



**PENGARUH VARIASI KONSUMSI PANGAN TERHADAP STATUS GIZI
PELAJAR KELAS VII SMP N 3 TUTUYAN**

¹Prycilia P Mamuaya, ²Agusteivie Telew, ³Sioudy M Baginda

¹Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Manado

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

³Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Email: ¹siodybaginda4@gmail.com, ²agusteivie@unima.ac.id, ³pryciliamamuaja@unima.ac.id

Article Received: 30 April 2021; Accepted: 27 Mei 2021; Published: 30 Juni 2021

Abstrak

Berdasarkan hasil survei awal variasi konsumsi pangan dan status gizi siswa SMP N 3 Tutuyan kelas VII masi tergolong rendah karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan dan status gizi siswa, diantaranya ialah faktor ekonomi orangtua siswa yang rata-rata belum mempunyai penghasilan tetap, profesi pekerjaan orangtua siswa rata-rata sebagai buru tani, petani musiman dan nelayan yang penghasilannya belum pasti. Tingkat pengetahuan siswa terhadap makanan yang bergizi masi renda, kuranya siswa mengkonsumsi buah dan sayur, kebanyakan siswa mengkonsussi makanan yang cepat saji sehingga sangat mempengaruhi status gizi siswa. Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh antara variasi konsumsi pangan terhadap status gizi pelajar kelas VII SMP N 3 Tutuyan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, terbagi menjadi statistik deskriptif serta analisis product moment pearson. Hasil pada penelitian didukung dengan hasil pemeriksaan antropometris responden diantaranya tinggi badan serta berat badan. Hasil korelasi Product Moment Pearson dari 35 sampel pada penelitian ini didapatkan hasil Signifikansi $0,000 < 0,005$ yang berarti siswa pelajar kelas VII SMP N 3 Tutuyan didapatkan variasi konsumsi pangan berpengaruh terhadap status gizi pelajar dengan nilai koefisien korelasi r sebesar 0,283 yang artinya dapat disimpulkan terdapat pengaru yang nyata antara variasi konsumsi pangan dengan status gizi pelajar. Berdasarkan penelitian ini disarankan bagi siswa agar lebi meningkatkan variasi konsumsi pangan atau makanan yang beragam dan hindari makanan cepat saji.

Kata kunci : Variasi Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Pelajar

***THE EFFECT OF VARIATIONS IN FOOD CONSUMPTION FREQUENCY
ON THE NUTRITIONAL STATUS OF VII GRADE STUDENTS OF
SMP NEGERI 3 TUTUYAN***

Abstrak

Based on the results of the initial survey, the variation in food consumption and nutritional status of the VII grade students of SMP N 3 Tutuyan is still classified as low because there are several factors that affect the food consumption and nutritional status of students, including the

economic factors of parents of students who on average do not have a steady income, work profession. Parents of students on average are hunted farmers, seasonal farmers and fishermen whose production is uncertain. The level of students' knowledge of nutritious food is still low. I think the students consume fruits and vegetables, most students consume fast food so that it greatly affects the nutritional status of students. The purpose of this study was to determine the effect of variations in food consumption frequency on the nutritional status of VII grade students of SMP Negeri 3 Tutuyan. This research is was descriptive, quantitative research using analysis descriptive statistics and correlations product moment pearson method. This study used body mass index (BMI) data dan FFQ Form (Food Frequency questionnaire). The Samples of this research were students of VII class at SMP Negeri 3 Tutuyan. The results of this study will be supported by the results of the anthropometric examination of respondents namely height and weight. Based on quantitative descriptive results, it is known that variations in food consumption are very high, in addition it is known that the nutritional status of students status nutritional students as follows, 45% of students have normal nutritional status, 31% of students are underweight and 26% underweight. The results of one Kolmogorov-Smirnov sample test the probability value of nutritional status and variations in food consumption are > 0.05 meaning that the data distribution is normal. Based on the Pearson Product Moment correlation results it is known Significance of $0,000 < 0.005$ means that the variation of food consumption among Class VII students of SMP Negeri 3 Tutuyan has a significant effect on nutritional status with a correlation coefficient of 0.283 which means the relationship between the two variables is very strong. Based on this study according to students to further increase the variation in food consumption or a variety of foods and avoid fast food.

Key words: *Variation in Food Consumption and Nutritional Status of Studen*

Pendahuluan

Berdasarkan hasil survei awal variasi konsumsi pangan dan status gizi siswa SMP N 3 Tutuyan kelas VII masi tergolong rendah karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan dan status gizi siswa, diantaranya ialah faktor ekonomi orangtua siswa yang rata-rata belum mempunyai penghasilan tetap, profesi pekerjaan orangtua siswa rata-rata sebagai buru tani, petani musiman dan nelayan yang penghasilanya belum pasti. Tingkat pengetahuan siswa terhadap makanan yang bergizi masi renda, kuranya siswa mengkonsumsi buah dan sayur, kebanyakan siswa mengkonsussi makanan yang cepat saji sehingga sangat mempengaruhi status gizi siswa.

Gizi merupakan rangkaian proses secara organik makanan yang dicerna oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan fungsi normal organ, serta mempertahankan kehidupan seseorang . Status gizi yang baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien (Almatsier, 2011:9). Gizi di Indonesia berkaitan erat dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai makanan.

Mudahnya pelajar memperoleh makanan instan dapat berpengaruh terhadap pola makan pada remaja, sehingga menyusun makanan yang seimbang harus diperhatikan agar dapat mencukupi zat gizi yang diperlukan tubuh untuk aktifitas sehari-hari. Menurut Riskesdas tahun 2013, prevalensi *underweight* di Indonesia tergolong tinggi yaitu sebesar 12,1% dan prevalensi *overweight* sebesar 7,3%. Di provinsi Sulawesi Utara sendiri terdapat 5,56% gizi kurang, 53,90% gizi normal, 16,4% gizi lebi dan 24.07% mengalami obesitas.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini iyala deskriptif kuantitatif yang terbagi atas statitistik deskriptif kemudian dianalisis menggunakan produc moment pearson. Pengumpulan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah menggunakan kueioner FFQ, yang akan didukung dengan adanya hasil pemeriksaan antropometris berupa berat badan dan tinggi badan.

Metode antropometri digunakan untuk meliat ketidak seimbangan asupan protein serta energi (karbohidrat dan lemak). Metode ini sangat mudah, bisa dilakukan berulang-ulang dan objektif, siapa saja bisa dilatih mengukur, relatif mura, hasilnya mudah disimpulkan, secara ilmia diakui kebenarannya, bisa menggambarkan riwayat gizi pada masa lalu, dan biasa untuk mengevaluasi status gizi.

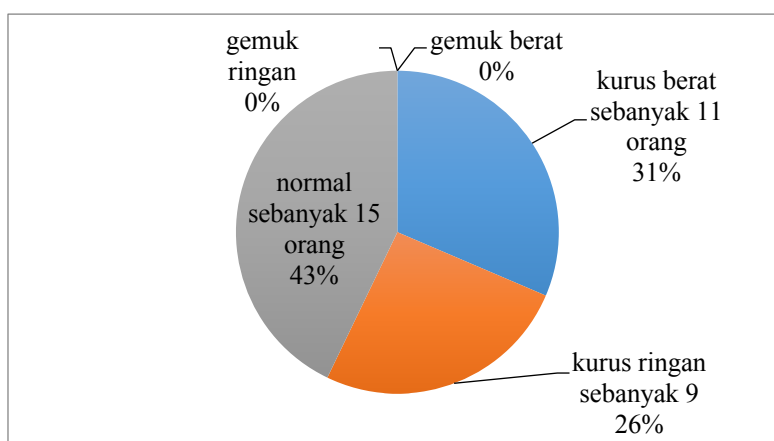
Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 . Rata-rata IMT Siswa SMP N 3 Tutuyan

Rata-rata	SMP N 3 Tutuyan
Tinggi Badan (CM)	148,54
Berat Badan (kg)	37,91

Dalam penelitian ini untuk mengetahui status gizi pelajar peneliti menggunakan metode antropometri.salah satu cara menilai status gizi seseorang yang berhubungan dengan ukuran tubuh dan disesuaikan dengan tingkat gizi serta umur seseorang adalah metode antropomerti. Indeks massa tubu merupakan contoh antropometri (Supariasa, 2010). Yang digunakan dalam pengukuran indeks masa tubu iyalah tinggi dan berat badan. Berdasrkan hasil penghitungan, dalam tabel 1 diketahui hasil mengenai rata-rata tinggi dan berat badan responden.

Gambar 1. Presentase Status gizi SMP N 3 Tutuyan



Berdasarkan gambar satu data statuz gizi siswa di SMP N 3 Tutuyan memiliki status gizi kurus berat yakni mencapai 11 orang atau 31 % dari total siswa yang menjadi responden sebanyak 35 responden. Siswa yang tergolong kedalam status gizi kurus ringan sebanyak 9 orang atau sekitar 26 %, siswa yang tergolong status gizi normal sebanyak 15 orang atau sekitar 43 %, dan siswa yang tergolong dalam status gizi gemuk ringan dan gemuk berat

sama-sama memiliki jumlah yang sama yaitu 0 atau tidak terdapat responden yang memiliki status gizi tersebut.

Tabe 2. Uji satu sampel Kolmogorov-Smirnov

		Status Gizi	Variasi Konsumsi Pangan
N		35	35
Normal parameters ^a	Mean	1,4666	0,2037E2
	Std Deviation	0,20646	1,40323E1
Most Extreme Differences	Absolute	.145	.046
	Positive	.144	.046
	Negative	-.145	-.020
Kolmogorov-Sminrnov Z		1,418	0,662
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000	.526
Test distribution is Normal			

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai status gizi sebesar $1,418 > 0,05$ maka data dapat dikatakan normal sedangkan variasi konsumsi makanan adalah $0,662 > 0,05$ dan dapat dikatakan data normal. Berdasarkan nilai probabilitas dapat diketahui status gizi dan varisi konsumsi pangan yaitu lebi besar dari 0,05, dapat disimpulkan distribusi data status gizi dan variasi konsumsi pangan adalah normal dengan persentasi H_0 diterima dan H_1 . Ditolak.

Tabe 3. Uji korelasi *product moment pearson*

Keterangan	Statuz Gizi	Variasi Konsumsi Pangan
Pearson Correlation	1	0.283
Sig. (2-tailed)		.000
N	35	35
Pearson Correlation	0,283	1
Sig. (2-tailed)	.000	
N	35	35

Tabel 3 menunjukkan uji korelasi product moment pearson. Uji korelasi product moment pearson digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variasi konsusi panganan dengan status gizi pelajar SMP N 3 Tutuyan. Pengujian ini menggunakan nilai alpha 0,05 ($\alpha = 5\%$). Jika hasil signifikan $< 0,05$ dapat diketahui antara variasi konsumsi pangan dengan status gizi pelajar SMP N 3 Tutuyan. berpengaruh nyata antara variasi konsumsi pangan terhadap statuz gizi pelajar.

Berdasarkan uji korelasi Product Moment Pearson diketahui bahwa terdapat pengaruh anantara variasi konsumsi pangan dengan status gizi pelajar kelas VII SMP N 3 Tutuyan. Hal ini dapat kita lihat dengan nilai yang signifikan sebesar 0,000 atau lebih kecil dari nilai alpha yang kita gunakan dalam penelitian ini iyalah 0,05 (5%). Nilai koefisien korelasi vaiasi konsumsi pangan dengan status gizi dalam penelitian ini yaitu 0,283 yang berarti variasi konsumsi pangan dan status gizi pelajar memiliki berpengaruh nyata. Semakin bervariasi makanan yang dikonsumsi kalangan pelajar SMP N 3 Tutuyan maka status gizi akan semakin meningkat 0,283 per satu-satuan makan.

Hasil penelitian ini secara umum variasi makanan berpengaruh nyata terhadap status gizi dikalangan pelajar SMP N 3 Tutuyan. Banyak hal yang bisa menyebabkan pengaruh ini, diantaranya jenis makanan, polah makan, kebiasaan makan, pergaulan serta status ekonomi keluarga (Thamrin et al 2008).

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan zat gizi dengan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis anantara lain pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, serta pemeliharaan kesehatan. Status gizi yang baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang dapat digunakan secara efisien (Almatsier, 2011:9).

Usia remaja merupakan usia dimana seluruh aktivitas didalam tubuh meningkat seperti aktivitas fisik maupun aktivitas pada tubuh yang berkaitan dengan kegiatan metabolisme tubuh. Menurut (Irianto,2014) semakin meningkatkan aktivitas tubuh maka semakin baik pula status gizi seseorang. Adah beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu kebiasaan makan yang buruk serta pemahaman mengenai gizi yang keliru oleh remaja putri dimana tubuh yang langsing menjadi idaman bagi remaja putri sehingga mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru (Marmi 2013).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut, variasi konsumsi pangan dan status gizi siswa memiliki pengaruh yang nyata. Dari hasil pengukuran indeks massa tubuh (IMT), diketahui dari 35 pelajar terdapat 31 % pelajar yang memiliki status gizi kurus berat, 26 % kurus ringan, 43 % normal dan 0% gemuk berat dan gemuk ringan.

Daftar Pustaka

- Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. (2016). *Pedoman Pelaksanaan Program Kerja dan Anggaran*. Jakarta: Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian.
- Budiharto. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Buku Kedokteran EGC
- Dewi, I. (2012). *Hubungan Antara Status Gizi dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesulitan Belajar Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Usia Dini. Vol 7 (1) 133-154.
- Fauzi, C. A. (2012). *Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)*. Jurnal Kesehatan Reproduksi. Vol 3 (2): 91-105.
- Felicia, Hutagaol, E. dan Kundre, R. (2015). *Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri di PSIK FK Unsrat*. Ejournal Keperawatan (e-Kp). Vol 3 (1).
- Fitri, Setyaawati, O. dan Rahadi, D. (2013). *Aplikasi Jaringan Syaraf Tiruan Untuk Penentuan Status Gizi Balita dan Rekomendasi Menu Makanan Yang Dibutuhkan*. Jurnal EECCIS. Vol 7 (2): 119-124.
- Hariyadi, P. (2011). *Riset dan Teknologi Pendukung Peningkatan Kedaulatan Pangan*. Jurnal Diplomasi. Vol 3 (3).
- Katrin, Roosita, R. H. (2015). *Pengembangan Indeks Gizi Seimbang Untuk Menilai Kualitas Gizi Konsumsi Pangan Remaja*. Jurnal MKMI. Hal 160-167.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014.
- Mayang, S. (2019). *Aplikasi Data Pasien dan Penentuan Gizi Ibu Hamil*. Jurnal Ilmia Technologia. Vol 10 (3): 173-178.
- Mardalena, I. (2017). *Dasar Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press.

- Mardiharini, M. (2013). *Analisis Kebutuhan Pangan Mendukung Percepatan Diversifikasi Pangan di Nusa Tenggara Timur dan Maluku*. Jurnal Pengkajian dan Pengembangan Teknologi Pertanian. Vol 16 (1): 65-76.
- Margaretha, F. dan Pambudhi, R. A. (2015). *Tingkat Literasi Keuangan Pada Mahasiswa S-1 Fakultas Ekonomi*. Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan. Vol 17 (1): 76-85.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Prabowo, D. W. (2014). *Pengelompokan Komoditi Bahan Pangan Pokok Dengan Metode Analytical Hierarchy Process*. Jurnal Kementrian Perdagangan. Vol 8 (2): 163-182.
- Putri, A, Agustie, T. dan Nancy B. (2020). *Pengaruh Penyuluhan Tentang Seks Pranika Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Dalam Pencegahan Penyakit Menular Seksual Pada Siswa Kelas X di SMK Baramuli Airmadidi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima. Vol 1 (2), 37-45.
- Sebataraja, Lisbet, R. (2014). *Hubungan Status Gizi Dengan Status Sosial Ekonomi Keluarga Murid Sekolah Dasar Di Daerah Pusat Dan Pinggiran Kota Padang*. Jurnal Kesehatan Andalas. Vol 3 (2): 182-187.
- Suhartini, S. (2014). *Hubungan Tempat Sekolah Dengan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jurnal Medikes. Vol 1 (2): 139-153.
- Suryani, D. Hafiani, R. dan Junita R. (2016). *Analisis Pola Makan dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu*. Jurnal Preventif. Vol 7 (1): 1-64.
- Susanti, D. A. dan Puruhita N. (2012). *Perbedaan Asupan Energi, Protein dan Gizi Pada Remaja Panti Asuhan dan Pondok Pesantren*. Jurnal Kedokteran Diponegoro.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 Tentang Pangan.
- Vilda, A. Veria, S. dan Eko, H. (2018). *Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Cv Budi Utama.
- Winarsih. (2018). *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. Pustaka Baru Press.
- Wina, M. dan Nur, K. (2013). *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. Jurnal Kebidanan. Vol 2 (4).