

## **HUBUNGAN ASUPAN ENERGI TERHADAP STATUS GIZI WANITA SUBUR DI KELAS XII IPA SMA NEGERI 1 CIGUGUR KABUPATEN KUNINGAN**

**Aep Saepudin**

Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

Email: aepsaepudin8466@yahoo.co.id

### **Abstrak**

*Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti laksanakan, peneliti memiliki asumsi bahwa tidak seimbang antara konsumsi dan kebutuhan gizi pada dasarnya berawal dari masalah kekeliruan remaja dalam memahami masalah gizi sehingga berdampak pada masalah gizi. Studi tersebut peneliti lakukan di SMA Negeri I Cigugur Kuningan. Penelitian ini akan mengajukan beberapa pertanyaan yang terkait dengan fokus penelitian, yakni mengenai keterkaitan asupan energi dengan tingkat gizi pada wanita usia subur. Dengan demikian penelitian ini akan dilakukan pada siswa kelas XII IPA di SMA Negeri I Cigugur Kuningan. Adapun metode dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan Cross Sectional. Maka, populasi yang akan diambil adalah pada siswa kelas XII AP 1, AP 2 dan AP 3 usia 18 tahun di SMK Model Patriot IV Ciawigebang Kecamatan Cipicung Kabupaten Kuningan, yaitu sebanyak 84 Wanita usia subur. Penelitian ini akan menggunakan teknis analisis univariat untuk memberikan gambaran mengenai asupan energi dan status gizi, sedangkan analisis bivariat akan digunakan untuk mengetahui hubungan antara keduanya. Berdasarkan table pembahasan penelitian, bahwa sebanyak 55 siswa atau 65,5% siswa memiliki asupan energi yang kurang. Kemudian pada table selanjutnya diketahui bahwa sebanyak 50 siswa atau 59,5% siswa memiliki status gizi KEK, sedangkan sebanyak 34 orang atau 40,5% siswa memiliki status gizi tidak KEK. Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 84 Ssiswa responden, 32 siswa (38%) yang memiliki asupan energi kurang mempunyai status gizi KEK, sedangkan sebanyak 14 siswa (16,7%) yang memiliki asupan energi kurang mempunyai status gizi KEK. Sebanyak 4 siswa (4,8%) yang memiliki asupan energi baik mempunyai status gizi KEK. Analisis statistic dengan uji chi square menunjukkan P value = 0,007 sehingga dapat dibuktikan bahwa ada asupan energi dengan status gizi wanita usia subur kelas XII. IPA di SMA Negeri I Cigugur Kabupaten Kuningan. Kesimpulan dalam penelitian adalah ada asupan energi dengan status gizi wanita usia subur kelas XII. IPA di SMA Negeri I Cigugur Kabupaten Kuningan, ditunjukkan dari hasil uji chi square menunjukkan P value = 0,007 sehingga Hi diterima.*

**Kata Kunci :** *Asupan Energy, Status Gizi*

## **Pendahuluan**

Usia remaja adalah masa usia pertumbuhan seseorang yang cukup ketara. Tentu pertumbuhan tersebut akan lebih baik jika asupan gizi yang dikonsumsi seorang remaja tersebut baik pula. Namun tidak jarang seseorang pada usia remajanya memiliki permasalahan asupan gizi sehingga menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak remaja tersebut. Ada berbagai masalah yang mungkin bisa dihadapi oleh seseorang dalam masalah gizi, artinya dapat terjadi yaitu gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Menurut data yang dihimpun oleh peneliti, di Indonesia sendiri terdapat prevalensi kurus pada usia remaja 13-15 tahun sebanyak 11,1%, dan prevarensi gemuk sebanyak 10,8%. Adapun pada usia remaja 16-18 tahun prevarensi kurus sebanyak 9,4% dan prevarensi gemuk sebanyak 7,3%. Dari data tersebut provinsi Jawa Timur memiliki prevarensi gemuk diatas nasional pada usia remaja 13-18 tahun. Sementara prevarensi kurus cenderung sama antara tahun 2007 dengan 2013. Dengan data prevarensi kurus naik hanya 0,4% sementara pada prevarensi gemuk naik sebesar 1,4%, di tahun 2007 menjadi (7,3%) pada tahun 2013. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan tahun 2017 untuk Wanita Usia Subur (WUS) SMA/MA/SMK yaitu sangat kurus 445 (0,16%), kurus 1843 (0,67%), gemuk 356 (0,13%), obesitas 87 (0,031%).

Latar belakang kurang seimbangya kebutuhan akan gizi dan asupan adalah karena kekeliruan dalam memahami dan sikap remaja dalam memperhatikan masalah gizi. Hal inilah yang menyebabkan umumnya para remaja memiliki masalah dalam gizi. Perlu dipahami bahwa remaja merupakan generasi penerus yang akan mewariskan masa depan bangsa. Apalagi generasi remaja putri, yang menjadi cikal bakal calon ibu dari generasi selanjutnya. Oleh karena itu penting kiranya masalah ini menjadi perhatian serius karena berhubungan dengan masalah masa depan bangsa. Permasalahan gizi remaja perlu diperhatikan karena akan berdampak pada anak keturunannya kelak. Artinya, masalah gizi yang ada pada remaja putri dapat mempengaruhi keadaan atau kehamilannya kelak, begitupun terhadap janin atau bayi yang akan dilahirkannya kelak. Dengan demikian, peneliti akan mengajukan dua pertanyaan untuk dibahas dalam penelitian ini, yaitu diantaranya adalah; 1). Bagaimana deskripsi asupan energy pada wanita usia subur pada usia remaja, 2). Bagaimana status gizi wanita usia subur remaja, 3). Apakah ada hubungan antara keduanya, asupan gizi dengan status gizi wanita usia subur.

**Metode Penelitian**

Desain penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan Cross Sectional. Melalui metode wawancara penelitian ini akan menggali informasi dengan recall 3x24 jam dan pengukuran lingkaran lengan atas (LILA), akan diketahui sampai sejauh mana hubungan asupan energi pada status gizi wanita remaja usia subur kelas XII. IPA di SMA Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan.

**Tabel 1.**  
**Definisi Operasional**

<b>N0.</b>	<b>Variabel</b>	<b>Definisi Operasional</b>	<b>Alat Ukur</b>	<b>Cara Ukur</b>	<b>Hasil Ukur</b>	<b>Skala</b>
<b>Variabel Bebas</b>						
<b>01.</b>	<b>Asupan Energi</b>	Jumlah asupan energi ke dalam tubuh yang berasal dari makanan dan minuman sehari- hari	Recall 3x24 jam	Wawancara tentang asupan makanan 3x 24 jam	1. Baik Skor > 75% 2. Cukup Skor 60%-75% 3. Kurang Skor < 60%  (Menurut Arikunto 2006)	Ordinal
<b>Variabel Terikat</b>						
<b>02.</b>	<b>Status gizi wanita usia subur</b>	Jumlah energi yang di konsumsinya yaitu makanan dan zat-zat gizi	Mengukur Lingkar lengan atas (LILA)	Cara mengukurnya yaitu : a) Ukur pertengahan lengan sebelah atas bagian kiri (tangan tidak aktif). Pertengahan tersebut terhitung mulai dari jarak siku sampai dengan batas lengan dan	1. KEK < 23,5  2. Tidak KEK ≥ 23,5  (Arisman, 2010)	Ordinal

NO.	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
				selanjutnya jarak antara kedua tersebut dibagi dua.		
				b) Keadaan lengan pada posisi tergantung bebas, dengan tidak tertutup oleh kain ataupun pakaian.		
				c) Kemudian pita yang dilingkarkan pada bagian pertengahan lengan cukup untuk menutupi lingkaran lengan, namun pada saat melingkarkan pita tidak terlalu kencang ataupun longgar.		

Populasi dalam penelitian ini yang dimaksud adalah wanita usia subur kelas XII AP 1, AP 2 dan AP 3 usia 18 tahun di SMK Model Patriot IV Ciawigebang Kecamatan Cipicung Kabupaten Kuningan, yaitu sebanyak 84 Wanita usia subur. Agar karakteristik sample tidak menyimpang dari populasi, maka sebelum dilakukan pengambilan sample perlu ditentukan kriteria inklusi maupun kriteria eksklusi (Notoatmodjo, 2010:130). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara propotional sistematis random sampling yaitu mengambil jumlah sampel pada setiap kelompok (kelas) berdasarkan proporsi jumlah populasi setiap kelompok.

$$n = \frac{84}{1+84(0.01^2)}$$

$$n = \frac{84}{1+0.0084}$$

$$n = \frac{84}{1,0084}$$

$$n = 83$$

Hasil perhitungan diatas diperoleh besar sample (*sample size*) sebanyak 83 orang.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswa wanita usia subur kelas XII yaitu AP 1 ,AP 2 dan AP 3 berusia 18 tahun
- 2) Hadir pada saat penelitian dilaksanakan dan bersedia menjadi responden

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswa tidak bersedia menjadi responden
- 2) Siswa tidak masuk sekolah (sakit)

Adapun instrumen penelitiannya adalah:

1. Instrumen pengumpulan data konsumsi energi berupa form pengumpulan data identitas, naskah pernyataan kesediaan menjadi responden dan wawancara langsung menggunakan formulir recall 3x 24 jam untuk mengukur jumlah asupan energi
2. Instrumen pengumpulan data status gizi yaitu pengukuran menggunakan lingkaran lengan atas (LILA) dengan menggunakan pita Lila dengan bahan fiberglass yang mempunyai ketelitian 0.1 cm.

Pengolahan data menurut Hasan (2006: 32) meliputi kegiatan:

**a. Editing**

Proses editing merupakan proses evaluasi ataupun disebut juga dengan pengecekan dan pengkoreksian data yang sudah didapatkan dan dihimpun. Hal ini bertujuan untuk menghilangkan kekeliruan yang terjadi pada saat pencatatan dilapangan dan bersifat koreksi. Dalam penelitian ini, proses editing adalah data yang dikoreksi atau diedit berupa data identitas sampel, data pengukuran LILA.

### ***b. Coding***

Merupakan proses pemberian kode pada data yang telah dihimpun dan didapatkan. Hal ini berguna untuk mempermudah peneliti dalam menginventarisir data-data yang didapatkan. Dengan demikian pemberian kode pada kategori kode yang sama. Kode merupakan tanda yang diciptakan dan ditentukan dalam bentuk angka atau huruf yang dapat bermanfaat untuk memberikan petunjuk bagi peneliti. Melalui pemberian kode peneliti akan mendapatkan petunjuk atau identitas dalam masalah informasi pada data yang akan dianalisis.

#### 1. Status Gizi

- Baik : Skor  $> 75\%$  = 1
- Cukup : Skor  $60\%-75\%$  = 2
- Kurang : Skor  $< 60\%$  = 3

#### 2. Asupan Energi ( menggunakan recall 3x 24 jam)

- KEK  $< 23,5$  = 1
- Tidak KEK  $\geq 23,5$  = 2

### ***c. Tabulasi***

Merupakan proses pembuatan tabel dalam penelitian. Artinya peneliti akan membutuhkan tabel jika ingin mempermudah dalam menginventarisir data. Selain dibuatkan kode, tabel ini juga bertujuan untuk memisahkan data sesuai dengan kode yang telah ditentukan sebelumnya. Kebutuhannya adalah untuk menganalisis sehingga data yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dalam proses pembuatan tabulasi, peneliti membutuhkan ketelitian sehingga terhindar dari kesalahan. Data yang dimasukkan berupa data identitas sampel yaitu data lingkaran lengan atas (LILA) dan data hasil recall 3x 24 jam.

### ***d. Tabulating***

Data yang diolah disusun dalam bentuk table atau grafik untuk masing-masing variabel.

**e. Entry**

Dalam kegiatan ini diawali dengan memasukan data ke komputer dengan menggunakan *software* khusus pengolahan statistik untuk mempermudah perhitungan distribusi analisis data.

**Analisis Data**

a. Analisis univariat

Adapun untuk menghitung proposi dari setiap variabel yang diteliti menggunakan rumus (Budiarti, 2006) :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- P = Presentase jawaban
- F = Frekuensi nilai yang diperoleh dari seluruh item
- N = Jumlah responden
- 100 % = Bilangan tetap

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan proses analisis yang dilakukan peneliti untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara kedua variabel penelitian (Notoatmodjo, 2010:183). Analisis bivariat dipilih peneliti sebagai metode analisis korelasi masalah antara asupan energi dengan status gizi pada remaja wanita subur. Peneliti akan menggunakan metode analisis Korelasi Speaman Rank untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan atau sekaligus sebagai tahap pengujian dari signifaknsi hipotesis asosiatif jika masing-masing variabel yang dihubungkan memiliki jenis Ordinal. Untuk menguji kenormalan data, maka peneliti menggunakan uji Data dianalisis dengan uji Spearman rank, yang digunakan untuk menguji hipotesis korelasi dengan skala pengukuran variabel minimal ordinal.

$$P = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n^3 - n}$$

- P = Koefisien korelasi Spearman Rank  
 $d_i$  = Perbedaan diantara dua pengamatan yang berpasangan  
 N = Total pengamatan

Keterangan :

P hitung  $\geq$  p variabel = Ho ditolak Ha diterima

P hitung  $>$  p variabel = Ho diterima Ha ditolak

### Hipotesis Statistika

Menentukan uji kemaknaan hubungan antara bagaimana perbandingan nilai p (p value) dengan nilai  $\alpha = 0,05$  pada taraf kepercayaan 95% dan derajat kebebasan = 1 dengan kaidah keputusan sebagai berikut.

Uji statistik :

- Nilai p (p value)  $< 0,05$  maka Ho ditolak, dengan demikian bahwa nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.
- Nilai p (p value)  $> 0,05$  maka Ho gagal ditolak, dengan demikian bahwa nilai nilai tersebut menunjukkan tidak ada hubungan atau keterkaitan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

### Hasil dan Pembahasan

#### 1. Asupan Energi Wanita Usia Subur

Distribusi asupan energi wanita usia subur kelas XII. IPA di SMA Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi Asupan Energi Wanita Usia Subur**  
**Kelas XII. IPA SMA Negeri 1 Cigugur**

		Asupan_Energi			
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	55	65,5	65,5	65,5
	Cukup	23	27,4	27,4	92,9
	Baik	6	7,1	7,1	100,0
	Total	84	100,0	100,0	

Sumber: Data Dasar Terolah Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 55 siswa atau 65,5% siswa memiliki asupan energi yang kurang, rata-rata asupan serat penderita DM pada penelitian ini banyak 1750 kalori, angka ini berada dibawah angka konsumsi energi yang dianjurkan untuk untuk remaja perempuan 2125 kkal setiap hari. AKG energi ini dianjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat yaitu: beras, terigu dan hasil olahannya (mie, spagetti, makaroni), umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, gula dan lain-lain.

## 2. Status Gizi Wanita Usia Subur

Distribusi status gizi wanita usia subur kelas XII. IPA di SMA Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

**Tabel 3.**

**Distribusi Frekuensi Status Gizi Wanita Usia Subur  
Kelas XII. IPA SMA Negeri 1 Cigugur**

**Status\_Gizi**

	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
KEK	50	59,5	59,5	59,5
Valid Tidak KEK	34	40,5	40,5	100,0
Total	84	100,0	100,0	

Sumber: Data Dasar Terolah Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebanyak 50 siswa atau 59,5% siswa memiliki status gizi KEK, sedangkan sebanyak 34 orang atau 40,5% siswa memiliki status gizi tidak KEK. Status gizi baik apabila tubuh memperoleh zat-zatgizi yang seimbang dalam jumlah yang cukup. Status gizi kurang bila terjadi kekurangan karbohidrat, lemak, protein, dan vitamin. Statusgizi lebih jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Asupan energi yang berlebihan dapat menimbulkan overweigh dan obesitas.

## 3. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Wanita Usia Subur

Hubungan asupan energi terhadap status gizi wanita usia subur kelas XII. IPA di SMA Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4.**  
**Hubungan Asupan Eenergi dengan Status Gizi Wanita Usia Subur**  
**Kelas XII.IPA SMA Negeri 1 Cigugur**

Asupan Energi	Status Gizi				Jumlah		Nilai P
	KEK		Tidak KEK				
	N	%	N	%	N	%	
<b>Kurang</b>	32	38%	23	27,4%	55	65,4%	<b>0.007</b>
<b>Cukup</b>	14	16,7%	10	11,9%	24	28,6%	
<b>Baik</b>	4	4,8%	1	1,2%	5	6%	
<b>Jumlah</b>	<b>50</b>	<b>59,5%</b>	<b>34</b>	<b>40,5</b>	<b>84</b>	<b>100%</b>	

Sumber: Data Dasar Terolah Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 84 Ssiswa responden, 32 siswa (38%) yang memiliki asupan energi kurang mempunyai status gizi KEK, sedangkan sebanyak 14 siswa (16,7%) yang memiliki asupan energi kurang mempunyai status gizi KEK. Sebanyak 4 siswa (4,8%) yang memiliki asupan energi baik mempunyai status gizi KEK.

Analisis statistik dengan menggunakan uji chi square menunjukkan P value = 0,007 sehingga dapat dibuktikan bahwa ada yang memiliki asupan energi kurang mempunyai status gizi KEK. Dari analisis ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini terbukti.

## Kesimpulan

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Asupan energi wanita usia subur kelas XII. IPA di SMA Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan termasuk kriteria kurang, ditunjukkan sebanyak 55 siswa atau 65,5% siswa memiliki asupan energi yang kurang
2. Status gizi wanita usia subur kelas XII. IPA di SMA Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan, sebanyak 34 orang atau 40,5% siswa memiliki status gizi tidak KEK

3. Terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi wanita usia subur kelas XII. IPA di SMA Negeri 1 Cigugur Kabupaten Kuningan, ditunjukkan dari hasil uji chi square menunjukan P value = 0,007 sehingga  $H_0$  diterima.

### **Saran**

Dalam penyusunan penelitian tindakan kelas (PTK) penulis memiliki saran sebagai berikut:

1. Pelayanan kesehatan hendaknya intervensi yang tepat dalam mencukupi asupan energi dan protein guna menanggulangi gizi kurang pada wanita usia subur (WUS)
2. Siswa hendaknya pemenuhan gizi dalam kehidupannya sehari-hari sehingga meningkatkan status gizinya

## BIBLIOGRAFI

- AKG. 2013. Angka Kecukupan Gizi Energi, Protein Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013.
- Almatsier S, Soetardjo S, Soekarti. 2011. *Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amelia resky. 2013. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makasar Sulawesi Selata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Hal 1-15
- Arikunto S. 2010. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Badriah, D.L 2008. *Metodologi Penelitian Ilmu-Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: ECG.
- Fakhruddin, S. Perilaku Makan Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji di Kota Makassar. Makassar: 2009. Jurusan Antropologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hassanuddin.
- Gandy Joan Webster, Madden Angela, Holdsworth Michelle. 2014. *Gizi & Dietika (A Handbook of Nutrition and Dietetics)* Ed.2. Jakarta: EGC.
- Ghozali, Imam. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Edisi Keempat. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasan, Iqbal. 2006. *Analisis Data Penelitian dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kemendes RI. 2012. *Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa*.
- Moehji ,S. 2003. *Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta : Papas Sinar Sinanti.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Cetakan 2. Jakarta : Rineka Cipta.
- Palalo M, dkk. 2015 Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pada Wanita Usia Subur Di Desa Kema Li Kecamatan Kema Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Ilmiah Farmasi*. Hal 316-318.
- Riskesdas. 2013. Perbedaan pengetahuan gizi prakonsepsi dan tingkat konsumsi energi protein pada wanita usia subur (wus) usia 15-19 tahun kurang energi kronis (kek) dan tidak kek di sma negeri 1 pasawahan. *Jurnal Kesehatan*, hal 1-24

- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.CV.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B. & Fajar, I. 2012. *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: BukuKedokteran EGC.
- Ubro Irene, 2014. Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Atatus Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Kesehatan Masyarakat*. Hal 1-8
- Zuhdy tahun 2015. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Jurnal Kesehatan.hal* 227-235.