

STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 SEMARANG

Deva Diadara Putri¹ , Yuliana NoorSetiawati Ulvie² , Salsa Bening³

^{1,2,3}Program studi DIII Gizi Fakultas Keperawatan dan Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Semarang

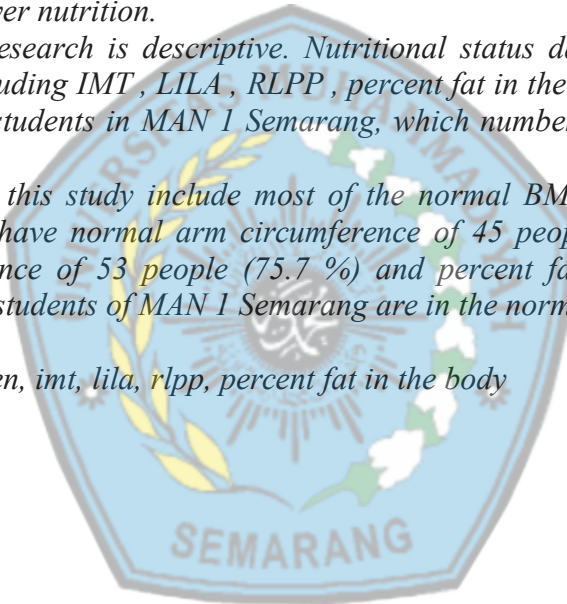
ABSTRACT

Teenagers are a transitional period from childhood to adulthood which is characterized by changes in physical, psychological, and psychosocial aspects. In adolescence there will be a series of critical physiological changes, which bring individuals to physical and biological maturity. The purpose of this study was to look at the picture of nutritional status with anthropometric levels. Nutritional status is a measure of a person's body condition which can be seen from the food consumed and the use of nutrients in the body. Nutritional status is divided into three categories, namely poor nutritional status, normal nutrition, and over nutrition.

This type of research is descriptive. Nutritional status data was measured using various parameters including IMT , LILA , RLPP , percent fat in the body. The subject of this study was the grade X students in MAN 1 Semarang, which numbered 70 respondents. with sampling criteria

The results of this study include most of the normal BMI category of 45 people (64.3%), students who have normal arm circumference of 45 people (64.3%) and a large pelvic waist circumference of 53 people (75.7 %) and percent fat in normal body is 37 students (52.9%). Most students of MAN 1 Semarang are in the normal category

Keywords: Young women, imt, lila, rlpp, percent fat in the body



PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Masa ini mulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 18 tahun. Pada masa remaja akan muncul serangkaian perubahan fisiologis yang kritis, yang membawa individu pada kematangan fisik dan biologis. (Semiun, 2006a ; Prawirohardjo, 2006; Wiknjosastro, 2005).

Hasil Riskesdas (2013), menunjukkan prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun secara nasional menurut Indeks Massa Tubuh per umur dengan kategori sangat kurus sebesar 1,9%, kurus 7,5% sedangkan untuk kategori gemuk 5,7% dan sangat gemuk 1,6%. Hasil Riskesdas tahun 2013 juga menunjukkan kecenderungan prevalensi remaja kurus relatif sama dengan tahun 2007 dan prevalensi sangat kurus naik 0,4%. Prevalensi gemuk naik dari 1,4% pada tahun 2007 menjadi 7,3% pada tahun 2013

Menurut Muchlisa (2013), ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih. Penelitian Aini (2013),

didalam Jurnal Kesehatan Universitas Negeri Semarang menyebutkan bahwa ada hubungan antara frekuensi asupan dari kudapan dengan kejadian gizi lebih yang dihitung menggunakan indeks IMT/U yaitu semakin banyak frekuensi memakan kudapan dalam sehari semakin mudah mengalami gizi lebih. Keseimbangan energi merupakan hasil dari pengurangan asupan energi terhadap energi yang dipakai. Sumber energi bagi manusia terdiri dari karbohidrat, lemak dan protein. Ketiga zat gizi tersebut merupakan zat gizi makro yang diperlukan bagi tubuh manusia dalam jumlah cukup besar. Karbohidrat di dalam tubuh berada dalam sirkulasi darah sebagai glukosa untuk keperluan energi, sebagian disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot serta sebagian diubah menjadi lemak kemudian disimpan sebagai cadangan energi di dalam jaringan lemak (Almatsier, 2004).

Status gizi secara antropometri lebih dikaitkan dengan asupan zat gizi makro (Suhardjo, 2003). Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan indeks antropometri. Antropometri gizi merupakan hal-hal yang berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh

berbagai tingkatan umur dan tingkat gizi (Supariasa dkk, 2004).

Antropometri merupakan indikator status gizi yang dapat dilakukan dengan cara mengukur beberapa parameter. Parameter merupakan ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain: umur, berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, lingkar pinggul dan tebal lemak di bawah kulit (Supariasa dkk, 2004). Tebal lemak tubuh dihitung sebagai presentase terhadap berat badan dengan menjumlahkan tebal lemak pada 4 daerah pengukuran, selanjutnya dibandingkan dengan standar persentase lemak tubuh berdasarkan lipatan bawah kulit untuk menentukan besarnya persentase lemak tubuh (Irianto, 2007). Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan status gizi pada remaja putri di man 1 semarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 SEMARANG yang bertempat di Brigjen sudiarto Pedurungan, Kota Semarang.. Sampel dalam penelitian ada 70 siswa dengan teknik pengambilan sampelnya adalah purposive sampling. Kriteria inklusi bersedia menjadi sampel penelitian kriteria eksklusi sakit/tidak masuk pada saat

pengambilan data. Variabel dalam penelitian ini adalah status gizi yang terdiri dari IMT, LILA, RLPP dan persen Lemak Dalam Tubuh. Data primer Data identitas diperoleh dari hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner. Data BB diperoleh menggunakan timbangan digital, tinggi badan menggunakan microtoise, lila menggunakan pita lila, rlpp menggunakan pita ukur dalam bentuk cm, persen lemak dalam tubuh menggunakan bodyfat. Data sekunder Data sekunder meliputi gambaran umum lokasi penelitian. Analisis data univariat dilakukan secara deskriptif dan disajikan dengan tabel frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) dibedakan menjadi empat kategori yaitu kurus, normal, gemuk dan obesitas. Distribusi hasil penelitian mengenai IMT di MAN 1 Semarang Kota Semarang

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut IMT

No.	IMT	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Kurus (<18,5)	12	17,1
2	Normal (18,5-24,9)	45	64,3
3	Gemuk (25-30)	5	7,1
4	Obesitas (>30)	8	11,4
Total		70	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden dengan,

responden dengan IMT normal sebanyak 45 siswi (64.3%), Dari hasil di atas IMT karena dari 70 responden penelitian, sebanyak 45 siswi memiliki IMT normal. Remaja dengan status gizi normal inilah dapat dipandang bahwa remaja tersebut terpenuhi kebutuhannya, mempunyai pemahaman status gizi yang baik, beraktivitas dengan sehat dan memiliki pola makan yang baik. Keuntungan memiliki berat badan yang ideal adalah akan lebih terhindar dari penyakit, berpenampilan lebih baik dan lebih terlihat lincah.

Indeks massa tubuh merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai harapan hidup lebih panjang (Supariasa, 2014). Menurut Adriyani (2012) membuktikan status gizi berdasarkan indikator IMT lebih dipengaruhi oleh ketersediaan pangan yang baik bagi kesehatan dalam keluarga dan kondisi fisik remaja yang tidak menderita sakit, serta dipengaruhi oleh asupan zat gizi (karbohidrat, lemak dan protein). Karbohidrat, lemak dan protein merupakan zat gizi yang mengandung energi terbesar bagi tubuh dengan asupan gizi seimbang akan membantu memelihara status gizi

yang normal. Keuntungan memiliki berat badan ideal adalah memiliki penampilan yang baik, lincah dan risiko untuk terkena penyakit lebih rendah.

Karakteristik LILA

Variabel Lingkar Lengan Atas (LILA) dibedakan menjadi dua kategori yaitu KEK dan Non KEK. Distribusi hasil penelitian mengenai LILA di MAN 1 Semarang Kota Semarang (tabel 2)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Menurut LILA

No.	LILA (cm)	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	KEK (<23,5)	25	35,7
2	Non KEK (≥23,5)	45	64,3
Total		70	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden dengan LILA NON KEK sebanyak 45 siswi (64.3%) Dari hasil di atas menunjukkan bahwa siswi kelas X MAN 1 Semarang mempunyai non kek. Hal ini disebabkan karena konsumsi makanan yang berlebih dan kurangnya aktivitas olahraga sehingga mengakibatkan lingkaran lengan atasnya menjadi lebih dari normal. (Christianti et al. (2012) dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa lemak tubuh pada subjek remaja putri yang sudah menstruasi lebih banyak dibanding pada kelompok yang belum

menstruasi. dari data diatas dapat di lihat bahwa siswi MAN 1 Semarang sebagian besar termasuk kategori non KEK.

Hal ini dapat dijelaskan bahwa masih ada siswi yang memiliki status gizi lebih dilihat dari ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). pengukuran LILA adalah salah satu cara untuk mengetahui resiko kekurangan energi kronis pada wanita usia subur. Penilaian yang lebih baik untuk menilai status gizi wanita usia subur yaitu dengan pengukuran LILA, karena pada wanita usia subur dengan malnutrisi (gizi kurang atau lebih) kadang-kadang menunjukkan oedem tetapi ini jarang mengenai lengan atas.

Pola makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, Buruknya pola makan remaja akan menimbulkan berbagai macam permasalahan gizi diantaranya anemia gizi besi, overweight, obesitas, dan KEK. Hasil penelitian Tanziha et al. (2016) menyatakan bahwa faktor resiko utama kejadian anemia pada ibu hamil adalah status gizi KEK yang terjadi akibat pola makan sebelum hamil yang tidak adekuat. Malnutrisi KEK masih banyak terjadi pada remaja diantaranya disebabkan oleh pemahaman yang salah terkait gizi dan kesehatan, body images, atau ketiadaan akses terhadap makanan sehat (Brown 2011). Pengukuran lingkar lengan atas

pada remaja, dimaksudkan untuk mendeteksi secara awal kekurangan energi, karena kejadian KEK pada ibu hamil dapat disebabkan dari remaja sudah menderita KEK namun tidak terdeteksi. Proverawati (2009) mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami KEK dapat mempunyai resiko melahirkan bayi BBLR yang akan mempunyai resiko kematian dan gangguan tumbuh kembang pada anak. Melakukan promosi kesehatan oleh tenaga kesehatan menjadi sangat penting untuk mengupayakan perbaikan gizi remaja menjadi lebih baik.

RLPP

Variabel RLPP dibedakan menjadi dua kategori yaitu normal dan tinggi. Distribusi hasil penelitian mengenai RLPP di MAN 1 Semarang Kota Semarang (Tabel 3)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Menurut RLPP

No.	RLPP	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Normal	17	24,3
2	Tinggi	53	75,7
Total		70	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa responden dengan kategori RLPP normal sebanyak 17 siswi (24,3%), dan responden dengan RLPP tinggi sebanyak 53 siswi (75,7%). Dari hasil di atas

menunjukkan bahwa siswi kelas X MAN 1 Semarang mempunyai RLPP tinggi . Hal ini menunjukkan bahwa status gizi siswi MAN 1 Semarang dilihat dari Rasio Lingkar Pinggang Panggulnya normal. Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP) merupakan metode yang sederhana untuk menggambarkan perbedaan lemak di daerah sekitar pinggul dan pinggang, di mana bagian tersebut merupakan tempat penyimpanan lemak subkutan dan visceral (Gibson,2005).

Antropometri merupakan indikator yang telah lama dan sering digunakan dalam penentuan status gizi. Indeks antropometri dapat digunakan untuk mendeteksi obesitas sentral salah satunya adalah pengukuran Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (RLPP). Indeks antropometri merupakan pengukuran yang mudah, cepat, murah, non-invasif, dan cukup akurat dalam memprediksi lemak visceral tubuh yang berkorelasi erat dengan sindrom metabolik Ukuran RLPP yang tinggi pada wanita dapat meningkatkan risiko penyakit, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, penyakit kandung empedu, dan penurunan fungsi paru-paru. RLPP menggambarkan proporsi lemak yang ada di daerah pinggang-pinggul. Sebagian besar ukuran rata-rata RLPP pada wanita muda berada pada kisaran 0,75-0,80 dan meningkat seiring

meningkatnya usia. Sementara itu, RLPP pada pria biasanya lebih tinggi daripada perempuan sekitar 0,10-0,15 (Koscinski 2013).

Persen lemak dalam tubuh

Variabel Persen lemak dalam tubuh dibedakan menjadi empat kategori yaitu rendah, normal, sedang, tinggi. Distribusi hasil penelitian mengenai RLPP di MAN 1 Semarang Kota Semarang (tabel 4)

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Persen Lemak Tubuh

No.	IMT	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Rendah	4	5,7
2	Normal	37	52,9
3	Sedang	21	30,0
4	tinggi	8	11,4
Total		70	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden dengan kategori persen lemak dalam tubuh rendah 4 siswi (5.7%), dan responden dengan Persen Lemak Tubuh normal 37 sebanyak siswi (52.9 %). dan persen lemak tubuh sedang sebanyak 21 siswi (30.0) dan persen lemak tubuh tinggi 8 siswi (11.4) Dari hasil di atas menunjukkan bahwa siswi kelas X MAN 1 Semarang mempunyai Persen Lemak Tubuh normal. Lemak tubuh adalah komponen tubuh yang paling banyak dan berbeda menurut jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan. Lemak tubuh disimpan untuk dua jenis yaitu lemak esensial dan simpanan lemak.

Lemak esensial terdapat pada sumsum tulang belakang, susunan syaraf pusat, kelenjar mammae, dan organ lain, serta digunakan untuk fungsi fisiologis. Simpanan lemak terdapat di sekitar otot, yaitu inter dan intramuscular, mengelilingi organ, saluran pencernaan, dan lemak di bawah kulit (Lohman, 1981 dalam Gibson, 2005).

Pengukuran lemak tubuh lebih baik dalam mendeteksi obesitas daripada pengukuran berat badan dan IMT pada populasi Asia. Pengukuran yang dapat memprediksi lemak tubuh secara mudah adalah pengukuran antropometri (Pongchaiyakul et al., 2005). Pengukuran lemak tubuh termasuk dalam pengukuran komposisi tubuh. Dalam bidang kesehatan masyarakat, pengukuran komposisi tubuh digunakan untuk mengidentifikasi individu yang kekurangan atau kelebihan gizi dan membantu mengevaluasi efektivitas program intervensi gizi. Pengukuran komposisi tubuh dibagi menjadi dua yaitu pengukuran lemak tubuh dan pengukuran massa bebas lemak. Pada penelitian Daniels et al., 2000 pengukuran persen lemak tubuh dan antropometri dilakukan pada populasi anak sebanyak 201 sampel umur 7-17 tahun ras kulit putih dan hitam di Ohio. Pada penelitian oleh Lindsay et al (2001), persen lemak tubuh dan IMT meningkat pada kelompok umur anak perempuan yang lebih tua, namun pada

anak laki-laki umur 15-19 tahun lemak tubuh lebih rendah dibanding kelompok umur 10-14 tahun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- 1 Karakteristik usia siswi MAN 1 Semarang berusia 15-17 tahun
- 2 Sebagian besar responden memiliki status gizi normal berdasarkan indeks IMT sebanyak 64,3%
- 3 Sebagian besar responden memiliki status gizi NON KEK berdasarkan LILA sebanyak 64,3%
- 4 Sebagian besar responden memiliki status gizi tinggi berdasarkan pengukuran RLPP sebanyak 75,5%
- 5 Sebagian besar responden memiliki persen dalam tubuh normal berdasarkan persen dalam tubuh 52,9%

Saran

- 1 Memberikan penyuluhan berkerjasama dengan petugas kesehatan yang ada di sekolah interkait status gizi pada remaja,
- 2 mengetahui atau mengukur status gizi, Cara mempertahankan status gizi yang optimal , penyuluhan diberikan kepada siswi MAN 1 Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

Adityawarman. 2007. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Komposisi Tubuh pada

Remaja. Universitas Diponegoro

Abunain, D. (1990). Antropometri Sebagai Alat Ukur Status Gizi di Indonesia,

Jakarta :

Dinas Kesehatan. RI. Manajemen penderita gizi buruk di rumah tangga.

Direktorat Jenderal Bina Gizi Masyarakat. Jakarta, 2002

Departemen Kesehatan RI. 2007. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2007

Surakarta. Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Jakarta

Hadi, D. 2013. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Lingkar Lengan

Atas (Lila) Dengan Kadar Gula Darah Dan Kolesterol Pada Wanita Usia Subur (Wus) Di Kecamatan Cangkringan Kabupaten Sleman. Artikel Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Indrianti, E. 2010. Antropometri untuk kedokteran, keperawatan, gizi dan olahraga. PT Citra Aji Parama. Yogyakarta

Makarimah, A. Muniroh, L. 2017. Status Gizi Dan Porsen Lemak Tubuh Berhubungan Dengan Usia Menarche Anak Sekolah Dasar Di Sd Muhammadiyah Gkb 1 Gresik. Media Gizi Indonesia, Vol. 12, No. 2 hlm. 191-198

Mochtar, Yusrizal. Harahap, Muharni. 2016. Gambaran Rasio Lingkar Pinggang

Pinggul, Riwayat Penyakit Dan Usia Pada Pegawai Polres Pekanbaru. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas , Vol. 10, No. 2, Hal.140-144.

Mukiwanti, Estia. 2017. Hubungan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Dan Indeks

Massa Tubuh Terhadap Tekanan Darah Pada Middle Age (45-59 Tahun) Di Desa Polaman Kota Semarang. Artikel Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pemerintah RI , WHO. Rencana AKSI Pangan dan Gizi Nasional 2001-2005. Jakarta. 2002

Prita, 2009. Pentingnya Menu Seimbang. Club Nutricia. Dalam

Supariasa, dkk. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta : Penerbit Kedokteran EGC

Sediaoetama, AD.1987. Ilmu Gizi Untuk Profesi dan Mahasiswa, Dian Rakyat, Jakarta.

Wahyuningtyas, Dewi S. 2009. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Indeks Tubuh (IMT) pada Siswa SMA N 1 Sleman. Skripsi. Yogyakarta