

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI PESANTREN DARUL AMAN GOMBARA

CORRELATION OF ENERGI INTAKE AND MACRO NUTRIENT WITH NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT PESANTREN DARUL AMAN GOMBARA

Dina Febriani R Parewasi^{1*}, Rahayu Indriasari¹, Healthy Hidayanty¹, Veni Hadju¹, Sabaria Manti Battung¹

*(Email/Hp: DinaFebriany@gmail.com/08990558054)

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar

ABSTRAK

Pendahuluan: di Indonesia masalah gizi menjadi salah satu masalah utama. Gizi kurang ataupun gizi lebih merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai di usia remaja. Masa peralihan remaja mempengaruhi kebutuhan gizinya. Di pondok pesantren asupan kurang diperhatikan karena banyaknya jumlah santri. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan asupan energi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 96 orang dengan menggunakan tehnik *total sampling*. Pengambilan data asupan makanan menggunakan metode *recall* 24 jam. Penentuan status gizi diperoleh dari parameter IMT/U. Data dianalisis menggunakan Uji *chi-square* dan uji *Fisher* di SPSS, disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. **Hasil:** Hasil dari penelitian menunjukkan untuk asupan energi 72,9% kurang dan 27,1% yang cukup. Asupan zat gizi makro, untuk karbohidrat 85,4% kurang dan 14,6% cukup, protein 62,5% kurang dan 37,5% cukup, lemak 46,9% kurang dan 53,2% cukup. Hubungan asupan energi dengan status gizi tidak ada hubungan ($P=0,545$), asupan karbohidrat dengan status gizi tidak ada hubungan ($P=0,698$), asupan protein dengan status gizi tidak ada hubungan ($P=0,369$) dan asupan lemak dengan status gizi tidak ada hubungan ($P=0,583$). Untuk status gizi responden tergolong gizi kurang 4,2%, gizi baik 83,3%, gizi lebih 9,4% dan obesitas 3,1%. **Kesimpulan:** Asupan energi dan asupan zat gizi makro responden masih kurang dari kebutuhan AKG yang dianjurkan. Berdasarkan z-score IMT/U status gizi santri cenderung Normal yaitu 83,3%. Tidak adanya hubungan signifikan antara status gizi dengan asupan energi dan asupan zat gizi makro.

Kata kunci: Remaja, Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Pondok Pesantren

ABSTRAK

Introduction: in Indonesia nutrition is one of the main problems. Malnutrition or over nutrition are health problems that are often found in adolescents. Adolescent transition affects nutritional needs. At the boarding school intake is less attention because of the large number of students. **Result:** This study aims to determine the relationship between energy intake and macro nutrient intake with the nutritional status of adolescents in the Darul Aman Gombara Islamic Boarding School in Makassar **Method:** This type of research is cross sectional study. The sample of this study were 96 student using total sampling techniques. The data of food intake used a 24-hour recall method. Determination of nutritional status is obtained from BMI / U parameters. Data

were analyzed using the chi-square test and Fisher's exact test in SPSS and presented in tabular and narrative form. **Result:** The results of the study showed that 72.9% less energy intake and 27.1% were sufficient. Macro nutrient intake, for carbohydrates 85.4% less and 14.6% enough, 62.5% less protein and 37.5% enough, 46.9% less fat and 53.2% enough. There was no relationship between energy intake and nutritional status ($P = 0.545$), carbohydrate intake with nutritional status ($P = 0.698$), protein intake with nutritional status ($P = 0.369$) and fat intake with nutritional status. relationship ($P = 0.583$). For the nutritional status of the respondents classified as poor nutrition 4.2%, good nutrition 83.3%, over 9.4% nutrition and obesity 3.1%. **Summary:** Energy intake and macro-nutrient intake of respondents are still less than the recommended RDA needs. Based on the z-score of BMI / U the nutritional status of the students tended to be Normal at 83.3%. There is no significant relationship between nutritional status with energy intake and macro nutrient intake.

Keywords: adolescents, energy intake, macro nutrition intake, boarding school

PENDAHULUAN

Hasil data statistik yang dilakukan oleh *United Nation Children's Fund* (UNICEF) tahun 2019 bahwa jumlah remaja di dunia saat ini berjumlah 1,2 miliar yang merupakan 16% dari populasi dunia.¹ Di Indonesia jumlah remaja cukup mendominasi, untuk usia 10-19 tahun sebesar 22,2% dari total penduduk Indonesia.² Saat ini masalah kependudukan tidak lagi berpusat pada jumlah penduduk, melainkan pada kualitas penduduknya. Remaja merupakan aset bangsa, agar terciptanya generasi yang berkualitas maka status gizi berperan dalam hal tersebut, melalui asupan gizi yang seimbang. Perubahan massa otot, jaringan lemak dan perubahan hormon merupakan penanda masa peralihan pada remaja dan perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan akan asupan gizi remaja. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, remaja putri usia 13-15 tahun membutuhkan Energi sebesar 2025 kkal, Protein 65 g, Lemak 70 g, dan Karbohidrat 300 g. sementara itu, remaja putri dengan usia 16-18 tahun membutuhkan Energi sebesar 2100 kkal, Protein 65 g, Lemak 70 g, dan Karbohidrat 300 g.³ Semua Zat Gizi sangat diperlukan oleh tubuh agar dapat tumbuh dengan baik. Remaja membutuhkan Asupan makanan yang adekuat dari segi kualitas maupun kuantitas, Hal itu menyebabkan remaja harus mengonsumsi makanan yang bervariasi atau beraneka ragam agar tercukupi zat Gizi yang akan berdampak pada Status Gizi dan Status kesehatannya⁴

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 prevalensi kurus pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia adalah 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus), prevalensi Status Gizi normal sebesar 78,3, sedangkan masalah Gizi seperti kegemukan sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas). Selain itu, prevalensi kurus pada anak remaja usia 16-18 tahun di Sulawesi Selatan sebesar 10,4% (2,4% sangat kurus dan 8,0% kurus), prevalensi Status Gizi normal sebesar 79,1, sedangkan masalah Gizi seperti kegemukan sebanyak 10,5% (7,8% gemuk dan 2,7% obesitas). Sementara Status Gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan jenis kelamin, dengan jenis kelamin laki-laki dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 2,3%, kurus 9,5%, normal 77%, gemuk, 7,7%, dan obesitas 3,6%. Sedangkan untuk remaja perempuan

menunjukkan prevalensi sangat kurus sebanyak 0,5%, kurus 3,8%, normal 79,8%, gemuk 11,4%, dan obesitas 4,6%.⁵

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri di SMK Ciawi Bogor menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Asupan Energi dan zat Gizi Makro (Karbohidrat, Protein dan Lemak) dengan Status Gizi. Untuk mencapai Status Gizi yang optimal remaja harus memenuhi kebutuhan Asupan Energi dan zat Gizi Makro, terutama Protein yang sangat dibutuhkan pada masa pertumbuhan.⁶ Asupan makan yang tidak baik pada remaja menimbulkan dampak buruk terutama pada anak sekolah. Asupan makan yang buruk dapat mempengaruhi perkembangan kognitif anak, menyebabkan penurunan kemampuan belajar, konsentrasi yang rendah, dan prestasi sekolah yang kurang baik.⁷

Penilaian status gizi yang dilakukan di Accra Metropolis membandingkan status gizi anak yang tinggal di asrama dan tidak tinggal diasrama menunjukkan bahwa tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara status gizi anak yang asrama dan tidak diasrama, asupan energinya Inadekuat.⁸ Penelitian yang sama yang dilakukan di SMA IT Abu Bakar menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tinggal di asrama dan yang tidak tinggal diasrama memiliki status gizi normal, namun terdapat perbedaan yang signifikan pada pola makannya.⁹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di pesantren Ta'mirul Islam Surakarta terdapat 17% santri yang overweight dan 3% obesitas.¹⁰ Hal tersebut sejalan dengan penelitian di pondok pesantren Hidayatullah Makassar yang mendapatkan hasil bahwa Asupan energi (87%), zat gizi makro seperti karbohidrat (99%) protein (34%) dan lemak (10%) kurang.¹¹ Penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Ummul Mukminin Makassar menggambarkan bahwa asupan makanan pada pesantren tersebut tidak adekuat, Namun pada hasil status gizi tergolong normal.¹² Oleh karena itu peneliti bermaksud untuk kembali membuktikan apakah Asupan Energi dan zat Gizi makro di Pondok Pesantren lain yang berlokasi di Jalan Jl. KH. Abd. Jabbar Ashiry No.1, Pai, Kec. Biringkanaya, Kota Makassar, Sulawesi Selatan yaitu Pondok Pesantren Darul Aman berpengaruh pada Status Gizi santri.

Berdasarkan uraian tersebut maka tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan energi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri di pondok pesantren Darul Aman Gombara Makassar.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar pada bulan Januari 2020- Maret 2020. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa putri kelas X yang berjumlah 96 orang yang juga merupakan sampel pada penelitian ini. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*. Data yang terkumpul kemudian diolah dengan menggunakan Excel lalu di olah kembali menggunakan aplikasi SPSS dengan menggunakan uji *Chi-square* dan uji *Fisher* dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk membahas hasil penelitian. Variabel independen yang diteliti pada penelitian ini terbagi menjadi 2 yaitu asupan energi dan asupan zat gizi makro. Asupan energi yang dimaksud adalah jumlah konsumsi Energi dari makanan dan minuman dalam kkal/hari yang diperoleh dari survei konsumsi menggunakan Recall 3x24 jam kemudian

dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG)¹³ yang dianjurkan menurut umur. Kriteria asupan energi dalam penelitian ini terbagi atas 2 yaitu cukup (jika asupan energi >80%AKG) dan tidak cukup (jika asupan <80%AKG)¹⁴. Dan untuk variabel asupan zat gizi makro terbagi atas 3 yaitu asupan karbohidrat, asupan protein dan asupan lemak. Asupan karbohidrat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah total Karbohidrat yang bersumber dari makanan dan minuman dalam g/hari yang diperoleh dari survei konsumsi menggunakan Recall 3x24 jam kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan menurut umur¹³. Kriteria asupan Karbohidrat dalam penelitian ini terbagi atas 2 yaitu cukup (jika asupan karbohidrat >80%AKG) dan tidak cukup (jika asupan karbohidrat <80%AKG)¹⁴. Untuk asupan protein yang dimaksud pada penelitian ini adalah total Protein yang bersumber dari makanan dan minuman dalam g/hari yang diperoleh dari survei konsumsi menggunakan Recall 3x24 jam kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan menurut umur¹³. Kriteria asupan protein dalam penelitian ini terbagi atas 2 yaitu cukup (jika asupan protein >80%AKG) dan tidak cukup (jika asupan protein <80%AKG)¹⁴. Dan untuk asupan lemak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah total Lemak yang bersumber dari makanan dan minuman dalam g/hari yang diperoleh dari survei konsumsi menggunakan Recall 3x24 jam kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan menurut umur¹³. Kriteria asupan lemak dalam penelitian ini terbagi atas 2 yaitu cukup (jika asupan lemak >80%AKG) dan tidak cukup (jika asupan lemak <80%AKG)¹⁴. Variabel dependen yang diteliti dalam penelitian ini adalah status gizi. Status gizi yang dimaksud dalam penelitian adalah Status Gizi remaja yang menjadi sampel diukur berdasarkan indeks antropometri dengan IMT yang disesuaikan dengan umur. Kriteria status gizi dalam penelitian ini terbagi atas dua yaitu kriteria objektif untuk analisis univariat dan bivariat. Untuk analisis univariat status gizi terbagi atas; gizi buruk (jika $IMT < - 3SD$), gizi kurang (jika $IMT -3 SD$ sampai dengan $< - 2SD$), gizi baik (jika $IMT -2 SD$ sampai dengan $1 SD$), gizi lebih (jika $IMT >1 SD$ sampai dengan $2 SD$) dan obesitas (jika $IMT >2SD$)¹⁵. Dan untuk analisis bivariat kriteria objektif diklasifikasikan menjadi status gizi normal dan malnutrisi¹⁶.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh bahwa jumlah santri dengan umur paling banyak yaitu umur 16 tahun (66,7%). Suku yang terbanyak pada santri adalah suku Bugis (81,3%). Pada keadaan kesehatan saat ini Santri sebagian besar dalam keadaan sehat (90,6%). Dan untuk Santri dengan Z-score terbanyak yaitu - 2 SD sd + 1 SD atau Gizi Baik (83,3%). pendidikan terbanyak dari Ayah responden terdapat pada pendidikan Tamat PT yaitu 51 orang (53,1%). Untuk Ibu responden pendidikan terbanyak yaitu Tamat SMA/MA yaitu sebanyak 44 orang (45,8%). Untuk Pekerjaan Ayah responden terbanyak pada Wiraswasta yaitu 49 orang (51,0%). Untuk pekerjaan Ibu responden terbanyak pada IRT yaitu 55 orang (57,3%). Untuk asupan pada santri putri Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar adalah asupan energi, karbohidrat dan protein responden cenderung kurang yaitu 70 santri (72,9%) untuk asupan energi, 82 santri (85,4%) untuk asupan karbohidrat dan 60 santri (62,5%) untuk asupan Protein.

Tabel I Distribusi Karakteristik Santri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar Tahun 2020

Karakteristik	n	(%)
Umur (tahun)		
15	4	4,2
16	64	66,7
17	28	29,2
Suku		
Bugis	78	81,3
Bugis Makassar	9	9,4
Duri	1	1,0
Jawa	2	2,1
Mandar	1	1,0
Minahasa	1	1,0
Minang	1	1,0
Sasak	2	2,1
Toraja	1	1,0
Keadaan Kesehatan Saat Ini		
Diare	3	3,1
Influenza	4	4,1
Maag	1	1,0
Muntah-muntah	1	1,0
Sehat	87	90,6
Z-Score (IMT/U)		
- 3 SD sd < - 2 SD	4	4,2
- 2 SD sd + 1 SD	80	83,3
+ 1 SD sd + 2 SD	9	9,4
> + 2 SD	3	3,1

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Asupan energi dan zat gizi makro Santri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar Tahun 2020

Variabel	n	(%)
Asupan Energi		
Kurang	70	72,9
Cukup	26	27,1
Asupan Karbohidrat		
Kurang	82	85,4
Cukup	14	14,6
Asupan Protein		
Kurang	60	62,5
Cukup	36	37,5
Asupan Lemak		
Kurang	45	46,9
Cukup	51	53,1
Total	96	100

Sumber : Data Primer, 2020

Distribusi rata-rata asupan energi yaitu 1442,53 kkal dengan standar deviasi 420,31. Untuk rata-rata asupan karbohidrat yaitu sebanyak 177,53 gram dengan standar deviasi 55,1. Rata-rata asupan protein yaitu 48,75 gram dengan standar deviasi 17,41. Sedangkan Rata-rata asupan lemak yaitu sebanyak 59,21 gram dengan standar deviasi 20,63. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa Status Gizi pada Santri di Pondok Pesantren Darul Aman yang Kurus sebanyak 4 orang (4,2%), Normal sebanyak 80 orang (83,3%), Gemuk sebanyak 9 orang (9,4%) dan Obesitas sebanyak 3 orang (3,1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Rata-rata Asupan energi dan zat gizi makro Santri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar Tahun 2020

Zat gizi makro	Mean	SD	Minimum	Maximum
Energi (kkal)	1442.53	420.31	597.90	2846.27
Karbohidrat (g)	177.53	55.1	80.13	318.67
Protein (g)	48.75	17.41	20.77	101.40
Lemak (g)	59.21	20.63	19.20	133.93

Sumber: Data Primer 2020

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar Tahun 2020

Variabel	Responden	
	n	%
Status Gizi		
Gizi Kurang	4	4,2
Gizi baik	80	83,3
Gizi lebih	9	9,4
Obesitas	3	3,1
Total	96	100

Sumber: Data Primer, 2020

Dari analisis data santri dengan Asupan Energi kurang terdapat 13 santri (18,6%) yang berstatus Malnutrisi, dan 57 santri (81,4%) yang berstatus gizi Normal. Santri dengan Asupan Gizi Cukup terdapat 3 Santri (11,5%) yang berstatus Malnutrisi, dan 23 Santri (88,5%) yang berstatus Gizi Normal dan hasil analisis bivariat (uji *Fisher*) tidak terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja putri Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar $p\text{-value} = 0,545$ ($p < 0,05$).

Tabel 5. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi (IMT/U) di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar Tahun 2020

Asupan Energi	Status Gizi				Total		P*
	Malnutrisi		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	13	18,6	57	81,4	70	100	0,545
Cukup	3	11,5	23	88,5	26	100	
Total	16	16,7	80	83,3	96	100	

*Uji Fisher

Dari analisis data santri dengan Asupan Karbohidrat kurang terdapat 13 santri (15,9%) yang berstatus Malnutrisi, dan 69 santri (84,1%) yang berstatus Gizi Normal. Santri dengan Asupan Karbohidrat cukup terdapat 3 Santri (21,4%) yang berstatus Malnutrisi, dan 11 santri (78,6%) yang berstatus Gizi normal. Untuk hasil analisis bivariat (uji *Fisher*) tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja putri Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar $p\text{-value} = 0,698$ ($p < 0,05$).

Tabel 6. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi (IMT/U) di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar Tahun 2020

Asupan Karbohidrat	Status Gizi				Total		P*
	Malnutrisi		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	13	15,9	69	84,1	82	100	0,698
Cukup	3	21,4	11	78,6	14	100	
Total	16	16,7	80	83,3	96	100	

*Uji fisher

Dari analisis data santri dengan asupan Protein kurang terdapat 12 santri (20,00%) yang Malnutrisi, dan 48 santri (80,0%) yang berstatus gizi Normal. Santri dengan Asupan Protein Cukup terdapat 4 Santri (11,1%) yang berstatus Malnutrisi dan terdapat 32 Santri (88,9%) yang berstatus Gizi Normal. Untuk hasil analisis bivariat (uji *chi-square*) tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi remaja putri Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar $p\text{-value} = 0,396$ ($p < 0,05$).

Tabel 7. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi (IMT/U) di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar Tahun 2020

Asupan Protein	Status Gizi				Total		P*
	Malnutrisi		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	12	20,0	48	80,0	60	100	0.396
Cukup	4	11,1	32	88,9	36	100	
Total	16	16,7	80	83,3	96	100	

*Uji Chi Square

Dari analisis data santri dengan asupan lemak kurang terdapat 9 santri (20,0%) yang berstatus Malnutrisi, dan 36 santri (80,0%) yang berstatus gizi Normal, Santri dengan Asupan Lemak cukup terdapat 7 santri (13,7%) yang berstatus Malnutrisi dan 44 Santri (86,3%) yang berstatus Gizi Normal. Untuk hasil analisis bivariat (uji *chi-square*) tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja putri Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar *p-value* = 0,583($p < 0,05$).

Tabel 8. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi (IMT/U) di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar Tahun 2020

Asupan Lemak	Status Gizi				Total		P*
	Malnutrisi		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	9	20,0	36	80,0	45	100	0,583
Cukup	7	13,7	44	86,3	51	100	
Total	16	16,0	80	80,0	96	100	

*Uji Chi-Square

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis jumlah santri dengan umur 16 tahun merupakan yang paling banyak(66,7%). Santri pondok pesantren umumnya merupakan usia remaja, banyaknya jumlah santri menyebabkan pengawasan mengenai konsumsi santri kurang diperhatikan.¹⁷ Berdasarkan hasil analisis di ketahui bahwa asupan santri tidak merata, ditempatkan di asrama yang berbeda membuat pemberian makanan juga berbeda. Kelas reguler mendapat jatah makanan dengan diambilkan oleh ibu dapur, sedangkan kelas takhasus mendapat jatah makanannya dengan mengambil makanan sendiri, walaupun terkadang beberapa santri tidak mendapatkan jatah karena terlambat. Tidak hanya makanan yang diberikan oleh pihak pesantren, jajanan pun berbeda. Pada kelas reguler, santri dapat membeli jajanan seperti snack, gorengan, bahkan nasi goreng. Berbeda hal dengan kelas Takhasus, dikarenakan asrama masih dalam tahap pembangunan, santri kelas Takhasus lebih sedikit jajan dibandingkan dengan kelas reguler, santri kelas takhasus akan jajan apabila ada tukang bakso yang datang atau dari pembesuk salah satu responden.

Hasil wawancara dengan menyatakan bahwa asupan energi, karbohidrat dan protein cenderung kurang. Namun pada asupan lemak masih terdapat 46,9% yang kurang. Asupan energi

kurang pada santri sebanyak 72,9%, dengan rata-rata konsumsi 1442,2 kkal dan belum mencukupi AKG, hal tersebut disebabkan oleh jumlah asupan yang kurang. faktor lain yang mempengaruhi karena banyaknya santri yang jarang makan makanan yang disediakan karena malas mengantri. Hasil analisis dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada pelajar di SMP Negeri 13 Manado yang mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara energi dengan status gizi¹⁸, hal tersebut juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan di dua pesantren di bogor yang mengatakan bahwa kedua pesantren tersebut termasuk dalam kategori defisit energi (88,2% dan 74,7%) namun status gizinya cenderung normal.¹⁹ berdasarkan teori kelebihan asupan energi yang berkelanjutan akan menyebabkan kegemukan, begitu pula sebaliknya kekurangan asupan energi akan menyebabkan kurang gizi dan akan berdampak kepada status gizi bahkan kesehatan.²⁰ Namun pada penelitian ini dapat diasumsikan bahwa penyebab tidak adanya hubungan diduga status gizi santri sudah tergolong normal sebelum masuk ke asrama, sehingga konsumsi saat di pesantren tidak memengaruhi status gizinya secara langsung. Status gizi merupakan keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu yang lama.²¹

Asupan karbohidrat kurang sebanyak 85,4% dengan rata-rata 177,53 g dan belum mencukupi AKG harian sesuai standar. Hal tersebut disebabkan karena sumber karbohidrat seperti nasi yang dikonsumsi santri tidak sesuai dengan kebutuhannya. Hasil analisis penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada santri putri Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar menyatakan bahwa asupan karbohidrat 99% kurang dan berdasarkan analisis bivariatnya tidak ada hubungan yang signifikan karbohidrat dengan status gizi.¹¹ Pada penelitian ini dapat diasumsikan bahwa asupan karbohidrat santri tidak mencerminkan status gizinya, hal tersebut disebabkan sumber karbohidrat santri dapat dikatakan rendah karena porsi yang dikonsumsi santri setiap hari terkhusus kelas reguler hanya diberi 1 centong nasi, dan tidak pernah terlihat santri ada yang menambah nasi, bahkan ada beberapa santri yang memilih makan sepiring bersama dengan alasan malas mengantri.

Asupan protein kurang sebanyak 62,5% dengan rata-rata 48,75 g dan belum mencukupi AKG harian sesuai standar. Sumber Protein yang disajikan pesantren cukup beragam namun jumlah porsinya yang kurang. Pesantren menyajikan ikan goreng sebagai lauk sumber protein hewani atau tempe tahu sebagai sumber protein nabati. Walaupun menyediakan 2 sumber protein, porsinya masih tergolong sedikit, bahkan kurang jika dilihat dari kebutuhan hariannya. Tidak sedikit santri yang lebih memilih jajan dikantin karena malas mengantri atau tidak suka dengan menunya. Jajanan kantin tergolong rendah protein, Hal tersebut didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi jajan dengan status gizi siswa, status gizi kurang lebih banyak ditemukan pada anak yang sering jajan.²¹ Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada 4 SMA terpilih di Kota Depok yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi.²²

Asupan lemak kurang sebanyak 46,9% dengan rata-rata 59,21 g dan belum mencukupi AKG harian sesuai standar. Hal ini dapat disebabkan karena santri pola makannya tidak sama. Ada beberapa yang mengonsumsi makanan yang disediakan pesantren namun tidak sedikit yang lebih memilih makanan di kantin yang tergolong tinggi lemak. Gorengan, minuman berasa dan

makanan tinggi lemak lainnya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di pondok pesantren Hidayatullah Makassar menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi.¹¹

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, maka dapat dikatakan bahwa asupan energi dan zat gizi makro pada remaja putri Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar belum mencukupi kebutuhan harian yang sesuai ketentuan AKG. Untuk status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar berdasarkan z-score IMT/U cenderung normal yaitu 83,3% . tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dan zat gizi makro remaja putri Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

1. UNICEF. 2019. *Adolescents Overview: Investing in a safe, healthy and productive transition from childhood to adulthood is critical* <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/> [Online] [Diakses pada tanggal 10 November 2019].
2. Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihma.
3. AKG. 2019. *Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan*. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
4. Azrimaidaliza., & Purnakarya, I. (2011). Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang, Sumatra Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol. 6, No.1.
5. Kemenkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
6. Rachmayani,S.A., dkk. 2018. Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor
7. California Department of Public Health (CDPH). 2012. *California Nutrition and Physical Activity Guidelines for Adolescents: Adolescent Nutrition*. California: Child and Adolescent Health Division, Center for Family Health
8. Intiful, F.D, *et al.*, 2013. Nutritional Status of Boarding and Non-Boarding Children in Selected Schools in the Accra Metropolis. *Journal of Biology, Agriculture and Healthcare*.
9. Prisasti,R,. 2015. Perbedaan pola makan dan status gizi siswa sma it abu bakar yang tinggal di asrama sekolah dibandingkan dengan siswa yang tidak tinggal di asrama
10. Arifiyanti,A.D. 2016. Hubungan asupan energi dan lemak dengan statusgizi pada remaja putri di pondok pesantren ta'mirul islam surakarta. Skripsi sarjana. Program studi gizi DIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
11. Amelia,R.A. dkk. 2013. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan tahun 2013

12. Kaenong, K.M. dkk. 2014. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi dan Tingkat Kepuasan Santri pada Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin Makassar.
13. AKG. 2019. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein, Lemak, Mineral dan Vitamin yang di Anjurkan. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
14. Anggraini, Lusiana. dkk. 2015. Asupan gizi dan status gizi vegetarian pada komunitas vegetarian di Yogyakarta. *Journal Gizi Klinik Indonesia, Vol.11, No.4, April 2015.*
15. Kemenkes. 2020. standar Antropometri Penilaian Status Gizi Remaja, No. 1995/Menkes/SK/XII/2010
16. World health organization. *What is malnutrition.*
<https://www.who.int/features/qa/malnutrition/en/>
17. Khusniyati, Etik. dkk 2015. Hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi santri pondok pesantren Roudlatul hidayah desa pakis kecamatan trowulan kabupaten Mojokerto
18. Atika, W., Puhuh, M.I., Kapantow, N.H. 2015. Hubungan antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Pelajar di SMP Negeri 13
19. Masturoh S. 2012. Hubungan tingkat konsumsi dan status kesehatan terhadap status gizi santri putrid di dua pondok pesantren modern di Kabupaten Bogor [skripsi]. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia, IPB.
20. Supriasa, I.D.N., dkk., 2002. *Penilaian status gizi.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
21. Yulni. 2013. Hubungan Asupan zat gizi makro dengan status gizi pada anak sekolah dasar di wilayah pesisir kota Makassar. *Jurnal MKMI*, Desember 2013, hal 205-211
22. Pratiwi, Meka Nurul. (2010). Hubungan Perilaku Dan Pengetahuan Diet Serta Asupan Gizi Pada Remaja Yang Melakukan Diet Di 4 SMA Terpilih Di Kota Depok 2009. (Skripsi) ; Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Depok Desember 2010