

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN LEMAK DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK
PESANTREN TA'MIRUL ISLAM SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi DIII Ilmu
Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan**

Disusun Oleh :

ANGGIT DWI ARIFIYANTI
J 300 130 001

**PROGRAM STUDI GIZI DIII
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADYAH SURAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN LEMAK DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN TA'MIRUL ISLAM
SURAKARTA**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

ANGGIT DWI ARIFIYANTI

J 300 130 001

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



(Nur Lathifah Mardiyati, S.Gz., MS)
NIK.1468

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN LEMAK DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN TA'MIRUL ISLAM
SURAKARTA**

Oleh:

ANGGIT DWI ARIFIYANTI

J 300 130 001

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari rabu, 31 Agustus 2016
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji :

1. Nur Lathifah M, S.Gz, MS (.....)
(Ketua Dewan Penguji)
2. Pramudya Kurnia, STP, M.Agr (.....)
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Farida Nur Isnaeni, S.Gz, M.Sc (.....)
(Anggota II Dewan Penguji)

Dekan,



Dr. Suwaji, M. Kes

NIP/NIDN. 199531-123 198303 1 002 / 00-2311-5301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar ahli madya di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara terlulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 20 September 2016
Penulis



ANGGIT DWI ARIFIYANTI
J 300 130 001

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN LEMAK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN TA'MIRUL ISLAM SURAKARTA

Abstrak

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi. Hal ini disebabkan karena pada usia remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi suatu asupan maupun kebutuhan gizinya. Hasil survei awal di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta diperoleh prevalensi status gizi normal pada remaja putri sebesar 80%, status gizi overweight 17%, dan status gizi obesitas 3%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan energi dan lemak dengan status gizi pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Jenis penelitian ini termasuk jenis penelitian observasional, dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta kelas X dan XII pada bulan Maret 2016, sebesar 54 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *convenience sampling*. Asupan energi dan lemak diperoleh dengan melakukan wawancara langsung kepada responden dengan menggunakan form FFQ Semi Kuantitatif. Analisa hubungan menggunakan Uji Korelasi *Rank Spearman*. Sebagian besar remaja putri memiliki tingkat asupan energi sebesar 38,9% memiliki asupan yang kurang, 18,5% memiliki asupan yang baik dan 42,6% asupan yang lebih dan asupan lemak pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta yaitu sebesar 20,4% memiliki asupan yang kurang, 66,7% memiliki asupan yang baik dan 13,0% asupan yang lebih. Hasil uji korelasi asupan energi dengan status gizi remaja putri diperoleh nilai $p=0,962$ dan hasil uji korelasi asupan lemak dengan status gizi remaja putri diperoleh nilai $p=0,965$. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi dan lemak dengan status gizi remaja putri.

Kata Kunci : asupan energi, asupan lemak, status gizi, remaja putri, pondok pesantren

Abstract

Adolescence (10-18 years) is a vulnerable period of nutrition. This is because during adolescence require higher nutritional substances, changes in lifestyle and eating habits which affect their intake and nutritional needs. The results of the initial survey in Ta'mirul Islam Islamic Boarding School of Surakarta obtained the prevalence of normal nutritional status in girls was 80%, overweight was 17%, and obese was 3%. This study aimed to analyze the relationship between energy and fat intakes with nutritional status among female students at Ta'mirul Islam Islamic Boarding School Of Surakarta. This study was an observational research with cross-sectional approach. The subjects in this research were female students at Ta'mirul Islam Islamic Boarding School of Surakarta class X and XII in March 2016, amounting to 54 students. The sampling technique used convenience sampling method. Energy and fat intake data were obtained by direct interview to

the respondents using *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analysis relationships used Spearman Rank Correlation Tests. The majority of girls had low energy intake 38.9%, 18.5% had good intake and 42.6% had high intake of energi and fat intake female students at Ta'mirul Islam Islamic Boarding School of Surakarta amounting 20.4% had low intake, 66.7% had good intake and 13.0% had high intake, of fat results correlation test between energy intake and nutritional status of female students obtained value of $p = 0.962$ and the correlation test results between fat intake and nutritional status of young women obtained value of $p = 0.965$. There was no relationship between energy and fat intakes with nutritional status in female students.

Keywords : energy intake, fat intake, nutritional status, female students, islamic boarding school

1. PENDAHULUAN

Remaja umumnya dipandang sebagai periode kehidupan dari pubertas sampai dewasa. Tahapan tersebut dalam kehidupan tidak mudah karena merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Pudjadi, 2005).

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi. Hal ini disebabkan karena pada usia remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi suatu asupan maupun kebutuhan gizinya (Soetjningsih, 2007). Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*) dan gizi lebih (*overweight*). Gizi kurang disebabkan karena adanya tingkat konsumsi energi dan zat-zat gizi lain yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh sedangkan kejadian gizi lebih terjadi karena kebiasaan makanan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi berlebihan (Supriasa, 2010).

Hasil untuk status gizi (IMT/U) remaja umur 16-18 tahun pada tahun 2010 didapatkan prevalensi remaja kurus relatif sama tahun 2007 dan 2013, dan prevalensi sangat kurus naik 0,4 persen. Sebaliknya prevalensi gemuk naik dari 1,4 persen (2007) menjadi 7,3 persen (2013). Sedangkan untuk prevalensi remaja dengan status gizi kurus yaitu sebesar sebesar 9,4 persen (1,9% sangat kurus dan

7,5% kurus). Menurut data Rikesdas, di Jawa Tengah didapatkan sebanyak 1,6% berstatus gizi sangat kurus, sedangkan sebanyak 6,7 % berstatus gizi kurus, untuk status gizi normal didapatkan sebanyak 91,0 %, dan presentase status gizi gemuk didapatkan 0,7 % (Rikesdas, 2010, 2013).

Asupan zat gizi energi, protein, karbohidrat dan lemak dalam tubuh akan menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh. Energi dibutuhkan individu untuk memenuhi kebutuhan energi basal, menunjang proses pertumbuhan dan untuk aktifitas sehari – hari. Energi dapat diperoleh dari protein, lemak, dan karbohidrat yang ada didalam bahan makanan (Soediatama, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Bryan, Nova, dan Maureen (2014) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi.

Lemak sebagai sumber pembentuk energi di dalam tubuh yang menghasilkan energi paling tinggi jika dibandingkan dengan karbohidrat dan protein yaitu setiap gram mengandung 9kkal. Penelitian yang dilakukan oleh Waruis, Nova, dan Maureen (2015) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara asupan lemak dengan status gizi.

Pola makan remaja akan menentukan total tingkat zat-zat gizi yang digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Apabila tingkat konsumsi makan cukup sesuai dengan kebutuhan maka akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja (Almatsier, 2011). Apabila seseorang mengonsumsi makanan dalam porsi besar, makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana, rendah serat dan konsumsi *junk food* serta *soft drink* dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas (Al- Rethaiaa *et al.*, 2010; Kemenkes, 2012).

Pondok pesantren merupakan salah satu tempat untuk mendidik agar santri - santri menjadi orang berakhlak mulia dan memiliki kecerdasan yang tinggi. Santri - santri yang berada di pondok pesantren merupakan anak didik yang pada dasarnya sama saja dengan anak didik di sekolah-sekolah umum yang harus berkembang dan merupakan sumber daya yang menjadi generasi penerus pembangunan yang perlu mendapat perhatian khusus terutama kesehatan dan

pertumbuhannya. Salah satu aspek yang mendukung hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan gizi bagi para santri (Khasanah, 2010).

Pemilihan tempat penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta karena berdasarkan pengambilan data dasar bulan November 2015 diperoleh prevalensi status gizi normal pada remaja putri sebesar 80%, status gizi overweight 17%, dan status gizi obesitas 3%. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik ingin melakukan penelitian tentang hubungan asupan energi dan lemak dengan status gizi pada remaja putri di pondok pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk mencari hubungan asupan energi dan lemak dengan status gizi pada remaja putri di pondok pesantren ta'mirul islam surakarta. Responden dalam penelitian ini yaitu 54 remaja putri di pondok pesantren ta'mirul islam surakarta kelas X dan XII. Responden diambil dengan menggunakan metode *convenience sampling*.

Pengumpulan data status gizi diperoleh dari pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan kemudian dihitung IMT (Indeks Massa Tubuh) dan dikategorikan berdasarkan nilai z-score IMT/U. Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan microtoice dan pengukuran berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan injak. Data dikategorikan menjadi kurus, normal, *overweight* dan obesitas.

Data asupan energi dan lemak menggunakan form *food frequency* semi kuantitatif, kemudian dilakukan dengan menjumlahkan seluruh frekuensi makan yang telah dikonsumsi kemudian dihitung rata-rata asupan perhari.

Analisis data menggunakan program SPSS *for Windows* versi 17.0. Data hubungan asupan energi dan lemak dengan status gizi pada remaja putri di pondok pesantren Ta'mirul Islam Surakarta dianalisis menggunakan uji Rank Spearman. Signifikasi nilai p adalah jika nilai p <0.05 maka H0 ditolak, berarti ada hubungan asupan energi dan lemak dengan status gizi pada remaja putri di pondok pesantren

Ta'mirul Islam Surakarta dan jika nilai $p \geq 0.05$ maka H_0 diterima, berarti tidak ada hubungan asupan energi dan lemak dengan status gizi pada remaja putri di pondok pesantren Ta'mirul Islam Surakarta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta yang beralamatkan di Jl. KH. Samanhudi No.3 Tegalsari Laweyan Surakarta. Kondisi fisik sekolah Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta ini merupakan gedung sekolah lama dan baru. Sarana dan prasarana pendukung sudah tersedia mulai dari kamar, sekolah, hingga penunjang kegiatan sehari – hari.

Sistem penyelenggaraan makanan di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta dikelola sendiri oleh pihak pesantren tanpa ada campur tangan dari pihak luar seperti catering. Pengelola penyelenggaraan makanan di Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta bukan berasal dari latar belakang pendidikan Gizi. Sesuai observasi dan wawancara informan bahwa fasilitas yang disiapkan cukup memadai hanya saja di Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta tidak menyediakan ruang makan khusus santri. Santri makan di kamar masing-masing. Peralatan untuk makan seperti piring, sendok, gelas dan alat-alat lain yang dipakai selama pengelolaan makanan semua tersedia, tapi santri sendiri yang menyiapkan pihak pesantren tidak memfasilitasi. Peralatan masak santri disediakan oleh pihak pesantren dan alat masaknya itu sudah lengkap tetapi tidak memenuhi standar yang ada.

Dari hasil wawancara, informan mengemukakan bahwa perencanaan menu dilakukan langsung oleh pengelola penyelenggaraan makan yaitu bagian logistik. Tidak ada patokan dalam penyusunan menu, apa saja yang ada itu yang dimasak , tetapi tetap memperhatikan variasi hidangan agar para santri tidak bosan. Menurut hasil pengamatan makanannya itu tidak bervariasi karena melihat daftar menu kadang makanannya itu berulang.

Menu makanan yang disediakan pihak pesantren tidak mengacu pada gizi seimbang, karena tidak ada penyediaan buah dan susu serta setiap harinya menu di dapur umum tidak selalu terdapat protein hewani. Tidak ada siklus menu, siklus

menu tersebut bersifat fleksibel dimana menu akan diubah jika ada waktu khusus ada acara dari pihak pondok pesantren dan pada saat hari-hari besar Islam dan juga tergantung dengan bahan makanan yang tersedia di ruang penyimpanan bahan makanan dapur atau tergantung ketersediaan bahan makanan di pasar dan harga yang murah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan bahwa pembelian dilakukan langsung, ada petugas yang ditugaskan langsung ke pasar. Pembelian bahan makanan biasa dilakukan per minggu 2-3 kali tetapi ada juga beberapa bahan makanan yang biasa dibeli per hari. Dalam hal ini pembelian langsung dianggap lebih efisien dan ekonomis. Untuk sayur mayur dibeli 2-3 kali dalam seminggu, untuk tempe dan tahu itu dibeli tiap hari sedangkan ikan dibeli 1-2 kali dalam seminggu tetapi untuk pengadaan beras itu disediakan langsung dari pesantren.

Dalam pembelian bahan makanan yang diperhatikan adalah biaya atau harga sedangkan untuk kualitas bahan makanan diserahkan kepada pihak produsen bahan makanan. Jika terdapat kerusakan bahan makanan maka pihak dapur berhak komplain dan mendapatkan barang pengganti. Antara pihak pesantren dengan produsen bahan makanan tidak terdapat perjanjian tertulis, namun jika bahan makanan rusak maka akan diganti oleh produsen dengan bahan makanan yang baru.

Makanan yang telah diolah tersebut kemudian ditempatkan dalam baskom untuk nasi dan sayur kemudian didistribusikan sesuai waktu makan. Pendistribusian makanan dilakukan dengan cara para santri mengantri untuk mengambil makanan dengan menggunakan tempat makan yang disediakan oleh santri sendiri dimana para santri dapat mengambil sendiri atau pengurus dapur mengambil nasi yang telah disediakan didalam baskom kemudian diberikan kepada masing-masing santri.

3.1 Karakteristik Subyek Menurut Umur

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XII di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. Jumlah subjek penelitian ini sebesar 54 orang, karakteristik subjek dapat dilihat di tabel 1.

Tabel 1.
Karakteristik Subjek Penelitian Menurut Umur

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
15	38	70,4
18	16	29,6
Total	54	100,0

Berdasarkan hasil penelitian dari 54 siswi kelas X dan XII diketahui rentang umur subyek penelitian adalah 15-18 tahun, tabel 9 menunjukkan bahwa responden penelitian ini didominasi remaja berumur 15 tahun (70,4%) dan siswanya berumur 18 tahun (29,6%). Menurut Proverawati & Asfuah (2009) menyatakan umur remaja merupakan umur peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Pada masa remaja secara fisik akan terus berkembang seperti bertambahnya berat badan dan tinggi badan. Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh perilaku dalam mengkonsumsi makanan. Perubahan remaja juga terjadi pada aspek sosial maupun psikologisnya.

3.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Energi

Asupan energi adalah konsumsi energi yang berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi apabila seseorang memiliki ukuran dan komposisi tubuh dengan tingkat aktivitas fisik yang sesuai dengan kesehatan (Almatsier, 2009). Energi digunakan untuk menyediakan energi yg akan digunakan untuk aktivitas setiap hari, membentuk dan memperbaiki jaringan serta mengatur metabolisme. Asupan energi responden diperoleh dengan melakukan wawancara langsung kepada responden dengan menggunakan form FFQ Semi Kuantitatif. Nilai asupan energi subyek penelitian dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Nilai Asupan Energi Subyek Penelitian

Variabel	Minimal	Maksimal	Mean	Standar Deviation
Asupan energi (kkal)	1081,40	4141,00	2346,69	778,16

Tabel 2 menunjukkan bahwa subyek yang mengkonsumsi asupan energi minimal 1081,40 kkal/hari dan maksimal 4141 kkal/hari. Rata – rata asupan energinya adalah $2346,69 \pm 778,16$ kkal/hari. Kebutuhan energi subyek dilihat berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yaitu sebesar 2125 kkal/hari. Berdasarkan teori WNPG (2004) menyatakan bahwa kategori asupan kurang jika $< 80\%$ AKG, kategori asupan baik jika $80 - 110\%$ AKG dan kategori asupan lebih jika $> 110\%$ AKG. Distribusi asupan energi subyek penelitian dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.

Distribusi Asupan Energi Subyek Penelitian

Asupan Energi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	21	38,9
Baik	10	18,5
Lebih	23	42,6
Total	54	100,0

Data penelitian hasil asupan energi dapat dilihat pada tabel 3, dalam penelitian ini terdapat 54 subjek yang memiliki nilai presentase tingkat asupan energi yaitu kategori kurang ($80 - 110\%$ AKG) sebanyak 38,9% subjek penelitian, kategori baik ($< 80\%$ AKG) sebanyak 18,5% subjek penelitian, kategori lebih ($> 110\%$ AKG) sebanyak 42,6% subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek mempunyai asupan energi yang lebih hal ini disebabkan karena sebagian besar responden mengkonsumsi makan sebanyak 3x sehari dan sering mengkonsumsi makanan yang mengandung sumber energi. Sumber energi berkonsentrasi tinggi adalah bahan makanan sumber lemak, seperti lemak dan minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian. Setelah itu bahan makanan sumber karbohidrat, seperti padi-padian, umbi-umbian, dan gula murni. Semua makanan yang dibuat dari dan dengan bahan makanan tersebut merupakan sumber energi (Almatsier, 2009).

3.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Lemak

Asupan lemak dikategorikan menjadi baik, kurang dan lebih. Asupan lemak responden diperoleh dengan melakukan wawancara langsung kepada responden dengan menggunakan form FFQ Semi Kuantitatif. Nilai asupan lemak subyek penelitian dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Nilai Asupan Lemak Subyek Penelitian

Variabel	Minimal	Maksimal	Mean	Standar Deviation
Asupan lemak (gram)	14,30	125,30	51,55	22,94

Tabel 4 menunjukkan bahwa subyek yang mengkonsumsi asupan lemak minimal 14,30 gram/hari dan maksimal 125,30 gram/hari. Rata – rata asupan lemaknya adalah 51,55 ±22,94 gram/hari. Kebutuhan lemak subyek dilihat berdasarkan Angka Kecukupan Gizi yaitu sebesar 71 gram/hari. Asupan lemak kurang jika <80% AKG, asupan lemak baik jika 80 – 110 % dan asupan lemak lebih jika >110% AKG. Kebutuhan asupan lemak responden dihitung berdasarkan kebutuhan energi responden. Distribusi responden berdasarkan asupan lemak dari hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.
Distribusi Asupan Lemak Subyek Penelitian

Asupan Lemak	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	11	20,4
Baik	36	66,7
Lebih	7	13,0
Total	54	100,0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kategori asupan lemak kurang terdapat sebanyak 11 orang atau 20,4%. Untuk kategori asupan lemak yang baik yaitu sebanyak 36 orang atau 66,7%, sedangkan kategori lebih sebanyak 7 orang atau 5,6%. Berdasarkan hasil wawancara SQ-FFQ, sebagian besar asupan subyek memiliki asupan lemak yang baik. Asupan lemak subyek penelitian yang kurang disebabkan oleh kurangnya frekuensi dalam mengkonsumsi sumber lemak, adanya alergi terhadap sumber makanan tertentu seperti telur dan ayam. Subyek penelitian juga cenderung lebih menghindari makanan yang berlemak untuk dikonsumsi karena rasa kekhawatiran akan terjadi komplikasi terhadap penyakit yang diderita.

Asupan lemak subyek yang lebih berasal dari seringnya mengkonsumsi gorengan, cara pengolahan yang sering menggunakan minyak dan beberapa subyek yang tidak mengkonsumsi makanan yang disediakan dari dapur pesantren akan tetapi membeli makan di kantin atau di koprasia pondok yang beresiko lebih tinggi mengandung lemak.

3.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Berdasarkan pengumpulan data analisis data diperoleh gambaran status gizi remaja putri yang diketahui dengan menghitung IMT/U menggunakan WHO Antru Plus dengan cara mengukur antropometri yang meliputi pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan. Status gizi dikategorikan menjadi status gizi kurus, normal, overweight dan obesitas. Status gizi kurus apabila $\geq -3SD$ - $< -2SD$, status gizi normal apabila $\geq -2SD$ - $< +1SD$, status gizi overweight apabila $\geq +1SD$ - $< +2SD$, dan status gizi obesitas apabila $> +2SD$. Distribusi responden berdasarkan status gizi dari hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.

Distribusi Status Gizi Subyek Penelitian

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	0	0,0
Normal	40	74,1
Overweight	11	20,4
Obesitas	3	5,6
Total	54	100,0

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 40 orang atau 74,1%. Untuk kategori overweight 11 orang (20,4%), kategori obesitas sebanyak 3 orang (5,6%) dan tidak terdapat responden dengan status gizi kurus. Keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Keadaan ini akan menghasilkan berat badan ideal/normal (Almatsier, 2009).

3.5 Hubungan Tingkat Asupan Energi dengan Status Gizi

Hasil penelitian hubungan tingkat asupan energi status gizi dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7.
Distribusi Tingkat Asupan Energi dengan Status Gizi

Tingkat Asupan Gizi	Status gizi										p	
	Kurus		Normal		Overweight		Obesitas		Total			
	N	%	N	%	N	%	n	%	N	%		
Asupan Energi												
Kurang	0	0,0	15	71,4	5	23,8	1	4,8	21	100	0,962	
Baik	0	0,0	8	80,0	2	20,0	0	0,0	10	100		
Lebih	0	0,0	17	73,9	4	17,4	2	8,7	23	100		

**Uji Rank Spearman*

Setiap orang dianjurkan makan makanan yang cukup mengandung energi, agar dapat hidup dan dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kecukupan energi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein dan lemak. Kecukupan energi seseorang ditandai oleh berat badan yang normal/ideal. Tingkat konsumsi energi adalah konsumsi pangan yang di konsumsi selama 24 jam terakhir lalu di konversi menjadi kalori atau energi atau angka kecukupan gizi per hari setiap orang (Harianti,2012).

Berdasarkan tabel 7 hasil hubungan tingkat asupan energi dengan status gizi menunjukkan bahwa dari 54 subjek penelitian diketahui sebagian besar tingkat asupan energi yang termasuk kedalam kategori status gizi normal dengan asupan energi baik sebanyak 80%. Perubahan dari masa anak menuju dewasa akan melewati masa remaja terlebih dahulu, fisik akan terus berkembang begitu juga dengan aspek sosial dan psikologisnya yang akan berpengaruh terhadap gaya hidup, perilaku dan pengalaman terhadap pemilihan makanan, yang inilah berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja (Proverawati, 2010). Remaja memiliki kebiasaan yang sangat sulit untuk ditinggalkan adalah kebiasaan jajan makanan yang mana jajanan makanan tersebut tidak memenuhi gizinya.

Hasil penelitian berdasarkan uji korelasi spearman diperoleh nilai $p = 0,962$, karena nilai $p > 0,05$ berarti, H_0 diterima sehingga tidak ada hubungan antara

asupan energi dengan status gizi. Pada penelitian ini ada beberapa responden yang memiliki asupan energi lebih tetapi status gizinya normal, hal ini dapat diasumsikan bahwa responden memiliki aktifitas fisik yang tergolong baik, sehingga walaupun asupan energinya lebih tetapi status gizinya normal. Menurut Serly (2015) aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan gizi seseorang, aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi *underweight*, *overweight*, maupun obesitas. Biasanya aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan status gizi menjadi *overweight* atau obesitas hal ini dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori didalam tubuh karena aktifitasnya tidak cukup. Agoes dan Maria (2003) menyatakan bahwa bila remaja mengkonsumsi makanan dengan kandungan energi sesuai yang dibutuhkan tubuhnya maka tidak ada energi yang disimpan. Sebaliknya remaja dalam mengkonsumsi energi melebihi kebutuhan tubuh maka kelebihan energi akan disimpan sebagai cadangan energi. Hal ini juga menunjukkan bahwa responden yang berada pada keadaan gizi baik saat ini mempunyai risiko untuk mengalami penurunan status gizi menuju gizi kurang dan buruk bila tidak diperhatikan konsumsi makanan mereka. Menurut Almatier (2001), kekurangan energi akan menyebabkan tubuh mengalami keseimbangan negatif. Akibatnya berat badan kurang dari berat seharusnya (*ideal*) dan dapat menyebabkan kerusakan jaringan tubuh.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rubaida (2007) yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara kecukupan asupan energi dengan status gizi. Pada remaja terjadi pertumbuhan fisik dan pematangan organ yang cepat sehingga untuk memenuhinya diperlukan zat – zat gizi yang cukup, baik jumlahnya maupun macamnya. Zat gizi energi dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktifitas fisik (Almatier,2004). Asupan energi dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni usia, berat badan, tinggi badan, pola makan dan juga status sosial ekonomi (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2010).

3.6 Hubungan Tingkat Asupan Lemak dengan Status Gizi

Hasil penelitian hubungan tingkat asupan lemak dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8.
Distribusi Tingkat Asupan Lemak dengan Status Gizi

Tingkat Asupan Gizi	Status gizi										p
	Kurus		Normal		Overweight		Obesitas		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Asupan Lemak											
Kurang	0	0,0	10	90,9	1	9,1	0	0,0	11	100	0,965
Baik	0	0,0	26	72,2	9	25,0	1	2,8	36	100	
Lebih	0	0,0	4	57,1	1	14,3	2	28,6	7	100	

**Uji Rank Spearman*

Asupan lemak merupakan rata-rata jumlah (gram) lemak yang dikonsumsi dalam sehari. Asupan lemak diperoleh dari hasil FFQ (*Food Frequency Semi Quantitative*) dalam bentuk gram kemudian dirata – rata dan dikategorikan. Berdasarkan tabel 16 hasil penelitian menunjukkan bahwa dari sebagian besar tingkat asupan lemak, yang termasuk kedalam kategori baik diantaranya adalah

Berdasarkan tabel 8 hasil hubungan tingkat asupan lemak dengan status gizi menunjukkan bahwa dari 54 subjek penelitian diketahui sebagian besar tingkat asupan lemak yang termasuk kedalam kategori status gizi normal dengan asupan lemak kurang sebanyak 90,9%. Asupan lemak yang kurang disebabkan karena jumlah porsi dan frekuensi makan responden yang kurang sehingga belum mampu mencukupi kebutuhan lemak responden. Hal ini juga dapat disebabkan karena responden hanya mengonsumsi bahan makanan yang mengandung lemak sedikit, seperti sayuran yang ditumis, tempe goreng, tahu goreng, ikan goreng dan telur goreng.

Hasil penelitian berdasarkan uji korelasi spearman tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi dapat dilihat dari nilai $p > 0,05$ ($p=0,965$). Hal ini mungkin disebabkan karena status gizi responden banyak dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Menurut Serly (2015) aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab yang mempengaruhi keadaan gizi seseorang, aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi *underweight*, *overweight*, maupun obesitas. Status gizi merupakan refleksi asupan secara keseluruhan yang berasal dari pangan sumber energi, karbohidrat dan protein.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rubaida (2007) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara proporsi asupan energi yang berasal dari lemak dengan status gizi. Menurut Sediaoetama (2010) zat gizi yang didapatkan melalui konsumsi makan 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.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Asupan energi pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta yaitu sebesar 38,9% memiliki asupan yang kurang, 18,5% memiliki asupan yang baik dan 42,6% asupan yang lebih.
2. Asupan lemak pada remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta yaitu sebesar 20,4% memiliki asupan yang kurang, 66,7% memiliki asupan yang baik dan 13,0% asupan yang lebih.
3. Tidak terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta ($p : 0,962$)
4. Tidak terdapat hubungan asupan lemak dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta ($p : 0,965$)

4.2 Saran

Para santri diharapkan dapat memperhatikan asupan khususnya asupan energi supaya sesuai dengan kebutuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009 *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Al-Rethaiaa. 2010; Kemenkes, 2012. *Obesity and Eating Habits among College Student in Saudi Arabia: a Cross Sectional Study*. Nutrition Journal. 9 : 39.
- Bryan,R. Nova,H. dan Maureen,I. 2014. *Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 4 Manado*. FKM Universitas Sam Ratulangi Manado
- Kartasapoetra, G dan Marsetyo, 2010. *Ilmu Gizi: Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas kerja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Khasanah. 2010. *Gambaran Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Darul Muttaqien (Santri Putri) Parung Bogor Tahun 2010*. Jakarta. Program studi kesehatan masyarakat fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta.<http://universitassyarifhidayatullah.ac.id>. Diakses tanggal 10 januari 2013.
- Proverawati dan Asfuah. 2009. *Gizi untuk Kebidanan*. Nuha Medika, Yogyakarta
- Pudjiadi. 2005. *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Serly. 2015. *Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*. Jom FK Volume 2 No.2 Oktober 2015.
- Soediatama. 2010. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi (Jilid I)*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soetjiningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Supariasa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Waruis,A. Nova,H. dan Maureen,I. 2015. Hubungan Antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pada Pelajar di SMP Negeri 13 Kota Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi – UNSRAT Vol. 4 No. 4 November 2015 ISSN 2302 - 2493*
- Widyakarya Nasional Pangan Gizi (WNPG). 2004. Jakarta : Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.