



Multidisciplinary Journal
Journal homepage: <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/multijournal>

Hubungan Intake Protein dengan Status Gizi pada Remaja Puteri

The Relationship of Protein Intake with Nutritional Status (Basal Metabolic Index) in Adolescent Girls

Talitha Zulis Islaamy¹, Ristya Widi Endah Yani², Farida Wahyu Ningtyias³

¹Pascasarjana Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

²Program Studi Ilmu Kedokteran Gigi Universitas Jember

³Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Email: talithazulis20@gmail.com

Artikel Diterima: DD MM 2020 . Proses Submit: , Revisi: 2020.

ABSTRACT. Pada usia remaja pelajar lebih mementingkan penampilan fisik. Remaja putri 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. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan protein dan status gizi pada remaja putri. Pengambilan data variabel intake protein menggunakan form food recall 24 jam. Pengambilan data variabel status gizi menggunakan pengukuran berat badan dengan timbangan digital analitik dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoa*. Sampel yang digunakan adalah 40 siswa remaja putri di MA Mambaul Khoiriyatil Islamiyah. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi Square. Persentase responden dengan asupan protein kurang sebesar 90%. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi dengan nilai *p value* sebesar 0,035 (<0,05).

Kata Kunci: Intake Protein, Status Gizi, Remaja Puteri

Abstrack. At the age of teenagers, students are more concerned with physical appearance. Adolescent girls are a group that is vulnerable to nutritional problems. Poor food intake is a common cause of nutritional problems in adolescents. A balance between the nutrients that enter is needed for optimal health. The data used in this study is a cross sectional design which aims to determine the relationship between protein intake and nutritional status in adolescent girls. Data collection on protein intake variables used a 24-hour food recall form. Data were collected on nutritional status variables using weight measurement with analytical digital scales and height measurements using *microtoa*. The sample used was 40 female students at MA Mambaul Khoiriyatil Islamiyah. The statistical test used is the Chi Square test. The percentage of respondents with less protein intake is 90%. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between protein intake and nutritional status with a *p value* of 0.035 (<0.05).

Keywords: Protein Intake, Nutritional Status, Adolescent Girls

1. Pendahuluan

Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini para remaja mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan hingga 25 cm, perubahan bentuk tubuh dan masa menstruasi, bagi remaja putri, daya tarik seksualitas merupakan faktor yang kuat dan berpengaruh dalam kehidupannya¹.

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih². Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa³. Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi⁴. Keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal adalah penting. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai

status gizi yang optimal⁵. Saat ini di Indonesia prevalensi kurus pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi kurus sebesar (9,4%) dan prevalensi gemuk sebesar (7,3%)⁶.

Sebagian besar remaja putri (67,8%) memiliki frekuensi makan kurang dari 3 kali⁷. Ketidakseimbangan konsumsi kebutuhan zat gizi pada dasarnya berawal dari pemahan yang keliru dan perilaku gizi yang salah sehingga dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja⁸.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intake protein dan status gizi pada remaja putri di MA Mambaul Khoiriyatil Islamiyah Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember.

2. Bahan dan Metode

Penelitian ini termasuk dalam penelitian observational analitik dengan desain cross sectional. Uji statistik yang digunakan adalah analisis uji chi square. Penelitian ini digunakan untuk menganalisis faktor hubungan antara intake protein dan status gizi pada remaja putri di MA MHI Kecamatan Bangsalsari

Kabupaten Jember. Variabel independen pada penelitian ini adalah intake protein dan variabel dependen pada penelitian ini adalah status gizi pada remaja putri.

Waktu dan Tempat

Waktu penelitian terhitung sejak bulan September - Oktober 2019. Penelitian ini dilakukan di MA MHI di wilayah kerja Puskesmas Bangsalsari Kabupaten Jember.

Bahan dan Alat

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *form food recall* untuk variabel intake protein. Pengukuran status gizi yaitu mengukur berat badan menggunakan timbangan digital analitik dan tinggi badan menggunakan *microtoa*.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahap konseptual (merumuskan dan mengidentifikasi masalah, meninjau kepustakaan yang relevan, mendefinisikan kerangka teoritis, merumuskan hipotesis).
2. Fase perancangan dan perencanaan (memilih rancangan penelitian, mengidentifikasi populasi yang diteliti, mengkhususkan metode untuk mengukur variable penelitian, merancang rencana sampling, mengakhiri dan meninjau rencana penelitian, melaksanakan penelitian dan melakukan revisi).
3. Membuat instrumen dan pengumpulan data penelitian.
4. Fase empirik (pengumpulan data, persiapan data untuk di analisis) mengumpulkan data penelitian yang telah dilaksanakan di lapangan.
5. Fase analitik (menganalisis data dan menghitung hasil data penelitian), mengolah dan menganalisis data hasil penelitian. Data yang telah dikumpulkan dari lapangan diolah dan dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan-kesimpulan yang diantaranya kesimpulan dari hasil pengujian hipotesis penelitian.
6. Fase diseminasi (mendesain hasil penelitian). Pada tahap akhir, agar hasil penelitian dapat dibaca, dimengerti, dan diketahui oleh pembaca maka hasil penelitian tersebut disusun dalam bentuk kesimpulan dari hasil penelitian.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analisis uji chi square yang dianalisis menggunakan SPSS.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur, Pendapatan Keluarga, dan Uang Saku.

Variabel	Jumlah(n)	%
Karakteristik Responden		
Umur		
16-18 tahun	40	100

Total	40	100
Pendapatan Keluarga		
Rendah	39	97,5
Sedang	1	2,5
Tinggi	0	0
Sangat Tinggi	0	0
Total	40	100
Uang Saku		
Rp 2.500/hari – Rp 5.000/hari	31	77,5
Rp 6.000/hari – Rp 10.000/hari	9	22,5
Rp 11.000/hari – Rp 15.000/hari	0	0
Rp 16.000/hari – Rp 20.000/hari	0	0
Rp 25.000/hari – Rp 50.000/hari	0	0
Total	40	100

Diketahui bahwa responden memiliki rentang usia 16-18 tahun. Selain itu, pendapatan keluarga juga cenderung rendah (97,5%) dan uang saku responden mayoritas \leq Rp 5.000/hari sebanyak (77,5%).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Pengetahuan Gizi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Intake Protein

Pengetahuan Gizi	n	%
Kurang	36	90
Cukup	4	10
Total	40	100

Diketahui bahwa mayoritas responden memiliki intake protein kurang (90%) yaitu 36 responden, dan responden dengan intake cukup (10%) yaitu 4 responden.

Status Gizi

Tabel 3. Status Gizi (IMT/U) Responden

Status Gizi (IMT/U)	n	%
Gizi Buruk (<i>Severely thinnest</i>)	20	50
Gizi Baik (Normal)	20	50
Total	40	100

Diketahui bahwa responden status gizi buruk (50%) yaitu 20 responden, status gizi baik (50%) yaitu 20 responden.

Tabel 4. Hasil Analisis Chi Square

Variabel Independen	Status Gizi		Total	p-value
	Buruk	Baik		
Intake Protein				
Buruk	20	16	36	0,035
Sedang	0	4	4	
Total	20	20	40	

Diketahui bahwa hasil analisis uji chi square dengan *p value* 0,035 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara variabel intake protein dengan status gizi pada remaja putri.

3.2. Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini didapatkan paling banyak responden adalah remaja berumur 16 tahun. Pendapatan keluarga cenderung rendah sebesar 97,5% yaitu dengan rata-rata penghasilan keluarga sebesar Rp 1.167.500,00 per bulan. Berdasarkan penggolongan besaran penghasilan menurut Badan Pusat Statistik golongan pendapatan rendah adalah jika rata-rata

penghasilan sebesar \leq Rp 1.500.000,00 per bulan¹⁰. Uang saku responden mayoritas dengan kriteria rendah yaitu sebesar Rp 2.500 - Rp 5.000,00 per hari sebanyak (77,5%) dengan rata-rata sebesar Rp 5.475,00 per hari.

Uang saku yang digunakan untuk membeli makanan jajanan di sekolah rata-rata sebesar Rp 2.000,00 – Rp 5.000,00, dengan jumlah uang saku untuk membeli jajan minimal Rp 5000,00 dan maksimal Rp 10.000,00. Rata-rata uang saku siswa antara Rp 2.000 hingga Rp 10.000¹². Mayoritas responden memiliki uang saku sebesar Rp 5.000 untuk jajan setiap hari. Tersedianya uang saku yang cukup dapat meningkatkan daya beli responden terhadap makanan dari luar pondok pesantren.

c. Intake Protein

Seluruh responden tetap mengonsumsi makanan sumber protein setiap hari, namun berdasarkan jumlah asupan masih kekurangan protein. Protein adalah mineral makro yang berfungsi sebagai sumber energi, zat pembangun tubuh, dan zat pengatur di dalam tubuh¹¹. Penelitian lain yang dilakukan menunjukkan bahwa persentase remaja umur 16-18 tahun yang mengalami kekurangan asupan protein sebesar 35,6%¹². Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang mengalami kekurangan asupan protein. Kekurangan protein bila berlangsung lama dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan jaringan yang tidak normal, kerusakan fisik dan mental, dan anemia¹³.

d. Status Gizi

Status gizi anak dapat dipengaruhi oleh tingkat penghasilan, tingkat pendidikan dan pengetahuan dari orangtua tentang makanan yang bergizi¹⁵. Status gizi menggambarkan keadaan gizi seseorang pada saat tertentu sehingga dapat digunakan untuk menentukan apakah mengalami keadaan gizi yang baik atau buruk. Rata-rata orangtua responden berpenghasilan rendah dengan tingkat pendidikan terakhir SD/ sederajat. Pola makan akan mempengaruhi Tinggi badan dan berat badan, pola makan ataupun diet yang salah akan mengakibatkan pertumbuhan pada remaja tidak optimal.

e. Hubungan Intake Protein dengan Status Gizi (IMT/U) pada Remaja Puteri

Hubungan antara asupan protein dan status gizi ($p=0,035$) memiliki hubungan yang signifikan positif. Hal ini juga menunjukkan bahwa bila terjadi kenaikan asupan protein maka akan terjadi peningkatan status gizi, dan sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Asrama Putri Pondok Pesantren Al-Islam Nganjuk yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi¹⁵. Pemeitian lainnya yang dilakukan di FKM Unhas Makassar yang menyebutkan bahwa ada korelasi positif antara tingkat kecukupan karbo-hidrat dengan status gizi¹⁶. Pada remaja perlu upaya untuk menjaga status gizi agar selalu berada dalam kondisi yang optimal yaitu dengan berpedoman pada gizi seimbang, dimana mengonsumsi makanan sesuai dengan porsi masing-masing individu dan menghindari ketidakseimbangan antara zat gizi¹⁷.

4. Kesimpulan

Responden sebagian besar berusia 16 tahun dengan tingkat pendidikan orang tua mayoritas pendidikan dasar. Rerata pendapatan keluarga tergolong rendah. Uang saku mayoritas siswa < 5000/hari. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara intake protein dengan status gizi pada siswa remaja puteri.

Saran

Perlu meningkatkan asupan protein dengan menerapkan pedoman gizi seimbang agar asupan yang dimakan sesuai dengan perkembangan tumbuh kembang dan status gizi pada siswa remaja puteri.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada seluruh siswa puteri MA MHI yang telah bersedia menjadi responden serta pihak guru yang telah berkenan memberikan ijin atas pelaksanaan penelitian ini.

6. Acuan Referensi

- [1] Deshmukh, V.R. & Kulkarni, A.A. Body image and its relation with body mass index among Indian Adolescent.
- [2] Cunningham, K., Ruel, M., Ferguson, E., dan Uauy, R. Women's Empowerment and Child Nutritional Status in South Asia: a Synthesis of The Literature. *Maternal Child Nutrition*. 2015; 11(1): 1-19.
- [3] Washi, S.A. dan Ageib, M.B. Poor Diet Quality and Food Habits are related to Impaired Nutritional Status in 13-to 18-Year-Old Adolescent in Jeddah. *Nutrition Research*. 2010; 30 (8): 527-534.
- [4] Rampersaud, G.C., Pereira, M.A., Girard, B.L., Adams, J., Metz, J.D. Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and Academic Performance in Children and Adolescents. *Elsevier*. 2005; 105 (5): 743-760.
- [5] Conde, W.L., dan Carlos, A.M. Body mass index cutoff points for evaluation of nutritional status in Brazilian children and adolescents. *J Pediatr (Rio J)*. 2006; 82(4): 266-72.
- [6] Riskesdas] Riset Kesehatan Dasar. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI, Jakarta. 2013.
- [7] Haq, A.B., Murbawani, E. Status Gizi, Asupan Makan Remaja Akhir yang Berprofesi Sebagai Model. *Journal of Nutrition College*. 2014; 3(4)
- [8] Zuhdy, Nabila. Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 di Denpasar Utara. Tesis. Universitas Udayana. Denpasar. 2015.
- [9] Berge, J.M., Jin, S.W., Hannan, P., dan Sztainer, D.N. Structural and Interpersonal Characteristics of Family Meals: Association With Adolescent Body Mass Index and Dietary Pattern. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*. 2013; 113 (6): 816-822.
- [10] Evans E.W., Jacques, P.F., Dallal, G.E., Sacheck, J., dan Must, A. The Role of Eating Frequency on Total Energy Intake and Diet Quality in a low Income, Racially Diverse Sample of Schoolchildren. *Public Health Nutrition*. 2015; 18 (3): 474-481.
- [11] Dhillon, J., Craig, B.A. Leidy, H.J. Jacobs, A. Jones, B.L. Keeler, C.L. et al. (2016). The Effect of Increased Protein Intake on Fullness: A Meta Analysis and Its Limitations. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2016; 116 (6): 968-983.
- [12] Choudhary, S., Saluja, N., Sharma, S., Dube, S., Pandey, M., dan Kumar, A. Association of Energy balance and Protein Intake with Nutritional Status of Adolescent Girls In a Rural Area of Haryana. *Journal of Medical and Dental Sciences*. 2015; 4 (1): 6-11.
- [13] Wardlaw, G.M. & Jeffrey, S. H. *Perspectives in Nutrition*. Seventh Edition. New York: McGraw Hill Companies Inc; 2007.
- [14] Nishida, C. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*. 2004; 363: 157-163.
- [15] Dewi, C.K. Hubungan Antara Tingkat Kecukupan Gizi (Energi, Protein, Vitamin A, Vitamin C dan Zat Besi) dengan Status Gizi Santriwati di Asrama Putri Pondok Pesantren Al-Islam Kecamatan

- Sukomoro Kabupaten Nganjuk. *The Indonesian Journal of Public Health*. 2011; 9 (1):
- [16] Muchlisa., Citrakesumasari., & Indriasari, R. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2013. *Jurnal MKMI*. 2013; 9 (3).
- [17] Devi, N. *Nutrition And Food Gizi Untuk Keluarga*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara. 2010 [18] Indartanti, D. & Kartini, A. 2014. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 3(2) : 33-39.