keadaan berlebih, protein akan mengalami deaminase, nitrogen akan dikeluarkan dari tubuh dan sisa-sisa ikatan karbon akan diubah menjadi lemak dan disimpan dalam tubuh. Kekurangan protein yang terus menerus akan menimbulkan gejala yaitu pertumbuhan kurang baik, daya tahan tubuh menurun, rentan terhadap penyakit, daya kreatifitas dan daya kerja merosot, mental lemah dan lain-lain. Kurangnya asupan protein juga akan mempengaruhi

asupan energi. Tingkat kecukupan asupan protein akan mempengaruhi status gizi.

Upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan kesadaran dan kepedulian remaja tentang pentingnya mengkonsumsi makanan beragam sebagai sumber protein dengan cara memberikan pendidikan tentang pedoman gizi seimbang. Keberagaman konsumsi pangan harus senantiasa diterapkan agar kebutuhan gizi setiap orang dapat terkecukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitas.

Hubungan Asupan Lemak dengan IMT Remaja

Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap kegemukan pada remaja. Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Widodo, 2014).

Asupan lemak merupakan jumlah lemak per hari yang berasal dari makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dan dapat diketahui dengan cara *merecall* yaitu mengetahui makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 1x24 jam yang lalu. Hasilnya kemudian disesuaikan dengan angka kecukupan responden, sehingga dapat diketahui status asupan responden tersebut. Hasil ukur asupan tersebut dikategorikan yaitu baik jika hasil asupan lemak $\geq 80\%$ AKG dan jika hasil asupan lemak $< 80\%$ AKG asupan lemak dikategorikan kurang baik

Asupan lemak pada 34 remaja di SMP Advent, yang mempunyai asupan lemak yang baik dan yang kurang baik masing-masing sebanyak 50%. Asupan kurang baik dimaksudkan adalah mayoritas karena defisit asupan lemak. Masih terdapat defisit asupan lemak pada remaja putri di SMP Advent menunjukkan bahwa asupan lemak remaja belum sesuai dengan kebutuhannya. Lemak merupakan

penyumbang utama energi yaitu dalam 1 gr lemak mengandung 9 kkal. Jika asupan lemak kurang maka akan mempengaruhi asupan energi sehingga juga akan mempengaruhi keadaan gizinya.

Menurut Siwi dan Pakarini (2018), asupan lemak berpengaruh besar terhadap keseimbangan energi. Kondisi seseorang dengan asupan lemak yang rendah maka yang terjadi adalah energi yang masuk lebih sedikit energi yang keluar. Menurut Irianto (2014), kekurangan konsumsi makanan, akan menyebabkan metabolisme tubuh terganggu. Lemak memegang peranan penting sebagai sumber asam lemak esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan dan sebagai pengangkut vitamin larut lemak. Pembatasan lemak hewani dapat mengakibatkan asupan Fe dan zink juga rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa Remaja yang mempunyai IMT dengan kategori kurang baik 44,1%. Ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan IMT remaja ($p=0,030$). Ada hubungan antara asupan protein dengan IMT remaja ($p=0,239$). Dan Tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan IMT remaja ($p=0,167$)

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu Kepala Sekolah SMP Adevnt Bandar Lampung dan seluruh Remaja yang sudah berkenan menjadi responden pada penelitian ini dan yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, Sunita, dkk. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.

- Achadi LA. (2012). Seribu Hari Almtsier, Sunita, dkk. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Alakaam, A. A., Castellanos, D. C., Bodzjo, J., & Harrison, L. (2015). *The Factors That Influence Dietary Habits Among International Students in the United States*. *Journal of the American Dietetic Association*.
- Amelia, A. R., Syam, A., & Fatimah, S. (2013). *Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan Tahun 2013*
- Arisman MB. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi dalam Daur Kehidupan Edisi 2*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Arifiyanti, Anggit Dwi. (2016). *Hubungan Asupan Energi Dan Lemak Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta* [Karya Tulis Ilmiah]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Balitbangkes RI. (2013). *Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2013*.
- Balitbangkes. 2014. *Buku Studi Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*.
- Beck, Mary E, (2011). *Ilmu Gizi dan Diet*. Yogyakarta: Yayasan Essential Medica.
- Chasanah, SU. (2016). *Analisis Pengetahuan Kesehatan Reproduksi, Asupan Zat Gizi, Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri*. *Jurnal Kesehatan —Samodra Ilmu* Vol. 07 No. 02 Juli 2016 142148
- Datukramat, H., Dachlan, A.M., Fatimah, St. (2014). *Gambaran Asupan, Status Gizi dan Tingkat Kepuasan Santri Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Febrinsa,D.F., Widajanti, L., & Fatimah, S. (2016). Asosiasi Kompetensi Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Indeks Massa Tubuh Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Bulusan Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol.4 No. 2
- Fikawati, Sandra; Syafiq, Ahmad; Veratamala, Arinda. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Rajawali Press. Jakarta
- Gibney M, Margetts B, Kearney J, Arab L. *Gizi Kesehatan Masyarakat*, Jakarta. EGC. 2008.
- Irianto, Koes. (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Alfabet.
- Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010*.
- Kemntrian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Kemntrian Kesehatan RI. SK Menkes 2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Direktorat Bina Gizi.
- Kemntrian Kesehatan RI. (2017). *Kegiatan Penilaian Status Gizi tahun 2017*. Direktorat gizi masyarakat. Jakarta
- Kemntrian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Kemenkes, RI. Permenkes Nomor 28 Tahun (2019) : *Angka Kecukupan Gizi 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maryam, Siti. (2016). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pujiatun, Tri. (2014). *Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Siswa Putri Di Sma Muhammadiyah 6 Surakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah. (2018). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. *Jurnal Kesehatan*, VIII (3).

- Putri, Ita R., Gulo, *Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Advent Lubuk Pakam*. Medan.
- Rachmat, Mochamad. (2016). *Metodologi Penelitian Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Rahmiwati. (2007). *Pola Konsumsi, Status Gizi dan Pengetahuan Reproduksi Remaja Putri*. Thesis. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Sirajuddin, dkk. (2014). *Suvei Konsumsi Pangan*. Jakarta. EGC.
- Soetjiningsih; Ranuh, Gde (Ed.). (2013). *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Sofiyani, Anggita Dwi. (2017). *Gambaran Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Massatubuh Dan Lingkar Lengan Atas Di Pondok Pesantren-Islam Kota Yogyakarta Tahun 2017*. Yogyakarta: Stikes Jendral Ahmad Yani.
- Supariasa, dkk. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Teti, Asrina, Puspitasari, A. (2013). Pengetahuan, Asupan, Status Gizi Siswa dan Manajemen Penyelenggaraan Makanan di SMA Negeri 2 Tinggimoncong Kabupaten Gowa Provinsi Sulawesi Selatan. *Journal of Indonesian Community Nutrition*,