

The Relationship of Application Diverse Food Consumption to Nutritional Status Student at MTs Al Hidayah Jenu Tuban

Hubungan Penerapan Konsumsi Makanan Beranekaragam Terhadap Status Gizi Pada Siswa-Siswi di MTs Al Hidayah Jenu Tuban

Hafsah Amalia Fajar Syafriana¹, Annas Buanasita², Nuning Marina Pengge³, Riezky Faisal Nugroho⁴

^{1,2,3,4}Department of Nutrition, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: hafsahsyafriana22@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received August, 4th, 2022

Revised form February, 2nd, 2023

Accepted May, 29th, 2023

Published online May, 31st, 2023

Keywords:

Diverse;

Food;

Consumption;

Nutritional status;

Students;

Kata Kunci:

Konsumsi;

makanan;

beranekaragam;

Status gizi;

Siswa-Siswi;

ABSTRACT

Adolescents are a vulnerable age group who are faced with nutritional problems, both undernutrition and over nutrition. One of the several prevention efforts that can be implemented to deal with this nutritional problem is by consuming a variety of foods. The aim of this study was to determine the relationship between the application of diverse food consumption and the nutritional status of students at MTs Al Hidayah Jenu Tuban. This type of observational analytic research uses a cross sectional approach, the number of samples is 50 respondents, the sampling technique uses proportional random sampling, the research time is October 2021 - January 2022 and statistical tests use the chi square test. Application of diverse food consumption that falls into the appropriate category (66%) and good nutritional status (66%). The statistical test results showed that there was a relationship between the application of various food consumption and nutritional status ($p=0.000$). There is a relationship between the application of the consumption of a variety of foods to nutritional status, so it is expected to be able to apply the consumption of a variety of foods in daily life in accordance with recommended portions.

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia rentan yang berhadapan dengan permasalahan gizi baik gizi kurang maupun gizi lebih. Satu diantara beberapa upaya pencegahan yang bisa dilaksanakan guna menangani masalah gizi tersebut yaitu dengan menerapkan konsumsi makanan beranekaragam. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan penerapan konsumsi makanan beranekaragam terhadap status gizi pada siswa siswi di MTs Al Hidayah Jenu Tuban. Jenis penelitian observasional analitik melalui pendekatan *cross sectional*, jumlah sampel adalah 50 responden, teknik pengambilan sampel memakai *proportional random sampling*, waktu penelitian pada bulan Oktober 2021 – Januari 2022 dan uji statistik memakai uji *chi square*. Penerapan konsumsi makanan beranekaragam yang masuk dalam kategori sesuai (66%) dan status gizi baik (66%). Hasil uji statistik memperlihatkan ada hubungan antara penerapan konsumsi makanan beranekaragam terhadap status gizi ($p=0,000$). Ada hubungan penerapan konsumsi makanan beranekaragam terhadap status gizi maka diharapkan untuk dapat menerapkan konsumsi makanan beranekaragam pada kehidupan sehari-hari yang sesuai dengan anjuran porsi.

PENDAHULUAN

Status gizi ialah keadaan yang disebabkan oleh asupan zat gizi yang berasal dari makanan yang memiliki kebutuhan zat gizi yang seimbang guna metabolisme tubuh. Kebutuhan asupan zat gizi tiap orang tidak sama, tergantung jenis kelamin, umur, berat badan, aktivitas tubuh sehari-hari, dan lain-lain.¹ Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi individu yaitu penyakit infeksi dan asupan makanan.² Status gizi individu bergantung pada asupan makanan dan kebutuhannya, apabila antara asupan makanan dengan kebutuhannya tidak seimbang akan mengakibatkan masalah gizi. Pencegahan yang bisa dilakukan untuk menangani masalah gizi adalah pemahaman serta adanya praktik pola hidup sehat. Penerapan prinsip gizi seimbang salah satunya, yang dapat diterapkan adalah melakukan konsumsi pada aneka ragam pangan.³

Remaja ialah kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan gizi baik gizi kurang maupun gizi lebih. Remaja yang tidak mengonsumsi makanan bergizi seimbang akan berisiko mengalami penyakit KEK (Kurang Energi Kronis) yang dapat mengakibatkan berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal lainnya.⁴ Remaja yang teratur dalam asupan gizi dan porsi makannya dapat bertumbuh lebih baik jika dibandingkan dengan remaja yang asupan gizi dan porsi makannya tidak teratur.⁵ Pada tahun 2014 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang berumur ≥ 18 tahun mengalami *overweight* serta lebih dari 600 juta orang di dunia mengalami obesitas.⁶ Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 Nasional untuk kategori IMT/U di remaja berumur 13 – 15 tahun menunjukkan bahwa di Provinsi Jawa Timur kategori gemuk 13,3% dan obesitas 6,0%, hasil tersebut masih tergolong tinggi apabila dibandingkan dengan hasil persentasi Indonesia yaitu untuk kategori gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%. Sedangkan untuk Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 untuk kategori IMT/U pada remaja umur 13 – 15 tahun pada Kabupaten Tuban untuk kategori gemuk 16,29%. Apabila dibandingkan dengan hasil persentase Provinsi Jawa Timur untuk kategori gemuk 13,33% maka status gizi untuk kategori gemuk masih diatas batas hasil persentasi Provinsi Jawa Timur.⁷

Konsumsi makanan seimbang yang kurang menjadi perhatian oleh pemerintah adalah konsumsi sayur/buah oleh karena itu pemerintah mengeluarkan data konsumsi sayur/buah. Konsumsi sayur dan buah pada remaja usia 13 – 15 tahun di Asia Tenggara menunjukkan 76,3% konsumsi sayur serta buah kurang dari lima porsi perhari, 28% melakukan konsumsi pada buah kurang dari satu kali perhari dan 13,8% mengonsumsi sayur kurang dari satu kali per hari.⁸ Di Indonesia 95,4% masyarakat masih kurang konsumsi sayur buah. Pada kelompok usia 10 – 14 tahun 96,8% serta berumur 15 – 19 tahun 96,4% kurang mengonsumsi sayur buah, sedangkan di Jawa Timur 93,9% masyarakat belum mengonsumsi sayur buah dan di Kabupaten Tuban 74,21% masyarakat konsumsi sayur buah masih rendah.⁹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Delfi diperoleh hasil bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi makanan yang beragam dengan status gizi di Madrasah Aliyah Muhammadiyah (MAM) Pekanbaru dengan nilai (p value $0,347 > 0,05$). Akan tetapi hasil itu sendiri memiliki perbandingan bertolak belakang bersama hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Lubis (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan yang beragam dengan status gizi pada mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Kemenkes Medan dengan nilai ($p=0,025$; $p<0,05$).^{10,11} Berdasar hasil survei observasi pendahuluan yang dilaksanakan pada 20 siswa di MTs Al Hidayah Jenu Tuban untuk hasil pengukuran antropometri berdasar IMT/U diperoleh hasil 15% responden termasuk pada kategori status gizi kurang, 75% responden tergolong pada kategori status gizi normal, 5% responden tergolong pada kategori obesitas serta 5% responden tergolong pada kategori status gizi lebih. Penerapan konsumsi makanan beranekaragam golongan sumber karbohidrat seluruh responden sudah menerapkan, makanan sumber karbohidrat. Setiap hari yang dikonsumsi adalah nasi. Golongan sumber protein hewani 45% responden sudah menerapkan. Lauk hewani yang sering dikonsumsi adalah telur serta ayam sedangkan untuk lauk nabati sebanyak 60% responden sudah menerapkannya. Golongan lauk nabati yang sering dikonsumsi yaitu tahu dan tempe. Untuk konsumsi sayur sebanyak 40% responden sudah menerapkan sehari – hari, namun sebagian responden tidak menyukai sayur dan untuk konsumsi buah sebanyak 50% responden sudah mengkonsumsinya namun ada beberapa responden juga belum mengkonsumsi dikarenakan tidak tersedia dirumah. Di lingkungan sekolah terdapat kantin yang minim menjual makanan yang mengandung sayur dan buah (kebanyakan hanya menyediakan gorengan, jajan kemasan, makanan *fast food / junk food*) sehingga penerapan konsumsi makanan yang beragam disekolah belum dapat diterapkan secara maksimal.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional analitik* menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di MTs Al Hidayah Jenu Tuban pada bulan Oktober 2021 – Januari 2022. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa siswi sebanyak 188 orang dan besar sampel 50 responden dengan menggunakan teknik sampel *Proportional Random Sampling*.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung kepada responden. Pengambilan data dilakukan dengan mengukur antropometri yaitu tinggi badan dan berat badan. Untuk penentuan pola makan beraneka ragam dilakukan dengan cara *Food Recall* selama 2 hari untuk mengetahui asupan makan, dengan pembagian 1 hari biasa dan 1 hari libur. Untuk Kategori Asupan aneka ragam makanan digunakan kategori sesuai pedoman gizi seimbang. Dikatakan sesuai jika mengandung unsur yg lengkap dan porsi yang sesuai. Analisis data dilakukan secara

univariat dan bivariat dengan memakai uji statistik *chi square*. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Poltekkes Kemenkes Surabaya no EA/827/KEPK-Poltekkes-Sby/V/2021.

HASIL

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia PadapSiswa-Siswi MTs Al Hidayah Jenu Tuban Tahun 2022

Usia (tahun)	Jumlah	
	n	%
13	22	44
14	13	26
15	15	30
Total	50	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasar dari tabel 1 diatas dapat memperlihatkan bahwasanya sebagian besar responden memiliki usia 13 tahun sebanyak 22 responden (44%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin PadapSiswa-Siswi MTs Al Hidayah Jenu Tuban Tahun 2022

Usia (tahun)	Jumlah	
	n	%
Perempuan	29	58
Laki – laki	21	42
Total	50	100

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasar dari tabel 2 diatas dapat memperlihatkan bahwasanya sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sejumlah 29 responden (58%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kelas Pada Siswa Siswi MTs Al Hidayah Jenu TubanTahun 2022

Kelas	Jumlah	
	n	%
VII	14	28
VIII	19	38
IX	17	34
Total	50	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasar dari tabel 3 diatas dapat memperlihatkan bahwasanya sebagian besar responden berada pada kelas VII sebanyak 19 responden (38%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Orangtua per Bulan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Jumlah Pendapatan Orangtua per Bulan Pada Siswa Siswi MTs Al Hidayah Jenu Tuban Tahun 2022

Jumlah Pendapatan Orangtua per Bulan	Jumlah	
	n	%
< Rp 2.532.000	37	74
≥ Rp 2.532.000	17	26
Total	50	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasar dari tabel 4 diatas dapat memperlihatkan bahwasanya sebagian besar jumlah pendapatan orang tua per bulan responden adalah < Rp 2.532.000 sebanyak 37 responden (74%).

Penerapan Konsumsi Makanan Beranekaragam

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Penerapan Konsumsi Makanan Beranekaragam Pada Siswa Siswi MTs Al Hidayah Jenu Tuban Tahun 2022

Penerapan Konsumsi Makanan Beranekaragam	Jumlah	
	n	%
Sesuai	33	66
Tidak sesuai	17	34
Total	50	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasar dari tabel 5 diatas dapat memperlihatkan bahwasanya sebagian besar responden menerapkan konsumsi makanan beranekaragam yang sudah sesuai sebanyak 33 responden (66%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Penerapan Konsumsi Makanan Beranekaragam Berdasarkan Kelompok Bahan Makanan Pada Siswa Siswi MTs Al Hidayah Jenu Tuban Tahun 2022

Kelompok bahan makanan	Kategori				Total	
	Sesuai anjuran jumlah porsi		Tidak sesuai anjuran jumlah porsi			
	n	%	n	%	n	%
Makanan pokok	12	24	38	76	50	100
Lauk hewani	12	24	38	76	50	100
Lauk nabati	12	24	38	76	50	100
Sayuran	11	22	39	78	50	100
Buah	3	6	47	94	50	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasar dari tabel 6 diatas mampu menunjukkan bahwasanya sebagian besar responden belum dapat menerapkan konsumsi makanan beraneka ragam untuk makanan pokok, lauk hewani

dan lauk nabati tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi sebanyak 38 responden (76%), sayuran tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi sebanyak 39 responden (78%) dan buah tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi sebanyak 47 responden (94%).

Status Gizi

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Status Gizi Pada Siswa Siswi MTs Al Hidayah Jenu Tuban Tahun 2022

Status Gizi	Jumlah	
	n	%
Gizi Kurang	2	4
Gizi Baik	33	66
Gizi Lebih	9	18
Obesitas	6	12
Jumlah	50	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasar dari tabel 7 di atas dapat memperlihatkan bahwasanya sebagian besar responden yang mempunyai status gizi normal sejumlah 33 responden (66%).

Hubungan Penerapan Konsumsi Makanan Beranekaragam terhadap Status Gizi

Tabel 8 Tabulasi Silang antara Penerapan Konsumsi Makanan Beranekaragam dan Status Gizi Pada Siswa Siswi MTs Al Hidayah Jenu Tuban Tahun 2022

Penerapan konsumsi makanan beranekaragam	Status gizi								Total	P	
	Gizi kurang		Gizi baik		Gizi lebih		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Sesuai	2	6,1	31	93,9	0	0	0	0	33	100	0,000
Tidak sesuai	0	0	2	11,8	9	52,9	6	35,3	17	100	
Total	2	4	33	66	9	18	6	12	50	100	

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasar dari tabel 8 diatas memperlihatkan bahwasanya responden menerapkan konsumsi makanan beranekaragam yang sudah sesuai yang berstatus gizi baik (normal) sejumlah 31 responden (93,9%), responden menerapkan konsumsi makanan beranekaragam yang tidak sesuai yang berstatus gizi lebih sejumlah 9 responden (52,9%) dan hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000.

DISKUSI

Karakteristik Responden

Hasil penelitian pada responden yaitu siswa siswi MTs Al Hidayah Jenu Tuban sebanyak 50 responden terdapat 22 responden berusia 13 tahun (44%), 29 responden berjenis kelamin perempuan (58%), 19 responden berada dikelas VIII (38%) dan jumlah pendapatan orangtua per

bulan didapatkan hasil 37 responden (74%) yang jumlah pendapatan orangtua per bulan kurang dari UMR di Kabupaten Tuban (<Rp 2.532.000).

Para siswa siswi ini berada pada masa remaja yang secara umum dimulai di usia 10 – 13 tahun kemudian selesai pada usia 18 – 24 tahun. Tiap remaja mempunyai sebuah kebutuhan zat gizi yang tidak sama, hal tersebut tergantung pada jenis kelamin, berat badan, tinggi badan serta keadaan tubuhnya. Jenis kelamin dapat menentukan status gizi seseorang, kebutuhan energi laki – laki lebih besar jika dilakukan perbandingannya bersama kebutuhan energi perempuan karena ukuran tubuh serta aktifitas laki–laki lebih tinggi jika dilakukan perbandingannya bersama perempuan.¹²

Jumlah pendapatan mempengaruhi konsumsi makanan pada keluarga yang akan berdampak pada status gizi. Pendapatan yang tinggi dapat meningkatkan pembelian pangan dengan kuantitas serta kualitas yang lebih baik namun sebaliknya pendapatan yang rendah mengakibatkan adanya penurunan daya beli pangan baik kuantitas maupun kualitasnya.¹³ Keluarga yang status ekonomi menengah ke bawah kemungkinan konsumsi pangan serta gizi akan rendah sehingga persoalan tersebut akan bisa memberikan pengaruh pada status gizi¹⁴ Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Wati (2018) memperlihatkan bahwa ada 24 responden (51,1%) dengan tingkat pendapatan orangtua yang rendah ataupun di bawah UMK (Upah Minimum Kabupaten), dari hasil upah tersebut hanya bisa dipakai guna pemenuhan kebutuhan sehari-hari.¹⁵

Cukup tingginya angka jumlah pendapatan per bulan orangtua yang dibawah UMR (Upah Minimum Regional) dikarenakan hampir sebagian besar orangtua responden bekerja sebagai petani. Uang yang didapatkan bukan hanya dipakai guna melakukan pemenuhan pada kebutuhan keseharian namun mereka gunakan pula guna berperan sebagai modal menanam tanaman kembali dikedan. Sehingga hal tersebut mengakibatkan adanya pembagian jumlah penghasilan mereka yang akan mempengaruhi daya beli setiap kebutuhan untuk sehari – hari, salah satu yang mengalami dampak tersebut adalah kebutuhan untuk konsumsi makanan. Daya beli bahan makanan akan menjadi kurang bervariasi karena keterbatasan uang yang mereka miliki, selain itu orangtua akan membeli bahan makanan yang kualitas dan kuantitasnya lebih rendah.¹⁶ Apabila konsumsi makanan kurang bervariasi dan kualitas serta kuantitas bahan makanan kurang baik maka akan dapat mempengaruhi status gizi.¹⁷

Penerapan Konsumsi Makanan Beranekaragam

Hasil penelitian menunjukkan dari 50 responden didapatkan hasil 33 responden (66%) menerapkan konsumsi makanan beranekaragam dalam kategori yang sudah sesuai berdasarkan dari hasil rata – rata skor, namun untuk penerapan makanan beranekaragam berdasarkan

kelompok bahan makanan, sebagian besar tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi yang sudah ditetapkan.

Pada makanan pokok sebanyak 38 responden (76%) yang konsumsinya tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi. penelitian berikut seiring bersama penelitian yang dilaksanakan oleh Indriani dkk (2009) yang didapatkan hasil bahwasanya konsumsi makanan pokok (nasi) sebanyak 46% \geq 3 porsi pada siswi SMP di Kabupaten Bogor.¹⁸ Jumlah porsi rata – rata konsumsi makanan tersebut lebih dari anjuran yang sudah ditetapkan. Porsi makan yang tidak sesuai tersebut dikarenakan setiap kali makan (nasi) sebagian responden mengkonsumsi 200 g nasi atau 2 porsi selain itu ada beberapa responden juga melakukan konsumsi pada mie (mie instan) lebih dari 1 bungkus.

Pada lauk hewani sebanyak 38 responden (76%) tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi, sejalan dengan penelitian bahwa konsumsi lauk hewani sebanyak 42,9% \geq 3 porsi pada siswi SMP di Kabupaten Bogor. Pada konsumsi kelompok lauk hewani rata – rata jumlah porsi yang dilakukan konsumsinya oleh responden adalah \geq 4 porsi.¹⁸

Pada lauk nabati sebanyak 38 responden (76%) tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi, sejalan dengan penelitian bahwa konsumsi lauk nabati sebanyak 59,7% \geq 2 porsi pada siswi SMP di Kabupaten Bogor. Jumlah rata – rata lauk nabati yang dikonsumsi oleh responden adalah \geq 3 porsi, lauk nabati yang dikonsumsi oleh sebagian besar responden adalah tahu dan tempe. Konsumsi lauk nabati (tempe) sebagian responden mengkonsumsi \geq 2 potong besar setiap harinya hal tersebut yang membuat konsumsi lauk nabati tidak sesuai dengan anjuran.¹⁸

Pada kelompok makanan sayuran sebanyak 39 responden (78%) tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi, sejalan dengan penelitian bahwa konsumsi sayuran sejumlah 44,4% $<$ 1,5 porsi pada siswi SMP di Kabupaten Bogor.¹⁸ Pada konsumsi sayur rata – rata jumlah porsi yang dilakukan konsumsinya oleh responden adalah \leq 3 porsi. Sebagian besar responden belum konsumsinya dikarenakan ketidak tersedianya golongan makanan tersebut dirumah. Orangtua mereka kebanyakan menyajikan makanan dengan lauk hewani dan nabati saja tanpa ada sayur. Apabila orangtua mereka memasak sayur seperti sayur sop responden hanya mengkonsumsi jenis sayur yang disukai saja dan lebih memilih banyak mengambil kuah sayurinya saja. Hal tersebut yang menyebabkan konsumsi sayur responden tidak sesuai dengan porsi yang telah dianjurkan.

Kelompok bahan makanan buah sebanyak 47 responden (94%). tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi, sejalan dengan penelitian bahwa konsumsi lauk nabati sebanyak 36,5% $<$ 2 porsi pada siswi SMP di Kabupaten Bogor.¹⁸ Rata – rata jumlah porsi yang dikonsumsi oleh responden adalah \leq 1 porsi karena responden kurang tertarik mengkonsumsi buah serta tidak tersedianya buah dirumah. Responden lebih suka mengkonsumsi jajan ringan daripada mengkonsumsi buah untuk selingan. Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja bisa

dikarenakan oleh kekurangan mengkonsumsi sayur dan buah dilingkungan rumah.¹⁹ Oleh karena itu orangtua berperan penting untuk menyediakan sayur dan buah dirumah, selain itu kebiasaan mengkonsumsi sayur dan buah pada orangtua dapat memengaruhi secara cukup besar pada anak dalam konsumsi sayur dan buah.²⁰

Konsumsi makanan beranekaragam bermanfaat untuk kesehatan.²¹ Makanan yang beranekaragam merupakan anekaragam kelompok pangan yang meliputi makanan pokok, lauk pauk, sayuran serta buah-buahan juga air dan juga beranekaragam pada tiap kelompok pangan yang beraneka ragam pada prinsip berikut di samping pada keanekaragam jenis tetapi meliputi pula proporsi makanan yang *balance* atau seimbang, pada jumlah yang cukup, tak berlebih serta dilaksanakan dengan teratur.²²

Status Gizi

Hasil penelitian menunjukkan dari 50 responden didapatkan hasil 33 responden (66%) dengan status gizi baik. Selain itu didapatkan hasil bahwa sebanyak 9 responden (18%) dengan status gizi lebih.

Status gizi individu bergantung pada asupan makanan dan kebutuhannya, apabila antara asupan makanan dengan kebutuhannya tidak seimbang akan mengakibatkan masalah gizi. pola makan yang tidak sehat dapat mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh oleh karena itu apabila tingkat konsumsi makanan yang tinggi kalori tinggi tanpa diiringi bersama aktivitas fisik yang cukup untuk menyebabkan lemak tubuh minim terbakar serta kondisi tersebut akan menyebabkan adanya kelebihan berat badan / obesitas di usia remaja.²³

Penelitian yang sejalan mengemukakan bahwasanya 73,53% responden yang berstatus gizi normal serta 6,86% responden yang berstatus gizi gemuk dari jumlah siswa putra di SMP Negeri di Kota Malang.²⁴ Untuk kategori responden yang mempunyai status gizi lebih pada siswa siswi MTs Al Hidayah Jenu Tuban disebabkan karena konsumsi makanan yang kurang tepat, jumlah porsi makan kurang sesuai dengan anjuran porsi, serta kebiasaan melakukan konsumsi pada makanan cepat saji yang menyumbangkan kalori serta lemak tinggi seperti gorengan yang sering dikonsumsi oleh responden karena dikantin sekolah juga menjual gorengan sehingga para siswa saat istirahat konsumsi untuk selingan adalah gorengan.

Hubungan Penerapan Konsumsi Makanan Beranekaragam terhadap Status Gizi

Dari hasil penelitian diketahui pada distribusi frekuensi untuk tabulasi silang antara penerapan konsumsi makanan beranekaragam dengan status gizi yaitu 31 responden (93,9%) menerapkan konsumsi makanan beranekaragam yang sudah sesuai yang berstatus gizi baik (normal) serta 9 responden (52,9%) yang tidak sesuai penerapan konsumsi makanan beraneka ragam yang berstatus gizi lebih.

Hasil penelitian dilaksanakan menggunakan pengujian statistik *chi square* diperoleh nilai *p-value* 0,000 dimana nilai *p-value* < 0,05 memperlihatkan bahwasanya terdapat hubungan yang memiliki makna antara penerapan konsumsi makanan beranekaragam terhadap status gizi pada siswa siswi MTs Al Hidayah Jenu Tuban. Penelitian yang sejalan mengemukakan bahwasanya ada sebuah hubungan yang signifikan antara keberagaman makanan bersama status gizi pada siswa di SMP Negeri 3 Satu Atap Batu Bujur Kecamatan Bilah Barat Kabupaten Labuhan Batu Provinsi Sumatera Utara ($p=0,010$).²⁵

Hasil wawancara yang sudah dilaksanakan dengan siswa siswi didapatkan bahwasanya siswa siswi yang tidak sesuai dengan penerapan konsumsi makanan beranekaragam dikarenakan kurang mengetahui anjuran jumlah porsi yang harus mereka konsumsi sesuai dengan golongan usia dan para siswa siswi cenderung lebih menyukai makanan cepat saji misalnya bakso, mie ayam, pentol, gorengan, mie instan dll dan kurangnya konsumsi sayur serta buah sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi status gizi pada siswa siswi.

KESIMPULAN

Berdasar dari hasil penelitian tentang hubungan penerapan konsumsi makanan beranekaragam terhadap status gizi pada siswa siswi MTs Al Hidayah Jenu Tuban yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan yakni sebagian besar berumur 13 tahun (44%), jenis kelamin sebagian besar perempuan (58%), sebagian besar berada di kelas VIII (38%), dan jumlah pendapatan orangtua per bulan sebagian besar < Rp 2.532.000 (74%), sebanyak 66% siswa siswi MTs Al Hidayah untuk penerapan konsumsi makanan beranekaragam yang sudah sesuai, Untuk penerapan konsumsi makanan beranekaragam berdasarkan kelompok bahan makanan pada kelompok bahan makanan pokok, lauk hewani, dan lauk nabati sebanyak 76% tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi. Sedangkan untuk kelompok bahan makanan sayuran dan buah sebanyak 78% dan 94% tidak sesuai dengan anjuran jumlah porsi. Status gizi baik sejumlah 66% dan terdapat hubungan antara penerapan konsumsi makanan beraneka ragam terhadap status gizi pada siswa siswi MTs Al Hidayah Jenu Tuban dengan *p-value* 0,000.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian lanjutan untuk mengetahui dampak dari konsumsi makanan beranekaragam yang tidak sesuai dengan porsi yang telah dianjurkan terhadap status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Harjatmo TP, Par'i HM, Wiyono S. *Penilaian Status Gizi*. 2017;(1):1–14.
2. Hafiza D, Utmi A, Niriya S. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal Nursing Science)*. 2021;9(2):86–96.

3. Jayaputra, Santoso BB, Jaya IKD. Optimalisasi Pemanfaatan Pekarangan untuk Mendukung Kemandirian Pangan dan Konsumsi Gizi Seimbang Rumah Tangga Petani Lahan Kering di Desa Gumantar Lombok Utara. *Prosiding Pepadu 2021*. 2021;3(November):473–82.
4. Woisiri SA, Mangalik G, Nugroho KPA. Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 5 Jayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2022;11(03):261–9.
5. Juniartha IGN, Darmayanti NPE. Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Di Kuta, Bali. *Coping: Community of Publishing in Nursing*. 2020;8(2):133.
6. UNICEF. Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan & Obesitas di Indonesia. 01 Desember 2022 [Internet]. 2019;1–134.
7. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. 2019;1(1):1.
8. Sekti RM, Fayasari A. Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2019;1(2):77–88.
9. Nur Azizah RR. Ketersediaan Pangan dengan Indikator Neraca Bahan Makanan untuk Meningkatkan Pangan di Kabupaten Tuban [Internet]. 2022.
10. Delfi S. Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Remaja Di Madrasah Aliyah Muhammadiyah. 2021;55.
11. Rahmadi Islam. Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. [Internet]. 2018;(3):1–13.
12. Vidya Wiswamadanti. Tingkat Konsumsi Zat Gizi Dan Status Gizi Berdasarkan Persepsi Citra Tubuh Siswi Di Sma Negeri 8 Denpasar [Internet]. poltekkes kemenkes denpasar; 2022.
13. Agustina A, Sofyan, Fadhiela K. Analisis Ketahanan Pangan Rumah Tangga Berdasarkan Proporsi Pengeluaran Pangan Dan Konsumsi Energi (Studi Kasus Pada Rumah Tangga Petani Peserta Program Desa Mandiri Pangan Di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar). *Agrisep*. 2015;16(1):1–15.
14. Pratiwi S. Hubungan Pendidikan Ibu Dan Pendapatan Keluarga Dengan Status Gizi Balita Usia 12-59 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Landono Kecamatan Landono Kabupaten Konawe Selatan. *Skripsi*. 2021.
15. Wati SP. Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Ibu dan Pendapatan Orangtua dengan Status Gizi Anak Balita Usia 1-5 Tahun Di Desa Duwet Kecamatan Wonosari Kabupaten Klaten. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan*. 2018;1–20.
16. Diana TS, Hastono SP. Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja : Literature Review. *Faletehan Health Journal*. 2023;10(2):169–77.
17. Widnatusifah E, Battung S, Bahar B, Jafar N, Amalia M. Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia Jurnal Indonesia Community Nutrition*. 2020;9(1):17–29.
18. Indriani Y, Amir M, Mirza I. Kebiasaan Makan Yang Berhubungan Dengan Kesehatan

Reproduksi Remaja Putri Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2009;4(3):132.

19. Arfan I, Mauludina P, Ridha A. Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMP di Kota Pontianak (studi kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*. 2020;7(1):23–33.
20. Nisa SH. Role of parents relates to vegetable and fruit consumption on students at Junior High School Hang Tuah 2 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*. 2020;5(1):44–54.
21. Wiji RN, Fitri I. Strategi Edukasi Gizi Dan Efektivitas Media Poster Sebagai Implementasi Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi). *JOMIS (Journal Midwifery Sciences)*. 2020;4(2):28–38.
22. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014;1–96.
23. Putri NE, Andarini MY, Achmad S. Gambaran Status Gizi pada Balita di Puskesmas Karang Harja Bekasi Tahun 2019. *Jurnal Riset Kedokteran*. 2021;1(1):14–8.
24. Cahyaning, Rizky A. Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*. 2019;1(1):22–7.
25. Harahap NL, Lestari W, Manggabarani S. Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*. 2020;12(2):45–51.