

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI SANTRI PPI 33 AL-MANAR PURWAKARTA

Gustina Imaniar Ifhna Putri¹, Ahmad Yani^{*2}, Safrina Oksidriyani³

^{1 2 3} Program Studi S1 Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim KM. 09, Pondok Salam - Purwakarta

Email: ahmadyani@holisticindonesia.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kebiasaan makan pada masa remaja dapat berdampak pada kesehatan terutama masalah gizi pada fase kehidupan yang akan datang yaitu saat dewasa dan usia lanjut. Banyak remaja yang tinggal di pondok pesantren masih melewatkan waktu makan dan mengonsumsi makanan yang tidak seimbang.

Tujuan: Mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan energi dan protein dengan status gizi santri di Asrama PPI 33 Al-Manar Purwakarta.

Metode: Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan secara *consecutive sampling*. Penelitian dilakukan pada bulan November tahun 2021. Subjek penelitian adalah santri aktif yang tinggal di asrama PPI 33 Al-Manar yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 25 orang. Data yang dikumpulkan meliputi kebiasaan sarapan dengan menggunakan kuesioner, tingkat kecukupan energi dan protein dengan metode *food recall* 3x24 jam, dan status gizi ditentukan berdasarkan pengukuran IMT/U, analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Pearson Chi Square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 22 subjek (88%) memiliki kebiasaan sarapan yang kurang baik. Tingkat kecukupan energi kurang sebanyak 20 subjek (80%). Tingkat kecukupan protein kurang sebanyak 13 subjek (52%). Sebanyak 22 subjek (88%) memiliki status gizi normal. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan ($p=0,981$), tingkat kecukupan energi ($p=0,100$), dan protein ($p=0,995$) dengan status gizi santri di Asrama PPI 33 Al-Manar.

Simpulan: Tidak ada hubungan kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan energi dan protein dengan status gizi santri di Asrama PPI 33 Al-Manar Purwakarta.

Kata kunci: kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan energi dan protein, status gizi.

ABSTRACT

Background: Eating habits in adolescence can have an impact on health, especially nutritional problems in the next phase of life, namely adulthood and old age. Many teenagers who live in Islamic boarding schools still skip meals and consume unbalanced meals.

Objective: Knowing the relationship between breakfast habits, energy and protein adequacy levels with the nutritional status of students in the dormitory of PPI 33 Al-Manar Purwakarta.

Methods: This research design is *cross sectional*. Sampling was done by *consecutive sampling*. The research was conducted in November 2021. The research subjects were active students living in the PPI 33 Al-Manar dormitory who met the inclusion criteria as many as 25 people. The data collected included breakfast habits using a questionnaire, energy and protein adequacy levels using the 3x24 hour food recall method, and nutritional status determined based on IMT / U measurements, data analysis in this study using the *Pearson Chi Square* test.

Results: The results showed that 22 subjects (88%) had poor breakfast habits. The level of energy adequacy is less as many as 20 subjects (80%). The level of protein adequacy is less as many as 13 subjects (52%). A total of 22 subjects (88%) had normal nutritional status. There is no relationship between breakfast habits ($p=0.981$), energy adequacy level ($p=0.100$), and protein ($p=0.995$) with the nutritional status of students in the PPI 33 Al-Manar Dormitory.

Conclusion: There is no relationship between breakfast habits, energy and protein adequacy levels with the nutritional status of students in the dormitory of PPI 33 Al-Manar Purwakarta.

Keywords: breakfast habits, energy and protein adequacy levels, nutritional status.

PENDAHULUAN

Sarapan pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan dari bangun pagi sampai pukul 09.00 untuk memenuhi kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, cerdas dan produktif. Sarapan pagi sangat penting, hal itu dikarenakan dengan kita sarapan pagi kita dapat menjaga agar tubuh tetap sehat dan kuat, dapat meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, meningkatkan prestasi belajar, mencegah jajan sembarangan, melatih disiplin, dan akibat dari tidak sarapan dapat melahirkan generasi lemah, rentan sakit. Asupan makan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi sebagai sumber tenaga, mempertahankan ketahanan tubuh dalam menghadapi serangan penyakit dan untuk pertumbuhan^[1].

Pada masa remaja terjadi banyak perubahan yang dapat berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Tahap periode terjadi puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja. Puncak pertumbuhan akan mempengaruhi perubahan komposisi tubuh, pertumbuhan yang pesat pada berat badan dan masa tulang, dan aktifitas fisik, sehingga mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja akhir^[2].

WHO melaporkan bahwa tahun 2018, jumlah anak dan remaja di dunia yang mengalami obesitas meningkat sepuluh kali lipat dalam 40 tahun terakhir (WHO, 2018). Menurut *National Health and Nutrition Examination Survey* (NCHS), prevalensi obesitas pada remaja berusia 12-19 tahun sebesar 20,6%. Menurut data Riskesdas secara nasional tahun 2018

remaja usia 13-15 tahun memiliki prevalensi gizi kurang sebesar 8,7%, sedangkan gizi lebih tahun 2018 sebesar 16,0%^[3].

Banyak faktor yang menyebabkan remaja tidak biasa sarapan, salah satunya adalah jadwal pagi yang padat sehingga remaja tersebut merasa tidak memiliki waktu yang cukup untuk sarapan pagi. Berdasarkan survei awal yang telah peneliti lakukan, santri PPI 33 Al-Manar Purwakarta sebagian besar merupakan usia remaja. PPI 33 Al-Manar Purwakarta merupakan salah satu pondok pesantren swasta di Kecamatan Purwakarta dengan jumlah santri sebanyak 338 santri. Berdasarkan studi pendahuluan mengenai uji kebiasaan terhadap sarapan pagi kepada 10 subjek penelitian, diperoleh hasil bahwa mayoritas 100% santri tidak rutin sarapan. Sebanyak 60% santri tidak sarapan pagi, dikarenakan tidak suka menu yang disajikan, tidak kebagian, sibuk karena banyak tugas dan malas untuk mengambil makanan ke dapur, serta sebanyak 40% santri tidak sarapan karena lebih suka membeli jajanan luar asrama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di PPI 33 Al-Manar, Sindangkasih, Kecamatan Purwakarta, Kabupaten Purwakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November tahun 2021. Pengambilan sampel dilakukan secara *consecutive*

sampling. Subjek penelitian adalah santri aktif yang tinggal di asrama PPI 33 Al-Manar yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 25 orang. Variabel yang digunakan oleh peneliti yaitu variabel dependen dan variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu status gizi diukur dengan menghitung indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), sedangkan variabel independen yaitu kebiasaan sarapan diperoleh dengan menggunakan kuesioner kebiasaan sarapan dengan kategori kurang baik jika nilai skor <4 dan baik jika nilai skor 6. Data tingkat kecukupan gizi meliputi energi dan protein didapat dengan melakukan wawancara 3x24 jam *food recall* dengan hasil ukur cukup $\geq 80\%$ AKG, kurang < 80% AKG. Sedangkan status gizi ditentukan oleh peneliti berdasarkan pengukuran berat badan (kg) dan tinggi

badan (cm) dengan menggunakan *microtoice* dan timbangan digital dengan hasil ukur kurus jika *Z-Score*-3 sampai <-2 SD; normal jika *Z-Score* -2 sampai 1 SD; gemuk jika *Z-Score* >1 sampai 2 SD. Analisis data untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan dan tingkat kecukupan energi dan protein dengan status gizi menggunakan uji *Pearson Chi Square*.

HASIL PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah santri yang tinggal di asrama PPI 33 Al-Manar Purwakarta sebanyak 25 subjek. Data jenis kelamin, usia, pendidikan, kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan energi, tingkat protein, dan status gizi subjek penelitian ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	20	80
Perempuan	5	20
Total	25	100
Usia	n	%
10-12	3	12
13-15	19	76
16-18	3	12
Total	25	100
Pendidikan	n	%
Tsanawiyah (SMP)	17	68
Mualimin (SMA)	8	32
Total	25	100
Kelas	n	%
7	8	32
8	10	40
9	1	4
10	4	16
11	1	4
12	1	4
Total	25	100
Kebiasaan Sarapan	n	%
Kurang Baik (<4)	22	88
Baik (6)	3	12
Total	25	100
Tingkat Kecukupan Energi	n	%
Kurang (<80%)	20	80
Cukup ($\geq 80\%$)	5	20
Total	25	100
Tingkat Kecukupan	n	%

Protein		
Kurang (<80 %)	13	52
Cukup (≥80 %)	12	48
Total	25	100
Status Gizi		
	n	%
Kurus (<-2 SD)	2	8
Normal (-2 sampai 1 SD)	22	88
Gemuk (1 > sampai 2 SD)	1	4
Total	25	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa subjek penelitian yang berjenis kelamin laki-laki (80%) lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang berjenis kelamin perempuan. Untuk karakteristik usia, subjek sebagian besar berada dikisaran usia 13-15 tahun (76%). Untuk karakteristik pendidikan, sebagian besar subjek berada pada tingkat pendidikan

Tsanawiyah (68%). Untuk karakteristik subjek kelas, terdapat 40% subjek merupakan siswa kelas 8. Sebanyak 88% subjek memiliki kebiasaan sarapan kurang baik. Sebagian besar subjek memiliki tingkat kecukupan energi (80%) dan tingkat kecukupan protein (52%) yang kurang serta status gizi normal (88%).

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi

Kebiasaan Sarapan	Status gizi						p
	Kurus		Normal		Gemuk		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang Baik (<4)	1	4,5	20	90,9	1	4,5	0,981
Baik (6)	1	33,3	2	66,7	0	0	
Total	2	80.0	22	80.0	1	4.0	

Tabel 2. didapatkan nilai $p = 0,981$ yang berarti tidak ada hubungan

bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi.

Tabel 3. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Status Gizi

Asupan Energi	Status gizi						p
	Kurus		Normal		Gemuk		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang (<80%)	1	5	18	90	1	5	0,100
Cukup (≥80 %)	1	20	4	80	0	0	
Total	2	8.0	22	80.0	1	4.0	

Tabel 3. didapatkan nilai $p = 0,100$ yang berarti tidak ada hubungan

bermakna antara tingkat energi dengan status gizi.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dan Status Gizi

Asupan Protein	Status gizi						p
	Kurus		Normal		Gemuk		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang (<80 %)	0	0	13	92,3	1	7,1	0,995
Cukup (≥80%)	2	20	9	81,8	0	0	
Total	2	8.0	22	88.0	1	4.0	

Tabel 4. didapatkan nilai $p = 0,995$ yang berarti tidak ada hubungan

bermakna antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Sebagian besar subjek penelitian ini adalah laki-laki (80%). Jenis kelamin diketahui memiliki pengaruh terhadap status gizi seseorang. Kebutuhan gizi laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan pada kelompok usia yang sama, sehingga apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal, laki-laki lebih rentan mengalami masalah gizi dibandingkan perempuan^[4].

Sebanyak 76% subjek penelitian ini merupakan kelompok usia 13-15 tahun. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa usia memiliki hubungan dengan status gizi. Usia remaja, yaitu 10-18 tahun, merupakan tahap tumbuh kembang yang luar biasa secara fisiologis, psikologis, dan sosial. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab yaitu kebutuhan zat gizi yang lebih tinggi, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja, dan remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus^[5].

Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi

Penelitian ini menunjukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dan status gizi ($p > 0,05$) santri di Asrama Pondok PPI 33 Al-Manar Purwakarta. Penelitian mengenai hubungan sarapan pagi dengan status gizi menunjukkan masih banyak yang belum melakukan sarapan, akan tetapi dalam kategori sarapan tidak baik dengan status gizi kurus (4,5%), dan sarapan pagi yang baik dengan status gizi normal sebesar (90,9%).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan subjek penelitian ini melewatkan waktu sarapan berdasarkan hasil wawancara, antara lain bosan dengan menu makanan yang disediakan dan padatnya kegiatan di pagi hari sehingga tidak sempat melakukan sarapan di asrama. Hal ini menyebabkan banyak santri yang memilih untuk melewatkan sarapan dengan membeli makan dari kantin atau warung di dalam atau di luar asrama. Hasil tersebut sejalan dengan

pernyataan *International Food Information Council Foundation* (IFICF). IFICF menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan remaja tidak melakukan sarapan, yaitu masalah ekonomi, jadwal pagi yang padat, serta persepsi negatif terhadap diri sendiri yang menganggap dirinya gemuk^[6].

Penelitian ini sejalan dengan Irdiana dan Nindya terhadap siswi SMAN di Surabaya pada tahun 2017, penelitian tersebut menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Meski begitu, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa subjek yang tidak pernah melakukan sarapan pagi memiliki status gizi lebih sedangkan subjek yang terbiasa sarapan pagi setiap hari memiliki status gizi normal. Sarapan diketahui dapat membantu membantu mengontrol nafsu makan selama 1 hari penuh sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan risiko obesitas. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosida dan Adi terhadap siswa SMP dan SMA di Pondok Pesantren Al-Fattah Sidoarjo tahun 2017. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa yang tidak sarapan berisiko 17 kali lipat mengalami status gizi tidak normal dibandingkan siswa yang sarapan. Sarapan memiliki peranan penting terutama bagi anak sekolah. Sarapan dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar sehingga dapat mendukung prestasi belajar dan aktivitas yang padat di sekolah^{[7][8]}.

Remaja terutama pelajar sebaiknya melakukan sarapan dengan mengonsumsi makanan yang terdiri dari pangan karbohidrat, lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Sarapan akan menyebabkan kadar gula darah kembali normal setelah 8-10 jam tidak makan. Bagi orang yang biasa makan kudapan pagi dan makanan kudapan siang, jumlah porsi makanan sarapan sebaiknya seperempat dari makanan harian^[9].

Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dengan Status Gizi

Penelitian ini menunjukan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara tingkat asupan energi dengan status gizi santri ($p > 0,05$) di Asrama Pondok PPI 33 Al-Manar Purwakarta. Namun, berdasarkan hasil analisis menunjukan bahwa subjek yang memiliki asupan energi sesuai anjuran AKG cenderung memiliki status gizi normal. Hal tersebut dilihat dari persentase status gizi normal pada subjek yang memiliki kecukupan energi sebesar 90%. Hal ini menunjukan bahwa apabila asupan tidak tercukupi kebutuhannya maka akan memiliki peluang lebih besar untuk berada pada kategori status gizi kurang. Anak dengan status gizi kurus dan normal memiliki tingkat asupan energi dan protein yang kurang. Defisit energi terbesar di Indonesia terjadi pada kelompok remaja usia 13-18 tahun. Sekitar separuh populasi remaja mengalami defisit energi dan sepertiga populasi remaja mengalami defisit protein dan mikronutrien^[10].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pertiwi, Sandjaja, dan Wiyono yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecukupan asupan energi dan status gizi. *Institute of Medicine* (IOM) menyatakan bahwa pola makan seimbang yang dianjurkan untuk usia 4-18 tahun berdasarkan kontribusinya terhadap energi adalah 15% protein, 30% lemak, serta 55% karbohidrat^[11].

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Kusumaningrum tahun 2017, menunjukan bahwa ada hubungan bermakna antara asupan energi dengan status gizi. Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan, dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi seseorang tersebut dapat diukur dan dinilai untuk mengetahui apakah status gizinya tergolong normal atau tidak normal^[12].

Asupan energi merupakan suatu hasil dari metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi memiliki fungsi

sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang^[13].

Hubungan Tingkat Kecukupan Protein Dengan Status Gizi

Penelitian ini menunjukan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara kecukupan tingkat asupan protein dengan status gizi ($p > 0,05$) santri di Asrama Pondok PPI 33 Al-Manar Purwakarta. Sebagian besar siswa dalam penelitian ini mengkonsumsi protein berlebih ($\geq 80\%$ AKG). Hal ini dilihat dari subjek pada kelompok yang mempunyai asupan protein kurang sebagian besar memiliki status gizi normal, hal tersebut terjadi karena dalam *recall* 24 jam berturut-turut adanya asupan energi dan protein berlebih. Konsumsi protein pada usia remaja (10-18 tahun) mengalami kenaikan sejalan dengan proses pertumbuhan yang pesat. Kebutuhan protein berbanding lurus dengan kenaikan berat badan seseorang, jika konsumsi protein yang diperoleh dari makanan itu memenuhi angka kecukupan protein yang dianjurkan, maka akan diperoleh status gizi yang baik^[13].

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Rachmayani, dkk tahun 2018 yang menunjukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara asupan protein dengan status gizi. Protein adalah mineral makro yang berfungsi sebagai sumber energi, zat pembangun tubuh, dan zat pengatur di dalam tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase remaja umur 13-15 tahun yang mengalami kekurangan asupan protein sebesar 10,6%. Konsumsi protein kurang menjadi faktor yang mempengaruhi imunitas atau kekebalan tubuh^[14].

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rosida dan Adi yang menunjukan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi siswa. Remaja yang tingkat

kecukupan proteinnya kurang akan berisiko lebih tinggi mengalami status gizi tidak normal dibandingkan dengan remaja yang tingkat kecukupan proteinnya baik^[8].

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak ada hubungan antara

kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan energi dan protein dengan status gizi santri di asrama pondok PPI 33 Al-Manar Purwakarta. Perlu diberikan edukasi mengenai pengetahuan gizi dan penyelenggaraan makanan pesantren yang baik kepada pembina asrama pondok dan santri, sehingga mampu menurunkan kebiasaan sarapan yang kurang baik.

REFERENSI

1. Yani A, Hermanto RA, Hanny R. GAMBARAN LAMA HARI RAWAT INAP, ASUPAN ENERGI DAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI PASIEN YANG MENDAPATKAN POSITIVE DIET DI RSU HOLISTIC. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik dan Kesehatan)*. 2021;5(1):1-8.
2. Ana Betal Haq, Etisa Adi Murbawani. STATUS GIZI, ASUPAN MAKAN REMAJA AKHIR YANG BERPROFESI SEBAGAI MODEL. *Journal Of Nutrition College*. 2014;3(4).
3. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. 2023.
4. Asosiasi Dietisien Indonesia, Ikatan Dokter Anak Indonesia, Persatuan Ahli Gizi Indonesia. *Penuntun Diet Anak*. 2nd ed. Jakarta: Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2014.
5. Purwanti S, Shoufiah R. Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja. In: *Seminar Nasional & Call For Papers*. 2017. p. 81-7.
6. Insight F. *International Food Information Council Foundation*, 2002. 2017.
7. Nirmala Devi. *Gizi Anak Sekolah*. Kompas Penerbit Buku; 2021.
8. Rosida H, Adi CA. Hubungan kebiasaan sarapan, tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak dengan status gizi pada siswa Pondok Pesantren Al-fattah Buduran, Sidoarjo. *Media Gizi Indonesia*. 2017;12(2):116-22.
9. Nagari RK, Nindya TS. Tingkat kecukupan energi, protein dan status ketahanan pangan rumah tangga berhubungan dengan status gizi anak usia 6-8 tahun. *Amerta Nutrition*. 2017;1(3):189-97.
10. Trumbo P, Schlicker S, Yates AA, Poos M. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. (Commentary). *J Am Diet Assoc*. 2002;102(11):1621-31.
11. Sunita Almatsier. *Prinsip Ilmu Gizi Dasar*. PT. Gramedia Pustaka Utama; 2010.
12. Ari W. Wibowo. *Rekor Menakjubkan Bumi Nusantara*. Jakarta: Ufuk Press; 2011.
13. Purwanti S, Shoufiah R. Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja. In: *Seminar Nasional & Call For Papers*. 2017. p. 81-7.
14. Rachmayani SA, Kuswari M, Melani V. Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2018;5(2):125-30.