

Gambaran Asupan Zat Gizi Makro pada Remaja Putri di Kelurahan Paslaten Kecamatan Tomohon Timur Kota Tomohon

Alda R. Pojoh¹, Nancy S.H. Malonda¹, Maureen I. Punuh¹

1) Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Manado
Email : aldapojoh@gmail.com

ABSTRACT

Macronutrients are needed in large amounts by the body and play a role in providing energy. Lack of energy will make the body experience a negative balance which results in the adolescent's weight being less than the bodyweight it should be. Excess energy will be converted into body fat which results in obesity. Lack of energy intake in adolescent girls can have negative impacts such as susceptibility to chronic energy deficiency (CED), anemia, risk of giving birth to babies with low birth weight (LBW), and susceptibility to infection. The purpose of this study was to determine the description of macronutrient intake in adolescent girls in Paslaten Village, East Tomohon District, Tomohon City. This research is a quantitative study with a descriptive survey research design, which was carried out in Paslaten Satu and Paslaten Dua Subdistricts, East Tomohon District, Tomohon City from March 2021 to March 2022. The subjects of this study were young women in Paslaten Satu and Paslaten Dua Villages, with a total sample of as many as 76 people. The research instrument used a Food Record questionnaire for 2 days which was distributed directly or online, GEA brand digital weight scales with an accuracy of 0.1 kg and GEA brand microtoise measuring instruments with an accuracy of 0.1 cm. Data processing uses the Nurtrisurvey application and the SPSS application with univariate analysis. The results of this study found that most of the respondents had a low level of carbohydrate intake as many as 64 people (84,2%), a low protein intake level of 43 people (56,6%) and a low level of fat intake as many as 58 people (76,3%).

Keyword: Macro Nutrition Intake. Adolescent Girls

ABSTRAK

Tubuh memerlukan zat gizi makro yang besar dan fungsinya ialah untuk menyediakan atau menghasilkan energi. Energi dengan jumlah yang tidak sesuai ini nantinya akan dapat menyebabkan tubuh menjadi tidak seimbang, yang berimplikasi terhadap kurangnya berat badan individu tersebut, dan begitu juga sebaliknya. Kekurangan asupan energi terhadap remaja putri ini akan berimplikasi buruk, sebagai misalnya ialah kerentanan terhadap infeksi, resiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), anemia, kekurangan energi kronis (KEK), dan lain sebagainya. Tujuan dari penelitian ini ialah agar dapat mengetahui gambaran asupan zat gizi makro pada remaja putri di Kelurahan Paslaten Kecamatan Tomohon Timur Kota Tomohon. Penelitian ini Untuk penelitian ini, jenis penelitiannya ialah berupa penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survei deskriptif, tempat pelaksanaan di Kelurahan Paslaten Satu dan Paslaten Dua Kecamatan Tomohon Timur Kota Tomohon dan waktu pelaksanaan pada bulan Maret 2021 sampai Maret 2022.. Subjek penelitian ini adalah remaja putri di Kelurahan Paslaten Satu dan Paslaten Dua, dengan jumlah sampel sebanyak 76 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner Food Record selama 2 hari yang dibagikan secara online maupun langsung, timbangan berat badan digital merk GEA dengan ketelitian 0,1 kg dan alat ukur tinggu badan (microtoise) merk GEA dengan ketelitian 0,1 cm. Pengolahan data menggunakan aplikasi Nurtrisurvey dan aplikasi SPSS dengan analisis univariat. Hasil penelitian yang didapatkan ialah mayoritas responden penelitian mempunyai tingkatan asupan karbohidrat yang kurang, dengan jumlahnya ialah 64 orang (84,2%), tingkatan untuk asupan protein yang kurang ialah sejumlah 43 orang (56,6 %) dan tingkatan untuk asupan lemak yang kurang ialah sejumlah 58 orang (76,3 %).

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi Makro. Remaja Putri

1. PENDAHULUAN

Masa remaja didefinisikan dengan masa transisi yang mulanya masa kanak-kanak kemudian

beranjak menuju pada masa dewasa, usia remaja dianggap sebagai periode atau masa rentan gizi, yang dikarenakan berbagai

penyebab, antara lain ialah kegiatan fisik remaja dan juga gaya hidup yang berubah (Depkes, 2014). Masalah gizi yang sering ditemukan pada masa remaja adalah kurang gizi (underweight), obesitas (overweight), dan anemia (Ariani, 2017).

Masalah gizi remaja ini wajib untuk mendapatkan perhatian yang lebih, hal ini dikarenakan bahwa ini nantinya akan dapat memberi pengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan tubuh seorang individu kelak (Mokoginta dkk, 2016). Permasalahan mengenai gizi terhadap remaja ini timbul disebabkan oleh kesalahan dalam perilaku gizi, dalam kondisi ini yang dimaksud ialah ketidakseimbangan, yakni antara gizi dengan kebiasaan makan, dengan kecukupan zat gizi yang disarankan. Remaja membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan energi. Asupan gizi didapatkan bersumber dari zat gizi makro, sebagai misalnya ialah lemak, karbohidrat dan juga protein. Zat gizi makro dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar, serta berperan dalam penyediaan energi. Asupan energi yang kurang ini dapat menyebabkan tubuh menjadi tidak seimbang, yang mana ini berimplikasi terhadap berat badan remaja, menjadikannya menjadi tidak ideal, dan begitu juga hal yang sebaliknya.

Provinsi Sulawesi Utara termasuk provinsi yang memiliki kategori remaja gemuk dan obesitas, yang melebihi prevalensi nasional. Remaja usia 16-18 di Provinsi Sulawesi Utara prevalensi gemuk sebesar 11,4%, prevalensi obesitas 5,0% dan prevalensi kurus 4,8% (Riskesmas Nasional, 2018 ; Riskesdas Sulut, 2018). Kota Tomohon termasuk daerah dengan prevalensi yang tinggi diantara wilayah lain yang ada di Sulawesi Utara. Prevalensi remaja gemuk sebesar 16,2%, prevalensi obesitas sebesar 10,3%, dan prevalensi kurus yang melebihi prevalensi nasional sebesar 8,1% (Riskesmas Sulut, 2018). Salah satu yang mempengaruhi status gizi adalah tingkat asupan energi, asupan energi yang meningkat ini nantinya akan dapat memberi pengaruh terhadap nilai status gizi yang meningkat dan mengarah pada keadaan yang obesitas (Reppi dkk, 2015).

Pada remaja putri, masa remaja merupakan masa yang penting dalam upaya persiapan menjadi calon ibu untuk melahirkan keturunan yang sehat (Ariani, 2017), namun pada masa ini sering ditemui perilaku makan yang salah pada remaja putri, sebagai misalnya ialah melaksanakan diet ketat, asupan makanan yang dikurangi dengan cara tidak sarapan pagi serta

menahan lapar secara berlebihan, hal itu dapat mempengaruhi tingkatan untuk kecukupan asupan zat gizi remaja putri. Kurangnya asupan zat gizi akan menyebabkan remaja putri memiliki permasalahan gizi dan ini berimplikasi terhadap kualitas keturunan. Asupan energi yang kurang pada remaja putri dapat berdampak negatif, sebagai misalnya kekurangan energi kronis, risiko melahirkan bayi dengan berat badan bayi yang rendah, anemia, serta rentan terinfeksi penyakit (Nuryani, 2016).

Kota Tomohon merupakan salah satu daerah di Sulawesi Utara dimana sebagian besar penduduk termasuk didalamnya kelompok remaja merupakan etnis Minahasa, yang mempunyai kebiasaan menyelenggarakan acara yang menyajikan berbagai jenis makanan. Kebiasaan makan terhadap masyarakat Kota Tomohon juga dapat dilihat berdasarkan prevalensi penduduk yang melakukan konsumsi makanan yang berlemak dan berisiko yang lebih dari satu kali per harinya, yakni 34,74%. Jika dibandingkan dengan prevalensi di Sulawesi Utara (39,3%) dan prevalensi nasional (41,7%) dapat dilihat, jika masyarakat di Kota Tomohon masih tergolong tinggi konsumsi makanan berlemaknya (Riskesmas Nasional, 2018 ; Riskesdas Sulut, 2018).

Berdasarkan latar belakang yang didapatkan, peneliti melakukan penelitian ini dimaksudkan agar dapat mengetahui dan memahami berkenaan dengan gambaran asupan zat gizi makro pada remaja putri yang ada di Kelurahan Paslaten Kecamatan Tomohon Timur Kota Tomohon.

2. METODE PENELITIAN

Untuk penelitian ini, jenis penelitiannya ialah berupa penelitian kuantitatif dengan desain penelitian survei deskriptif, tempat pelaksanaan di Kelurahan Paslaten Satu dan Paslaten Dua Kecamatan Tomohon Timur Kota Tomohon dan waktu pelaksanaan pada bulan Maret 2021 sampai Maret 2022. Untuk penelitian ini, populasi penelitiannya ialah remaja putri di Kelurahan Paslaten Satu dan Paslaten Dua, dengan jumlah sampel sejumlah 76 orang sesuai dengan kriteria eksklusi dan inklusi. Untuk penelitian ini, Instrumen penelitiannya ialah dengan menggunakan kuesioner Food Record selama 2 hari yang dibagikan secara online maupun langsung, timbangan berat badan digital merk GEA dengan ketelitian 0,1 kg dan alat ukur tinggi badan (microtoise) merk GEA yang ketelitiannya ialah hingga 0,1 cm. untuk

penelitian ini, analisis penelitiannya ialah dengan mempergunakan analisis bivariate yang dimaksudkan agar dapat mendeskripsikan karakteristik responden serta variabel asupan zat gizi makro.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Karakteristik Responden	n	%
Umur (tahun)		
10 - 14	15	19,8
15 - 16	22	28,9
17 - 18	39	51,3
Total	76	100

Pada tabel 1 menunjukkan umur responden pada penelitian ini berada pada rentang umur 10 tahun hingga 18 tahun. Berdasarkan umur responden, paling banyak berada pada rentang umur 17 - 18 tahun yaitu sebanyak 39 orang (51,3%) dan responden yang paling sedikit berada pada rentang umur 10 - 14 tahun sebanyak 15 orang (19,8%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Karakteristik Responden	n	%
Status Gizi		
Sangat kurus	0	0
Kurus	0	0
Normal	57	75,0
Gemuk	16	21,1
Obesitas	3	3,9
Total	76	100

Pada tabel 2 menunjukkan dari total 76 responden berdasarkan status gizi, jumlah terbanyak memiliki status gizi normal sejumlah 57 orang (75,0%), yang memiliki status gizi gemuk sejumlah 16 orang (21,1%) dan responden yang memiliki status gizi obesitas sejumlah 3 orang (3,9%).

Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro

Tabel 3. Distribusi Asupan Zat Gizi Makro Remaja Putri

Zat Gizi Makro	n	%
Karbohidrat (g)		
Kurang	64	84,2
Cukup	11	14,5
Lebih	1	1,3
Protein (g)		
Kurang	43	56,6
Cukup	28	36,8
Lebih	5	6,6
Lemak (g)		
Kurang	58	76,3
Cukup	12	15,8
Lebih	6	7,9

Pada tabel 3 menunjukan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat asupan karbohidrat kurang yaitu sejumlah 64 orang (84,2%) dan responden yang memiliki tingkat asupan karbohidrat lebih sejumlah 1 orang (1,3%). Karbohidrat didefinisikan dengan zat yang memasok energi yang utama untuk tubuh manusia. Tiap gramnya karbohidrat ini dapat menghasilkan empat kalori. Ketika kebutuhan akan karbohidrat ini tidak tercukupi, maka tubuh nanitnya akan mengambil atau menerapkan energi protein untuk menjadi energi cadangannya, yang mana ini berimplikasi terhadap fungsi protein yang berperan sebagai zat yang membangun tersebut menjadi tidak baik dan optimal (Banowati, 2014). Apabila terjadi kekurangan karbohidrat dapat mengurangi simpanan energi sehingga mempengaruhi status gizi, membuat tubuh mengantuk, lemas dan mengganggu perkembangan anak (Pritasari dkk, 2017). Penelitian lain yang dilakukan (Pangemanan dkk, 2021) juga menunjukan bahwa asupan karbohidrat reponden mayoritas berada pada kategori kurang yaitu sejumlah 120 responden (93,8%).

Responden yang mempunyai tingkat asupan protein kurang, sejumlah 43 orang (56,6%) dan responden yang memiliki tingkat asupan protein lebih, sejumlah 5 orang (6,6%). Kurangnya asupan protein yang dalam waktu cukup lama akan dapat menyebabkan penyakit KEP (Kurang Energi Protein) dan status gizi kurang. Protein memiliki peranan tersendiri yang tidak akan dapat diganti dengan zat-zat yang lainnya, yakni memelihara dan menjaga sel jaringan yang ada dalam tubuh manusia (Ariani, 2017). Protein juga berperan dalam sintesis enzim, hormon, pembentukan sistem kekebalan

tubuh atau antibodi, mengangkut zat-zat gizi (Cakrawati dan Mustika, 2014). Dalam kondisi tubuh yang kekurangan protein, kemampuan tubuh dalam upayanya untuk menghambat pengaruh dari toksik dari berbagai bahan yang beracun juga nantinya akan mengalami penurunan (Banowati, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan (Tobelo dkk, 2021) pada mahasiswa semester 6 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi didapati 61,0% mahasiswa masih kadang mengonsumsi makanan sumber protei nabati dan 58,5% kadang mengonsumsi sumber protein hewani. Hasil penelitian yang dilaksanakan (Rachmayani dkk, 2018), menyebutkan bahwa remaja putri di SMK Ciawi Bogor juga didapati sebanyak 132 responden (88%) kekurangan asupan protein.

Responden yang memiliki tingkat asupan lemak kurang yaitu sejumlah 58 orang (76,3%) dan responden yang memiliki tingkat asupan lemak lebih sejumlah 6 orang (7,9%). Lemak berfungsi menyediakan energi, melarutkan sumber asam lemak esensial dan vitamin larut lemak. Lebih lanjut, lemak ini perannya ialah untuk membentuk membrane sel, isolator panas yang terdapat dalam tubuh, agen yang mengemulsi, menjaga organ tubuh serta protein berfungsi sebagai alat yang dapat mengangkut ke dalam metabolisme tubuh manusia (Cakrawati dan Mustika, 2014). Asam lemak esensial yang kurang ini nantinya akan dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak menjadi terhambat, reproduksi yang gagal, serta menyebabkan gangguan terhadap hati, kulit dan juga ginjal (Ariani, 2017). Kurangnya asupan lemak ini dapat mengakibatkan berat badan menurun dan menyebabkan fungsi penyerapan vitamin yang larut dalam lemak ini terganggu. Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang diperoleh (Patimbano dkk, 2021), dimana responden dengan tingkat asupan lemak yang kurang jumlahnya lebih banyak, yaitu 89 responden (75,4%) jika dibandingkan dengan kategori cukup dan lebih.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Makro dengan Umur Responden

Karakteristik Responden (Umur)	Kecukupan Asupan Zat Gizi Makro							
	Kurang		Cukup		Lebih		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Karbohidrat								
10 - 14	14	93,3	0	0	1	6,7	15	100
15 - 16	19	86,3	3	13,7	0	0	22	100
17 - 18	31	79,4	8	20,6	0	0	39	100
Protein								
10 - 14	10	66,7	5	33,3	0	0	15	100
15 - 16	14	63,7	6	27,2	2	9,0	22	100
17 - 18	19	48,8	17	43,6	3	7,6	39	100
Lemak								
10 - 14	12	80	1	6,7	2	13,3	15	100
15 - 16	16	72,8	3	13,6	3	13,6	22	100
17 - 18	30	76,9	8	20,6	1	2,5	39	100

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan zat gizi makro yang kurang berada pada rentang umur 17 - 18 tahun. Responden pada rentang umur 17 - 18 tahun terdapat 31 orang (79,4%) memiliki asupan karbohidrat yang kurang, 19 orang (48,8%) memiliki asupan protein yang kurang dan 30 orang (76,9%) memiliki asupan lemak yang kurang.

Masa remaja didefinisikan dengan masa transisi yang mulanya masa kanak-kanak kemudian beranjak menuju pada masa dewasa, usia remaja dianggap sebagai periode atau masa rentan gizi, yang dikarenakan berbagai penyebab, antara lain ialah kegiatan fisik remaja dan juga gaya hidup yang berubah, selain itu, ini dikarakteristikan dengan adanya perubahan pertumbuhan psikososial, fisik dan kognitif (Hardinsyah dan Supariasa, 2016). Perubahan yang dialami pada usia remaja dapat berpengaruh terhadap kebiasaan makannya. Kebutuhan dan kecukupan zat gizi yang besar ini akan dapat mengakibatkan berbagai permasalahan yang berhubungan dengan masalah gizi, di antaranya ialah kekurangan atau kelebihan zat gizi (Ariani, 2017).

Tabel 5. Distribusi Rata - rata Asupan Zat Gizi Makro Responden

Variabel	Mean $\pm$ SD	Median (Min - Max)
Asupan Karbohidrat	193.7 $\pm$ 65.7	179.2 (85.1 - 362.3)
Asupan Protein	51.0 $\pm$ 15.9	51.5 (20.5 - 88.8)
Asupan Lemak	49.2 $\pm$ 18.4	50.2 (5.0 - 98.5)

tabel 5 dapat dilihat bahwa asupan karbohidrat pada responden memiliki nilai rata - rata yaitu 193.7 gram dengan jumlah asupan karbohidrat tertinggi yaitu 362.3 gram dan jumlah asupan terendah yaitu 85.1 gram. Asupan protein responden memiliki nilai rata - rata yaitu 51.0 gram dengan jumlah asupan protein tertinggi yaitu 88.8 gram dan jumlah asupan terendah yaitu 20.5 gram. Dapat dilihat juga untuk asupan lemak pada responden memiliki nilai rata - rata 49.2 gram dengan jumlah asupan lemak tertinggi yaitu 98.5 gram dan jumlah asupan terendah yaitu 5.0 gram.

Konsumsi asupan karbohidrat responden yang kurang dapat diakibatkan karena sebagian besar responden tidak mengonsumsi makanan lengkap sebanyak 3 kali sehari. Kebanyakan remaja hanya makan pada waktu siang dan waktu malam juga cenderung mengurangi jumlah makanan yang dikonsumsi. Responden ini sumber karbohidratnya ialah berupa mie dan nasi. Asupan protein responden yang mayoritas kurang menunjukkan bahwa konsumsi lauk pauk responden rata - rata masih kurang jumlahnya dan kurang bervariasi karena protein diperoleh dari lauk pauk baik hewani maupun nabati. Sumber protein yang sering dikonsumsi yaitu telur, daging ayam, ikan dan tahu. Terdapat berbagai faktor lainnya yang dapat memberi pengaruh, di antaranya ialah kurangnya kandungan gizi dan juga asupan snack yang responden penelitian tersebut konsumsi. Sebagian besar snack yang sering dikonsumsi bukan hanya hampa kalori, melainkan kandungan zat gizi yang sedikit, serta terganggunya nafsu makan (Reppi dkk, 2015).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 76 responden mengenai gambaran asupan zat gizi makro pada remaja putri di Kelurahan Paslaten Satu dan Paslaten Dua Kecamatan Tomohon Timur Kota Tomohon maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecukupan asupan karbohidrat responden mayoritas kurang sebesar 84,2 %, untuk tingkat kecukupan asupan protein responden mayoritas kurang sebesar 56,6%, serta tingkat kecukupan asupan lemak responden mayoritas kurang sebesar 76,3 %.

Saran

1. Bagi remaja putri, disarankan agar meningkatkan juga memperhatikan asupan makan yang sehat dan seimbang, terlebih

makanan yang mengandung zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein dan lemak sesuai angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Selain itu, remaja juga perlu untuk memperbiasakan untuk sarapan dengan zat gizi makanan yang cukup, agar membantu meningkatkan konsentrasi dan stamina sebelum melakukan aktivitas.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan tentang gambaran asupan zat gizi makro pada rentang usia yang berbeda serta faktor-faktor yang mempengaruhi. Sehingga dapat diperoleh informasi yang lebih luas tentang asupan zat gizi makro.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani AP. 2017. Ilmu Gizi. Yogyakarta: Nuha Medika
- Banowati, Lilis. 2014. Ilmu Gizi Dasar. Yogyakarta: Deepublish
- Cakrawati & Mustika. 2014. Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta
- Departemen Kesehatan RI. 2014. Pedoman Umum Gizi Seimbang. Jakarta : Depkes RI
- Hardinsyah & Supariasa. 2016. Ilmu Gizi : Teori dan Aplikasi. Jakarta : EGC
- Kemendes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara. Jakarta: LITBANG Kementerian Kesehatan RI
- Kemendes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar Nasional. Jakarta: LITBANG Kementerian Kesehatan RI
- Mokoginta F, Budiarto F, & Manampiring AE. 2016. Gambaran Pola Asupan Makanan pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Jurnal e-Biomedik. Vol. 4, No. 2.
- Nuryani. 2019. Asupan Zat Gizi dan Hubungan dengan Status Gizi pada Remaja Putri. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo.
- Pangemanan A, Amisi M, & Malonda N. 2021. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesmas. Vol. 10, No.2.
- Pantimbano, BL, Kapantow, NH, & Punuh, M. 2021. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester II FKM Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-

19. Jurnal Kesmas Universita Sam Ratulangi, Vol. 10, No. 2
- Pritasari, Damayanti, D, & Lestari, N. 2017. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Rachmawati, SA, Kuswari, M, & Melani, V. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. Indonesia Journal of Human Nutrition. Vol. 5, No. 2
- Reppi, B, Kapantow, NH, & Punuh, M. 2015. Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 4 Manado. Jurnal Kesmas Universitas Sam Ratulangi. Vol. 3, No. 1.
- Tobelo, CD, Malonda, N, & Amisi, M. 2021. Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Kesmas. Vol.10, No.2