

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN DENGAN STATUS GIZI SANTRI PONDOK PESANTREN ROUDLATUL HIDAYAH DESA PAKIS KECAMATAN TROWULAN KABUPATEN MOJOKERTO

Etik Khusniyati*), Ayu Komala Sari*), Ifa Ro'ifah**),

*) Program Studi DIII Kebidanan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto, Jl.Gayaman Km 06 Mojokerto,61363

***) Program Studi S1 Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto, Jl.Gayaman Km 06 Mojokerto,61363

Korespondensi : etik.kyti@gmail.com

ABSTRACT

Nutrition has a major role in the life cycle. Everyone needs same nutrients, but it is different amounts. The nutritional requirements change throughout life cycle, and closely related to growth and development of a person in his present life. Teenager Nutrition is one of the most important factors and major development determinants of teenager growth, as in adolescence, the hormonal changes that cause the rapid growth of other phases in life except the first year of life. This research aimed to investigate the relationship between dietary habit and students' nutritional status at boarding school of Roudlatul Hidayah . This research method used cross sectional analytic. The samples of research were all teenager students (15-17 years) in Roudlotul Hidayah Boarding School Pakis village District Trowulan Mojokerto in 2015 as many as 37 students, three people drop out because they could not be found during the research so that the sample 34 students. dietary food was measured by the Food Frequency Questionnaire and nutritional status of BMI calculation results. Data analysis used statistical test Spearman Rho. The results showed a total of 18 students (52.9%) had dietary habit in the category of less than statutes energy needs. The nutritional status of majority students were in the underweight category in 18 students (52.9%). Statistical data analysis with Spearman Rho test using SPSS version 20.0 was known that the P value (0.000) < α (0.01) so that there was a relationship between dietary habit and nutritional status. Meal frequency, type and amount of food would affect food intake that have an impact on nutritional status. So it needed for improvements in dietary habit both in quantity and quality and variety of the food menu.

Keywords: Dietary habit, nutritional status, students

ABSTRAK

Gizi mempunyai peran besar dalam daur kehidupan. Setiap orang membutuhkan nutrisi yang sama, namun dalam jumlah yang berbeda. Kebutuhan nutrisi berubah sepanjang daur kehidupan, dan erat kaitannya dengan pertumbuhan dan perkembangan seseorang dalam masa kehidupannya. Gizi remaja merupakan salah satu faktor terpenting dan penentu utama perkembangan pertumbuhan remaja, karena pada masa remaja terjadi perubahan hormonal yang menyebabkan pertumbuhan berlangsung cepat dari fase lain dalam kehidupan kecuali tahun pertama kehidupan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi pada santri pondok pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis. Metode penelitian ini menggunakan analitik *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh santri usia remaja (15-17 tahun) di Pondok Pesantren Roudlotul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kab. Mojokerto tahun 2015 sebanyak 37 santri, 3 orang *drop out* karena tidak dapat ditemui pada saat penelitian sehingga jumlah sampel menjadi 34 santri. Pengukuran pola konsumsi makanan dengan Kuisisioner Food Frequency dan status gizi dari hasil penghitungan IMT. Analisa data dengan menggunakan Uji statistik spearman Rho. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 18 santri (52,9%) mempunyai pola konsumsi makanan dalam kategori kurang dari ketetapan kebutuhan energy. Status gizi sebagian besar santri berada pada kategori kurus yaitu 18 santri (52,9%). Analisa data dengan uji statistik spearman Rho menggunakan bantuan SPSS versi 20.0 diketahui bahwa nilai *P Value* (0,000) < α (0,01) sehingga ada

hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi. Frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan akan mempengaruhi asupan makanan yang akan berdampak terhadap status gizi. Maka perlu adanya perbaikan dalam konsumsi makan baik dalam kuantitas maupun kualitas serta aneka ragam menu makanan.

Kata Kunci : Pola konsumsi makanan, Status Gizi, Santri

PENDAHULUAN

Remaja merupakan periode pertumbuhan anak-anak menuju proses kematangan manusia dewasa (Dodik B, 2014). Periode ini terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang sangat unik dan berkelanjutan. Untuk mencapai pertumbuhan yang optimal dibutuhkan asupan gizi yang cukup (Khomsan, 2004). Susunan makanan yang salah dalam kuantitas atau kualitas dan ketidakseimbangan antara konsumsi makanan dengan kebutuhan kalori yang dibutuhkan untuk pertumbuhan akan menimbulkan masalah gizi (Almatsier, 2009).

Perilaku remaja, kualitas pangan yang buruk merupakan penyebab utama masalah gizi. Infeksi penyakit, kemungkinan juga menjadi penyebab rendahnya status gizi pada remaja (Dodik B, 2014).

Data Riskesdes Jawa Timur tahun 2013 menunjukkan bahwa, prevalensi status gizi remaja usia 13-14 tahun dilihat dari IMT/U (Indeks Masa Tubuh menurut umur) diperoleh data sebesar 2,25% sangat kurus, 7,3% kurus, 88,2% normal, dan 2,0% gemuk. Data lain menyebutkan bahwa status gizi anak usia 13-15 tahun dilihat dari TB/U (Tinggi badan menurut umur) di

Jawa Timur adalah 10,5% sangat pendek, 20,2% pendek (Riskesdas, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2011) di Pondok Pesantren Al-Islam Sukomoro Nganjuk, diperoleh data bahwa status gizi santri 88,1% baik, 10,4% kurang, dan 1,5% lainnya memiliki status gizi lebih.

Santri pondok pesantren, sebagian besar merupakan usia remaja. Jumlah penghuni asrama yang banyak menyebabkan pengawasan pada santri mengenai makanan yang dikonsumsi kurang. Dalam kesehariannya, santri cenderung hanya memenuhi kebutuhan makannya dengan jajanan yang mengandung karbohidrat tinggi, seperti bakso, cireng, mie, cilok, dan lain-lain. Sehingga dikhawatirkan kebutuhan gizi seperti protein, kalsium, vitamin C, dan zat besi kurang.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Roudlotul Hidayah Pakis Trowulan Mojokerto, para santri yang tinggal di asrama Pondok Roudlotul Hidayah mendapatkan pemenuhan kebutuhan gizi sehari-hari dengan mendapatkan jatah makan yang diatur pengurus pondok pesantren. Waktu dan menu makan bervariasi setiap asrama,

ada yang jadwal makannya pagi dan sore hari, ada yang siang dan malam hari.

Pola makan yang seimbang dapat dilihat dari keteraturan jadwal makan seseorang dan dari kualitas makanan yang dikonsumsi (Soedioetomo, 2008). Pola konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi yang baik akan berkontribusi terhadap kesehatan, sedangkan masalah gizi dapat menimbulkan dampak negatif. Status gizi lebih akan menimbulkan gangguan psikososial, dan gangguan pertumbuhan fisik, gangguan pernafasan, gangguan endokrin, obesitas dan penyakit degenerative seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, dan sebagainya (Imam, 2005). Sedangkan status gizi kurang akan meningkatkan resiko terhadap penyakit, terutama penyakit infeksi (Soedioetomo, 2008).

Beberapa penelitian tentang pola konsumsi dan status gizi telah dilakukan tetapi penelitian tentang status gizi remaja santri di Mojokerto masih belum dilakukan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi pada santri pondok pesantren.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan analitik korelasi (*cross sectional*). Penelitian dilakukan bulan Agustus-

Oktober 2015 di Pondok Pesantren Roudlotul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri Pondok Pesantren Roudlotul Hidayah sejumlah 37 santri. Sebanyak 3 orang *drop out* karena tidak dapat ditemui pada saat penelitian sehingga jumlah sampel menjadi 34 santri. Pola konsumsi makanan diukur menggunakan *Kuisiner Food Frekuensi*, sedangkan status gizi dinilai dengan hasil pengukuran IMT dengan rumus $BB/TB\ m^2$. Uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman Rho* dengan SPSS versi 20.0.

HASIL PENELITIAN

DATA UMUM

1. Usia

Usia responden adalah usia remaja, hasil penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 1. Usia responden

No	Usia	Frekuensi	(%)
1	15 tahun	14	41,1
2	16 tahun	9	26,4
3	17 tahun	11	32,3
Jumlah		34	100

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar (41,1%) responden berusia 15 tahun sebanyak 14 orang.

2. Jenis Kelamin

Responden terdiri dari santri perempuan dan santri laki-laki dengan proporsi sebagai berikut:

Tabel 2. Jenis Kelamin responden

No	Jenis kelamin	Frekuensi	(%)
1	Perempuan	18	52,9
2	Laki-laki	16	47,1
Jumlah		34	100

Dari tabel 2 sebagian besar responden (52,9%) berjenis kelamin perempuan.

DATA KHUSUS

1. Pola konsumsi makanan

Pola konsumsi makanan diukur dengan kuisioner *Food Frequency* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola konsumsi makanan

No	Pola konsumsi makanan	Frekuensi	(%)
	Kurang	18	52,9
	Baik	13	38,2
	Lebih	3	8,8
Jumlah		34	100

Dari tabel 3. menunjukkan bahwa sebagian besar (52,9%) responden dalam kategori pola konsumsi makanan yang kurang dari angka kebutuhannya.

2. Status gizi

Status gizi dinilai dari hasil perhitungan IMT dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status gizi

No	Status Gizi	Frekuensi	(%)
1	Kurus	18	52,9
2	Normal	13	38,2
3	Gemuk	3	8,8
Jumlah		34	100

Berdasarkan data tabel 4. menunjukkan bahwa status gizi responden sebagian besar (52,9%) berada pada kategori kurus.

3. Hubungan antara pola konsumsi makanan dan status gizi

Uji statistik spearman Rho menggunakan bantuan SPSS versi 20.0 diketahui bahwa nilai *P Value* (0,000) < α (0,01) sehingga ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi pada santri pondok pesantren Roudlatul Hidayah Pakis Trowulan Mojokerto.

PEMBAHASAN

1. Pola konsumsi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mempunyai pola konsumsi makanan yang kurang. Konsumsi makanan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi sebagai sumber tenaga, mempertahankan ketahanan tubuh dalam menghadapi serangan penyakit dan untuk pertumbuhan (Almatsier, 2009).

Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi yaitu jumlah (porsi) makanan, jenis makanan dan frekuensi makan (Sediaoetomo, 2008).

Untuk pemenuhan kebutuhan zat gizinya sehari-harinya para santri mendapatkan jatah makanan dari pengurus pondok. Setiap hari santri mendapat makan

sebanyak 2 kali sehari pada pagi dan sore hari. Menurut Soekirman (2000) frekuensi makan dikatakan baik, jika frekuensi makan setiap harinya tiga kali makanan utama atau dua kali makanan utama dengan satu kali makanan selingan. Sejalan dengan Khomsan (2002) yang menyatakan bahwa sebaiknya frekuensi makan adalah 3 kali sehari untuk menghindari kekosongan lambung. Frekuensi makan yang kurang menyebabkan kurang terpenuhinya kebutuhan kalori santri.

Jenis makanan yang terlihat dalam menu makan sehari-hari juga kurang memenuhi gizi seimbang. Hal ini dapat dilihat dari adanya menu makan pagi yang terdiri dari nasi putih, tempe tahu krispy, dan telur bumbu merah. Ada pula menu makan sore yang terdiri dari bihun goreng, telur,krupuk dan pisang.

Jenis makanan yang dikonsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak dan nutrien spesifik. Keragaman jenis pangan yang dikonsumsi mempengaruhi kualitas gizi dan kelengkapan zat gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Santri seringkali membeli jajanan diluar pondok pesantren berdasarkan kesukaannya tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya seperti membeli cilok dan bakso. Hal ini membuat makanan yang dikonsumsi kelengkapan gizinya kurang.

2. Status Gizi

Hasil dari penelitian didapatkan status gizi remaja pondok pesantren sebagian besar (52,9%) adalah kurus.

Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja antara lain asupan makan, aktifitas fisik, body image dan gender (Ruslie RB, Darmadi, 2012).

Status gizi kurus lebih banyak dialami santri laki-laki daripada santri perempuan. Santri perempuan sebagian besar status gizinya normal. Seorang perempuan cenderung akan menjaga berat badannya supaya ideal. Dengan hanya mendapat jatah makan 2 kali sehari, santri perempuan memenuhi kebutuhan gizinya dengan jajan di luar pondok. Secara kuantitas kebutuhan gizinya telah terpenuhi. Santri laki-laki cenderung tidak suka jajan. Penelitian Zuhdy N (2015) menyebutkan pengontrolan berat badan berhubungan secara signifikan dengan status gizi.

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi lebih banyak (Proverawati A., Asfuah S, 2009).

Kegiatan atau aktivitas santri di pondok pesantren sangat padat mulai pagi jam 03.00 WIB sampai dengan petang pk 18.00 WIB. Dengan aktivitas yang padat dan frekuensi makan yang kurang

menyebabkan pemenuhan zat gizinya tidak seimbang. Jika konsumsi makan kurang dari angka kecukupan yang dianjurkan dan hal ini berlangsung lama, maka akan berpengaruh terhadap status gizi santri. Novikasari (2003) kegiatan fisik cukup besar pengaruhnya terhadap kestabilan berat badan. Semakin aktif seseorang melakukan aktivitas fisik, energi yang dibutuhkan semakain banyak.

3. Hubungan pola konsumsi makanan dengan Status Gizi

Uji statistik spearman Rho menggunakan bantuan SPSS versi 20.0 diketahui bahwa nilai $P Value (0,000) < \alpha (0,01)$ sehingga ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi pada santri.

Menurut Riyadi (2001), faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah konsumsi pangan atau status kesehatan.

Pola konsumsi makanan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Santri dengan gizi kurang hampir semuanya mempunyai asupan gizi yang kurang dari kebutuhan kalori yang dibutuhkan. Demikian juga dengan santri yang gemuk semuanya mendapatkan asupan makanan yang berlebihan dari jumlah kalori yang dibutuhkan. Hasil penelitian Muchlisa (2013) menunjukkan ada hubungan antara

asupan energi dengan status gizi ($p=0,000$), artinya jika asupan energi rendah maka memiliki peluang yang lebih besar untuk berada pada status gizi kurang. Penelitian dari Zulyastri R (2014) membuktikan ada hubungan pola makan pagi dengan status gizi siswa kelas 3, 4 dan 5. Asupan makanan yang kurang menyebabkan kebutuhan tubuh akan nutrisi menjadi tidak terpenuhi sehingga status gizi menjadi kurang.

SIMPULAN

Pola konsumsi makanan mempengaruhi status gizi. Pola konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas hidangan. Jika susunan hidangannya memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mempunyai status gizi yang baik.

SARAN

Pola konsumsi sangat mempengaruhi status gizi santri, oleh karena itu perlu adanya perbaikan dalam konsumsi makanan baik dalam kuantitas maupun kualitas serta aneka ragam menu makanan. Perlunya konsultasi dengan ahli gizi dalam menyusun daftar menu makanan. Peneliti selanjutnya agar meneliti dengan desain yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka
- Dewi, 2011. *Hubungan Asupan Gizi dengan Status gizi santri di Pondok Pesantren Al- Islam Sukomoro Nganjuk* (Karya Tulis Ilmiah). Stikes Satria Bakti Nganjuk
- Dodik, B., 2014. *ANEMIA: Masalah Gizi pada wanita*. Jakarta: EGC
- Imam, S., 2005. *Obesitas Konsekuensi Pencegahan dan Pengobatan*. Makalah penetapan Guru Besar Fakultas Kedokteran Bidang Ilmu Patologi Klinik Universitas Sumatera Utara, Medan
- Kementerian Kesehatan RI, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*
- Khomsan A, 2002. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Bogor: Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian IPB
- _____, 2004. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. PT Grasindi: Jakarta
- Muchlisa, 2013. *Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar* (skripsi). Jurusan kesehatan Masyarakat, Universitas hasanudin, Makasar
- Novikasari M, 2003. *Perubahan berat badan dan Status gizi mahasiswa putra jalur USMI tahun 2002 pada empat bulan pertama di IPB* (skripsi). Bogor: Fakultas Pertanian IPB
- Proverawati, A., Asfuah, S., 2009. *Gizi untuk Kebidanan*. Bantul: Nuha Medika
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2013. *Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpul Data*. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI; 2013
- Riyadi, 2001. *Metode penilaian status gizi secara antropometri (diktat)*. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Ruslie RB,, Darmadi. 2012. *Analisis Regresi Logistik untuk Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi Remaja*. Majalah Kedokteran Andalas No.1 Vol. 36. Januari-Juni 2012
- Sediaoetomo,A.D., 2008. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat
- Soekirman, 2000. *Ilmu Gizi Dan Aplikasinya*. Jakarta: Depdiknas
- Zuhdy, N., Ani, LS.,Utami, NWA., 2015. *Aktifitas fisik, pola makan dan status gizi pelajar putrid SMA di Denpasar Utara*. Public Health and Preventive Medicine Archieve Vol 3 No 1 Juli 2015.
- Zulyastri R, 2014. *Hubungan pola makan pagi dengan status gizi siswa di SD Muhammadiyah Bendo Sranakan Bantul* (skripsi). Program Sudi Ilmu Keperawatan STIKes Aisyiyah Yogyakarta