

ABSTRACT

DESCRIPTION OF MORNING BREAKFAST MACHINE NUTRITION CONTROL IN YOUTH TEACHERS IN THE BOARD OF TRADERS KH. SAHLAN ROSJIDI UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SEMARANG

Mifta Anzilnia Ulinnuha¹, Yuliana Noor Setiawati Ulvie², Mufnaetty³
¹²³ D III Nutrition Study Program, Faculty of Nursing and Health Sciences
University of Muhammadiyah Semarang

In adolescents often the intake of nutrients is not sufficient, especially at breakfast, because of intense physical activity, the unavailability of food ingredients and the desire to get an ideal body. Breakfast is expected to meet the needs of macro nutrients in energy, protein, fat and carbohydrates. Availability of breakfast in the morning is important for the first hour of activity. The aim of the study was to determine the contribution of energy, protein, fat, and carbohydrates.

This type of research is descriptive research. A sample of 67 students in the Islamic boarding school of KH. Sahlan Rosjidi Unimus that fits the criteria. Respondent samples were taken randomly from a total number of 201 students. The data collection tool uses the form in the form of a 24-hour recall. Data analysis is done univariately.

The results showed, the average energy intake was 312.55 ± 145.57 kcal. The average contribution of energy samples was $47.98 \pm 21.67\%$ with categories less than needed. The average protein intake was 14.60 ± 10.03 g, and the average protein contribution was $86,862 \pm 57.71\%$ with a category less than the need. The average fat intake was 14.44 ± 7.91 g, the average fat contribution was $66.26 \pm 35.94\%$ with a category less than the need. The average carbohydrate intake was 53.72 ± 36.93 g, the average carbohydrate contribution was $60.94 \pm 42.42\%$ with a category less than needed. Breakfast is recommended at 06.00-08.00 and meets 15-30%.

It is recommended to students in the KH. Sahlan Rosjidi Unimus in order to have breakfast in the morning to fulfill his nutritional needs in the morning.

Keywords: Breakfast, students, Macro Nutrition Contribution

RINGKASAN

Gambaran Sumbangan Zat Gizi Makro Sarapan Pagi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Kh. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang

Mifta Anzilnia Ulinuha¹, Yuliana Noor Setiawati Ulvie², Mufnaetty³
¹²³Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

Asupan zat gizi pada remaja seringkali tidak tercukupi kebutuhannya terutama pada sarapan pagi Hal ini dikarenakan aktifitas fisik yang padat, tidak tersedianya bahan makanan dan keinginan untuk memperoleh tubuh ideal. Sarapan pagi diharapkan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi makro energi, protein, lemak dan karbohidrat. Ketersediaan sarapan pada pagi hari penting guna mengawali aktifitas. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui gambaran sumbangan energi, protein, lemak, dan karbohidrat.

Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif. Sampel penelitian 67 mahasantri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus yang sesuai kriteria. Sampel responden diambil secara acak dari jumlah total mahasantri 201. Alat pengumpul data menggunakan form dalam bentuk recall 24 jam. Analisis data dilakukan secara univariat.

Hasil penelitian menunjukkan, asupan energi rata-rata $312,55 \pm 145,57$ kkal. Rata-rata sumbangan energi sampel $47,98 \pm 21,67$ % dengan kategori kurang dari $86,862 \pm 57,71$ % dengan kategori kurang dari kebutuhan. Asupan lemak rata-rata $14,44 \pm 7,91$ g, rata-rata sumbangan lemak $66,26 \pm 35,94$ % dengan kategori kurang dari kebutuhan. Asupan karbohidrat rata-rata $53,72 \pm 36,93$ g, rata-rata sumbangan karbohidrat $60,94 \pm 42,42$ % dengan kategori kurang dari kebutuhan. Sarapan pagi dianjurkan pukul 06.00-08.00 sehingga dapat memenuhi 15 -30%.

Mahasantri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus, disarankan agar dapat menyempatkan sarapan pagi untuk memenuhi kebutuhan gizinya di pagi hari.

Kata kunci : Sarapan pagi, mahasantri, Sumbangan Zat Gizi Makro

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Pertumbuhan manusia meningkat saat memasuki usia remaja. Peningkatan pertumbuhan ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Proses pertumbuhan ini berkaitan dengan asupan zat gizi. Asupan gizi yang tidak seimbang dengan kebutuhan atau kecukupan gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik berupa masalah gizi lebih atau gizi kurang. Sarapan merupakan bagian waktu makan yang penting bagi setiap orang. Pada anak sekolah, termasuk remaja usia 16-18 tahun, sarapan berfungsi untuk mendapatkan sumber energi dan zat gizi agar dapat berpikir, belajar, dan melakukan aktivitas secara optimal setelah bangun pagi. Khomsan (2002) berpendapat sarapan dapat menyumbang kontribusi energi sebesar 25 persen dari angka kebutuhan gizi sehari. Sarapan dibutuhkan untuk mengisi lambung yang telah kosong selama 8-10 jam, sehingga kadar glukosa yang semula turun akan kembali meningkat. Sarapan pagi dapat mengembalikan kadar gula darah menjadi normal setelah 8-10 jam tidak makan. Pada kadar gula darah yang normal, maka

mengembalikan konsentrasi bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktivitas. Sarapan sebaiknya memenuhi 330-550 kkal dan 8.3-13.8 g protein agar dapat mencukupi kebutuhan gizi makro remaja (15%-25% kebutuhan gizi sehari) sehingga dapat mengikuti berbagai kegiatan sekolah dan berkonsentrasi serta memahami pelajaran yang diberikan guru.

Remaja pada umumnya jarang sarapan atau kadang-kadang sarapan dengan beberapa alasan antara lain: makanan belum tersedia, tidak terbiasa, malas atau waktu makan yang sempit pada pagi hari. Susunan hidangan sarapan bagi remaja tidak selalu merupakan susunan hidangan lengkap yang terdiri dari nasi, lauk pauk, sayur dan buah, tetapi hanya berupa nasi dan lauk pauk yang terbatas, nasi goreng, roti isi, dan mie goreng sehingga menyebabkan konsumsi zat gizi yang tidak seimbang (Mudjiyanto et al. 1994). Hasil penelitian Affenito et al. (2005) menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan pada usia remaja cenderung menurun dengan bertambahnya usia. Persentase remaja perempuan yang memiliki kebiasaan sarapan menurun dari 77% pada usia 9 tahun dan menjadi kurang dari 32% pada usia 19 tahun.

Berdasarkan uraian diatas sarapan pagi mempunyai peran sangat penting dalam menunjang aktifitas sehari-hari. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengetahui gambaran sumbangan zat gizi makro sarapan pagi terhadap kebutuhan total energy, protein, lemak, dan karbohidrat pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus. Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil survey menunjukkan kurangnya minat sarapan pada mahasantrinya dikarenakan jadwal kuliah yang padat yang harus dimulai pagi hari sehingga banyak mahasantri yang berangkat pagi dan sering mengabaikan sarapan pagi.

METO DE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode observasional deskriptif. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 201 mahasantri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus. Jumlah sampel 67 mahasantri yang diambil secara acak dengan undian (Simple Random Sampling) Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren KH. Sahlan Rosjidi Universitas Muhammadiyah Semarang di Jalan Kedungmundu Raya No 18.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Sampel

1. Umur

Tabel 1 menunjukkan umur sampel yang terbanyak adalah 19 tahun berjumlah 48 remaja (64,9%). Umur

Umur	Jumlah (n)	Persentase (%)
18 tahun	16	21,6
19 tahun	48	64,9
20 tahun	10	13,5
Jumlah	67	100

sampel yang terendah 18 tahun dan tertinggi yaitu 20 tahun dengan rata-rata 18%. Menurut WHO batasan usia remaja 12-24 tahun. UNICEF (2010) menyatakan remaja adalah masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam decade pertama kehidupan untuk menelusuri resiko dan kerentanan pada pertumbuhan.

2. Status Gizi

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang (<18,5)	4	6,0
Normal (18,5 – 22,9)	52	77,6
Lebih (23 -24,9)	8	11,9
Obesitas (25 – 29,9)	3	4,5
Total	67	100.0

Tabel 2 menunjukkan status gizi sampel yang paling banyak dalam kategori normal berjumlah 52 orang (77,6%). Status gizi terendah dengan kategori kurang sebanyak 4 orang (6,0%). Sampel yang berstatus gizi lebih sebanyak 8 orang (11,9%). Sampel yang berstatus gizi obesitas sebanyak 3 orang (4,5%). Status gizi yang berbeda beda dapat disebabkan beberapa faktor antara lain: faktor asupan yang dikonsumsi dan dapat juga disebabkan oleh factor genetik. Hasil penelitian menunjukkan kebanyakan mahasiswa di pondok pesantren KH. Sahlan rosjidi kekurangan asupan dari sarapan pagi.

B. Konsumsi, Kebutuhan (AKG), dan Sumbangan Energi sarapan pagi mahasiswa

Deskripsi	Terendah	Tertinggi	Rerata ± SD
Konsumsi (kkal)	41	640	312,55 ± 145,57
Kebutuhan (AKG)	474,90	849,90	653,78 ± 78,50
Sumbangan energy (%)	6,43	120,47	47,98 ± 21,67

Tabel 3 menunjukkan kebutuhan energi sarapan pagi terendah yaitu 474,90

kkal dan tertinggi 849,90 kkal dengan rata-rata 653,78 ± 78,50. Konsumsi energi sarapan pagi terendah yaitu 41 kkal dan tertinggi 640 kkal dengan rata-rata 312,55 ± 145,57 kkal. Sumbangan energi sampel terendah yaitu 6,43 % dan nilai tertinggi 120,47 % dengan rata-rata 47,98 ± 21,67%. Asupan energy yang kurang dikarenakan oleh faktor-faktor antara lain jumlah makanan yang dikonsumsi kurang seimbang antara jumlah energy yang masuk dan jumlah energy yang dikeluarkan, jenis makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi kecukupan gizi dan tidak teraturnya frekuensi makan setiap harinya (Sediaoetama, 2000).

C. Konsumsi, Kebutuhan (AKG), dan Sumbangan Protein sarapan pagi mahasiswa

Deskripsi	Terendah	Tertinggi	Rerata ± SD
Konsumsi (g)	1,50	46	14,60 ± 10,03
Kebutuhan (AKG)	11,82	21,24	16,78 ± 2,21
Sumbangan protein (%)	8,47	274,98	86,86 ± 57,71

Tabel 4 menunjukkan kebutuhan protein sarapan pagi terendah yaitu 11,82 g dan tertinggi 21,24 g dengan rata-rata $16,78 \pm 2,21$. Konsumsi protein terendah yaitu 1,50 g dan tertinggi yaitu 46 g dengan rata-rata $14,60 \pm 10,03$ g. Sumbangan protein sampel terendah yaitu 8,47 % dan nilai tertinggi 274,98 % dengan rata-rata $86,86 \pm 57,71\%$. Kekurangan asupan protein dapat menimbulkan berbagai penyakit dan penurunan daya tahan tubuh. Protein berfungsi sebagai katalisator, pembawa, penggerak, pengatur, ekspresi genetic, penguat struktur, penguat imunitas dan untuk pertumbuhan. (WHO, 2002)

D. Konsumsi, Kebutuhan (AKG), dan Sumbangan Lemak sarapan pagi mahasantri

Deskripsi	Terendah	Tertinggi	Rerata ± SD
Konsumsi (g)	1,30	37,50	$14,44 \pm 7,91$
Kebutuhan (AKG)	15,83	97,84	$22,61 \pm 9,70$
Sumbangan lemak (%)	5,89	183,46	$66,26 \pm 35,94$

Tabel 5 menunjukkan kebutuhan lemak sarapan pagi terendah

yaitu 15,83 g dan nilai tertinggi yaitu 97,84 g dengan rata-rata $22,61 \pm 9,70$. Konsumsi lemak terendah yaitu 1,30 g dan nilai tertinggi yaitu 37,50 g dengan rata-rata $14,44 \pm 7,91$ g. Sumbangan lemak terendah yaitu 5,89 % dan tertinggi 183,46 % dengan rata-rata $66,26 \pm 35,94\%$. Kekurangan asupan lemak dapat menimbulkan penurunan dalam keseimbangan tubuh. Lemak berfungsi terutama sebagai cadangan energy dan pensuplai energy dan mempunyai peran penting dalam metabolisme zat gizi terutama penyerapan karotenoid.

E. Konsumsi, Kebutuhan (AKG), dan Sumbangan Karbohidrat sarapan pagi mahasantri

Deskripsi	Terendah	Tertinggi	Rerata ± SD
Konsumsi (g)	4,60	134,80	$53,72 \pm 36,93$
Kebutuhan (AKG)	65,23	116,73	$88,27 \pm 10,42$
Sumbangan karbohidrat (%)	5,25	163,61	$60,94 \pm 42,42$

Tabel 6 menunjukkan kebutuhan karbohidrat sarapan pagi terendah yaitu

65,23 g dan nilai tertinggi yaitu 116,73 g dengan rata-rata $88,27 \pm 10,42$ g. Konsumsi lemak terendah yaitu 4,60 g dan nilai tertinggi yaitu 134,80 g dengan rata-rata $53,72 \pm 36,93$ g. Sumbangan karbohidrat sampel terendah yaitu 5,25 % dan nilai tertinggi 163,61 % dengan rata-rata $60,94 \pm 42,42$ %. Tubuh yang kekurangan karbohidrat dapat menimbulkan gangguan pencernaan, lemas, serta resiko penyakit kronis. Karbohidrat memiliki fungsi utama sebagai pensuplai energy bagi sel, termasuk sel-sel otak yang kerjanya tergantung pada suplai karbohidrat berupa glukosa. Kekurangan glukosa darah (hipoglikemi) bisa menyebabkan pingsan atau fatal sementara bila kelebihan glukosa darah dapat menimbulkan hiperglikemi yang bila berlangsung terus meningkatkan resiko penyakit diabetes atau kencing manis (Mahan K. dan Escoult-Stump, 2008).

F. Sumbangan Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat

Sumbangan	N	%
Kurang	67	100
Cukup	0	0
Jumlah	67	100

Tabel 7 menunjukkan sumbangan energy, protein, lemak, dan karbohidrat

dikategorikan kurang dari jumlah sampel 67. Sumbangan dikategorikan kurang karena asupan yang dimakan mahasiswa seringnya hanya dengan 2 potong roti yang ditambah selai sehingga mengakibatkan kurangnya asupan dari zat gizi energi, protein, lemak, dan karbohidrat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Rata-rata konsumsi energi sarapan pagi pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus yaitu $312,55 \pm 145,57$ kkal.
2. Rata-rata konsumsi protein sarapan pagi pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus yaitu $14,60 \pm 10,03$ gr
3. Rata-rata konsumsi lemak sarapan pagi pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus yaitu $14,44 \pm 7,91$ g
4. Rata-rata konsumsi karbohidrat sarapan pagi pada remaja putri di pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi Unimus yaitu $60,94 \pm 42,42$ kkal
5. Rata-rata sumbangan energy $47,98 \pm 21,67$ %

6. Rata-rata sumbangan protein
86,86 ± 57,71 %
7. Rata-rata sumbangan lemak
66,26 ± 35,94 %
8. Rata-rata sumbangan karbohidrat
60,94 ± 42,42 %
9. Sumbangan energy, protein,
lemak, dan karbohidrat sarapan
pagi dikategorikan kurang karena
tidak memenuhi prosentase 15
sampai 30%.

Saran

Pengelola asrama disarankan menerapkan sistem makan catering atau menyediakan kantin yang buka setiap hari dan menyediakan sarapan pagi dengan makanan yang bervariasi. Dengan demikian setiap mahasiswa pondok pesantren KH. Sahlan Rosjidi dapat terpenuhi kebutuhan sarapan paginya. Perlu dilakukan edukasi gizi di asrama bekerja sama dengan prodi gizi tentang pentingnya sarapan pagi. Edukasi minimal dilakukan 2 kali dalam satu tahun untuk memotivasi mahasiswa agar sarapan pagi tiap setiap hari sebelum mulai aktifitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S, 2005. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Umum. Jakarta
- FAO/WHO/UNU [Food and Agriculture Organization/ World Health Organization/ United Nations

University]. 2001. Human Energi Requirement. Report of joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation.

- Gibson, R. S. 2005. *Principles of Nutrition Assesment. Ed ke-2. Oxford University.* New York
- Hardinsyah. 2013. Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang. Jakarta.
- Hardinsyah. 2015. Berbagi PESAN (Pekan Sarapan Nasional). Materi Kampanye Berbagi PESAN di Jakarta 2015. *Diunduh dari www.pergizi.org*
- (IOM) Institute Of Medicine. (2005). *Dietary Reference Intake For Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acid, Cholesterol, Protein, And Amino Acids.* National Academies Press, Washington, DC.
- WHO. (2010). Penuntun Hidup Sehat. Jakarta: World Health Organization. Edisi Keempat.