



JURNAL GIZI AISYAH

Universitas Aisyah Pringsewu
Vol.5, No.1, Agustus, 2022

Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung

Abdullah¹, Afiska Prima Dewi², Alifiyanti Muharramah³, Amali Rica Pratiwi⁴,

^{1,2,3,4}Universitas Aisyah Pringsewu

uapchangdullah66@gmail.com

ABSTRAK

Pondok pesantren merupakan suatu lembaga yang memberikan pendidikan yang sangat strategis dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa. Namun masalah kesehatan remaja santri (13-15 tahun) menjadi masalah tersendiri. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya gambaran status gizi (indeks IMT/U), asupan zat gizi dan tingkat kecukupan gizi santri. Metode penelitian menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada Desember 2021 sampai dengan Januari 2022 di Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah. Subjek penelitian melibatkan 72 remaja santri sebagai responden dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian ditemukan status gizi kurang 1 (1,4%) responden, status gizi baik 58 (80,6%) responden, status gizi lebih 11 (15,3%) responden, status gizi obesitas 2 (2,8%) responden. Asupan gizi responden yaitu; rerata asupan energi 1.585 ± 656 kkal/hari, rerata asupan protein $41,7 \pm 19,2$ gr/hari, rerata asupan lemak $45,4 \pm 30,5$ gr/hari, rerata asupan karbohidrat 250 ± 107 gr/hari, rerata asupan vitamin A 700 ± 889 µg/hari, rerata asupan zat besi $5,6 \pm 2,7$ mg/hari. Rerata tingkat kecukupan energi 70,2% AKG dan rerata tingkat kecukupan protein 63,4% AKG. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Status gizi responden sebagian besar status gizi baik dan asupan gizi responden masih rendah. Disarankan kepada responden agar menambah banyak porsi makan yang mengandung tinggi kalori, protein, lemak dan karbohidrat.

Kata Kunci : Status Gizi, Asupan Gizi, Remaja Santri, Pesantren

ABSTRACT

Islamic boarding school is an institution that provides a very strategic education in an effort to educate the nation's life. However, the health problem of adolescent students (13-15 years) is a problem in itself. The purpose of this study was to determine the description of nutritional status (BMI/U index), nutrient intake and nutritional adequacy levels of students. The research method used a cross-sectional research design. This research was conducted from December 2021 to January 2022 at the Shuffah Hizbullah Islamic Boarding School and Al-Fatah Madrasah. The research subjects involved 72 student students as respondents with purposive sampling technique. The results of the study found that the nutritional status of 1 (1.4%) respondents was good, 58 (80.6%) respondents had good nutritional status, and 11 (15.3%) nutritional statuses were found. respondents, nutritional status obesity 2 (2.8%)

respondents. The respondent's nutritional intake is; the average energy intake is 1,585 +656 kcal/day, the average protein intake is 41.7 + 19.2 g/day, the average fat intake is 45.4+30.5gr/day, the average carbohydrate intake is 250+107 g/day, the average intake of vitamin A700 +889 g/day, the average iron intake is 5.6+2.7 mg/day. The average energy adequacy level is 70.2% RDA and the average protein adequacy level is 63.4% RDA. The results of this study can be concluded that the nutritional status of most respondents Most of the respondents have good nutritional status and their nutritional intake is still low. It is suggested to the respondents to increase the number of servings of food that are high in calories, protein, fat and carbohydrates.

Keywords: *Nutritional Status, Nutritional Intake, Adolescent Santri, Islamic Boarding School*

PENDAHULUAN

Sumber daya manusia Indonesia saat ini sedang dihadapkan pada permasalahan bidang pendidikan dan kesehatan yaitu angka putus sekolah. Menurut laporan Badan Pusat Statistik (BPS)2020, prosentase anak putus sekolah dasar sebesar 0,62%,sekolah menengah pertama 7,29% dan sekolah menengah atas 22,31%. Angka putus sekolah diduga disebabkan oleh karena rendahnya keadaan kesehatan dan gizi anak sekolah serta kemiskinan orang tua mereka, sehingga tenaga mereka diperlukan untuk membantu mencari nafkah.²

Status gizi merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia (SDM) terutama terkait dengan kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas. Status gizi yang perlu menjadi perhatian bersama adalah status gizi pada anak usia sekolah seperti masalah kekurangan gizi, kelebihan gizi (obesitas) dan perilaku jajan anak yang berhubungan dengan risiko konsumsi pangan yang tidak aman dan higienis.³

Keadaan gizi atau status gizi yang baik akan menimbulkan derajat kesehatan yang optimal dan akan membantu anak sekolah dalam meningkatkan kemampuan daya pikir dan performa belajar.⁴ Faktor determinan status gizi pada anak sekolah yaitu daya terima makanan, asupan gizi, pola makan, dan pengetahuan mengenai gizi menjadi faktor yang mempengaruhi gizi secara tidak langsung.⁽⁵⁾⁽⁶⁾

Pondok pesantren merupakan suatu lembaga yang memberikan pendidikan yang sangat strategis dalam upaya mencerdaskan kehidupan bangsa. Namun masalah kesehatan santri di pondok pesantren merupakan masalah tersendiri yang perlu menjadi perhatian bersama. Data status gizi remaja di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan kejadian status gizi pendek dan kurus masih cukup tinggi. Prevalensi status gizi sangat kurus usia 13-15 tahun sebesar 1,9%, kurus 6,8%, normal 75,3%, gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%.⁷Provinsi Lampung tercatat Prevalensi status gizisangat kurus padaremajausia 13-15 tahun lebih tinggi dari nasional yaitu sebesar 2,3%, kurus 6,5% lebih rendah dari nasional, normal 79,3% lebih tinggi dari nasional, gemuk 8,9% dan obesitas 3,0% lebih rendah dari angka nasional.

Status gizi dipengaruhi oleh cukup tidaknya asupan gizi harian yang dianjurkan setiap kelompok masyarakat seperti remaja santri.Rata-rata Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan bagi remaja (13-18 tahun) per orang per hari pada tingkat konsumsi adalah energi (2.050-2.650 kilo kalori),protein (65-75 gram), lemak (70-85 gram), karbohidrat (300-400 gram), vitamin A (600-700µg) dan zat besi (11-15 mg).

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya gambaran status gizi,asupan zat gizidengan indeks IMT/U dan tingkat kecukupan gizipada remaja santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada Desember 2021 sampai dengan Januari 2022 di Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Desa Negara Ratu Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Provinsi Lampung. Subjek dalam penelitian ini adalah 72 remaja santri. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*

Sampel dalam penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria sebagai berikut: 1) santri yang berumur 13-18 tahun dan 2) bersedia terlibat dalam penelitian.

Data primer diperoleh dari hasil pengisian kuesioner, terdiri atas data: 1) responden, 2) umur, 3) berat badan dan tinggi badan, 4) status gizi (IMT/U), 3) asupan zat gizi energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A dan zat besi dan 4) tingkat kecukupan zat gizi energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A dan zat besi. Umur diperoleh dengan selisih tanggal pengukuran dengan tanggal lahir. Status gizi diperoleh dengan mengukur tinggi badan menggunakan microtois 200 cm ketelitian 0,1 cm dan menimbang berat badan menggunakan timbangan digital merk camry model EB9003 dengan ketelitian akurasi pengukuran hingga setiap 100 gr. Asupan zat gizi dan tingkat kecukupan zat gizi diperoleh dengan metode *food recall* 1x24 jam. Data sekunder berupa data mengenai gambaran umum Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung.

Data yang diperoleh disajikan dalam bentuk deskriptif dengan memunculkan status gizi, rerata asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A, zat besi dan tingkat kecukupan energi dan protein.

HASIL PENELITIAN

Data hasil penelitian selanjutnya dilakukan analisis univariat sehingga

diperoleh gambaran status gizi, rerata asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A, dan zat besi serta tingkat kecukupan energi dan protein pada 72 remaja santri laki-laki dan perempuan sebagai responden.

Hasil penelitian dapat diketahui rerata umur responden menurut jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rerata Umur Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Rerata	SD
Laki-laki	35	14,8	0,8
Perempuan	37	14,7	0,7
Total	72	14,7	0,8

Pada Tabel 1 dapat diketahui bahwa rerata umur responden adalah 14,7 tahun. Rerata umur responden laki-laki lebih tua (14,8 tahun) dibandingkan umur responden perempuan (14,7 tahun).

Pada Tabel 2 disajikan distribusi frekuensi status gizi menurut indikator IMT/U.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT/U)

Status Gizi (IMT/U)*	Frekuensi	Persen (%)
Gizi Kurang (- 3 SD sd <- 2 SD)	1	1,4
Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD)	58	80,6
Gizi Lebih (>+ 1 SD sd +2 SD)	11	15,3
Obesitas (> + 2 SD)	2	2,8
Total	72	100,0

*Kemenkes 2020

Pada Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 72 responden ditemukan 1 (1,4%) responden yang mempunyai status gizi kurang, gizi lebih sebanyak 11 (15,3%) responden dan sebanyak 2 (2,8%) responden obesitas. Adapun responden yang memiliki status gizi baik sebanyak 58 (80,6%) responden.

Status gizi responden menurut jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT/U)

Jenis Kelamin	Status Gizi				Total
	gizi kurang (- 3 SD sd <- 2 SD)	gizi baik (-2 SD sd +1 SD)	Gizi lebih (>+ 1 SD sd +2 SD)	Obesitas (> + 2 SD)	
Laki-laki	1 2,9%	30 85,7%	3 8,6%	1 2,9%	35 100,0%
Perempuan	0 0,0%	28 75,7%	8 21,6%	1 2,7%	37 100,0%
Total	1 1,4%	58 80,6%	11 15,3%	2 2,8%	72 100,0%

Pada Tabel 3 dapat diketahui dari 35 responden laki-laki ditemukan status gizi kurang sebanyak 1 (2,9%) responden, status gizi baik sebanyak 58 (80,6%) responden. status gizi lebih sebanyak 3 (8,6%) responden dan obesitas 1 (2,9%) responden. Pada responden perempuan, dari 37 responden diketahui status gizi lebih sebanyak 8 (21,6%) responden dan obesitas 1 (2,7%) responden.

Rerata asupan energi responden menurut jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Rerata Asupan Energi

Jenis Kelamin	Asupan Energi (kkal)		
	Jumlah	Rerata	SD
Laki-laki	35	1.843	668
Perempuan	37	1.342	550
Total	72	1.585	656

Pada Tabel 4 dapat diketahui rerata asupan energi responden sebesar 1.585 kkal. Rerata asupan energi lebih tinggi pada responden laki-laki (1.843 kkal) dibandingkan dengan responden perempuan (1.342 kkal).

Rerata asupan protein responden menurut jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Rerata Asupan Protein

Jenis Kelamin	Asupan Protein (gram)		
	Jumlah	Rerata	SD
Laki-laki	35	46,1	21,1
Perempuan	37	37,6	16,4
Total	72	41,7	19,2

Pada Tabel 5 dapat diketahui rerata asupan protein responden sebesar 41,7 gram. Rerata asupan protein lebih rendah pada responden perempuan (37,6 gram)

dibandingkan responden laki-laki (46,1 gram).

Rerata asupan lemak responden menurut jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Rerata Asupan Lemak

Jenis Kelamin	Asupan Lemak (gram)		
	Jumlah	Rerata	SD
Laki-laki	35	52,1	36,3
Perempuan	37	38,9	22,4
Total	72	45,4	30,5

Pada Tabel 6 dapat diketahui rerata asupan lemak responden sebesar 45,4 gram. Rerata asupan lemak lebih tinggi pada responden laki-laki (52,1 gram) dibandingkan responden perempuan (38,9 gram).

Rerata asupan karbohidrat responden menurut jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Rerata Asupan Karbohidrat

Jenis Kelamin	Asupan Karbohidrat (gram)		
	Jumlah	Rerata	SD
Laki-laki	35	294	93
Perempuan	37	208	103
Total	72	250	107

Pada Tabel 7 dapat diketahui rerata asupan karbohidrat responden sebesar 250

gram. Rerata asupan karbohidrat lebih rendah pada responden perempuan (208 gram) dibandingkan responden laki-laki (294 gram).

Rerata asupan vitamin A responden menurut jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Rerata Asupan Vitamin A

Jenis Kelamin	Asupan Vitamin A (µg)		
	Jumlah	Rerata	SD
Laki-laki	35	931	1176
Perempuan	37	482	392
Total	72	700	889

Pada Tabel 8 dapat diketahui rerata asupan vitamin A pada responden sebesar 700 µg. Rerata asupan vitamin A lebih rendah pada responden perempuan (482 µg) dibandingkan responden laki-laki (931 µg).

Rerata asupan Zat Besi responden menurut jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Rerata Asupan Zat Besi

Jenis Kelamin	Asupan Zat Besi (mg)		
	Jumlah	Rerata	SD
Laki-laki	35	6,1	2,2
Perempuan	37	5,2	3,1
Total	72	5,6	2,7

Pada Tabel 9 dapat diketahui rerata asupan zat besi pada responden sebesar 5,6 gram. Rerata asupan zat besi lebih rendah pada responden perempuan (5,2 mg) dibandingkan responden laki-laki (6,1 mg).

Pada Tabel 10 disajikan distribusi tingkat kecukupan energi responden menurut jenis kelamin.

Tabel 10. Rerata Tingkat Kecukupan Energi

Jenis Kelamin	Tingkat Kecukupan Energi (% AKG)		
	Jumlah	Rerata	SD
Laki-laki	35	75,4	27,9
Perempuan	37	65,4	26,8
Total	72	70,2	27,6

Pada Tabel 10 menunjukkan rerata tingkat kecukupan energi responden sebesar 70,2%. Rerata tingkat kecukupan energi lebih tinggi pada responden laki-laki

(75,4%) dibandingkan dengan responden perempuan (65,4%).

Pada Tabel 11 disajikan distribusi tingkat kecukupan energi responden menurut jenis kelamin.

Tabel 11. Rerata Tingkat Kecukupan Protein

Jenis Kelamin	Tingkat Kecukupan Protein (% AKG)		
	Jumlah	Rerata	SD
Laki-laki	35	69,3	32,9
Perempuan	37	57,8	25,2
Total	72	63,4	29,6

Pada Tabel 11 menunjukkan rerata tingkat kecukupan protein responden sebesar 63,4%. Rerata tingkat kecukupan protein lebih tinggi pada responden laki-laki (69,3%) dibandingkan dengan responden perempuan (57,8%).

PEMBAHASAN

Temuan penting hasil penelitian di Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung terkait status gizi (Tabel 1) menunjukkan bahwa dari 72 responden sebagian besar memiliki status gizi baik dan lebih dari 10% responden status gizi lebih dan obesitas. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian di pondok pesantren modern Assalam Sukoharjo bahwa sebagian besar gizi baik dan lebih dari 10% responden memiliki status gizi lebih dan obesitas. Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik. Seseorang dalam kondisi status gizi yang baik maka ketiga faktor ini harus seimbang, tidak boleh terjadi kesenjangan. Orang dengan status gizi baik adalah orang yang kondisi tubuhnya seimbang antara pejamu, agen, dan lingkungan. Status gizi tidak hanya terkait dengan kecukupan asupan gizi harian tetapi juga berkaitan dengan pejamu, agen, dan lingkungan.

Gambaran asupan gizi dan tingkat kecukupan gizi remaja santri Pondok

Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung diketahui sebagian besar responden memiliki asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin A dan besi masih kurang dan tidak sesuai dengan anjuran kecukupan gizi yang ditetapkan. Penelitian ini juga sejalan dengan penemuan bahwa rerata status gizi anak remaja pada pesantren Tahfizh Makasar tergolong normal walaupun rerata asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat tidak mencapai anjuran angkakecukupan gizi (AKG) kecuali rerata asupan vitamin A sudah cukup dan sesuai angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian di Pesantren MTs di Kabupaten Buru bahwa asupan energi, lemak, karbohidrat, vitamin A dan zat besi pada siswa masih banyak yang defisit dari angka kecukupan gizi. Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup guna menunjang proses pertumbuhan dan melakukan aktivitas harian. Kurangnya asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan besi masih kurang bagi remaja santri dapat disebabkan karena berbagai faktor antara lain, faktor aroma dan bumbu makanan yang mempengaruhi responden mengkonsumsi mengenai rasa makanan responden menilai bahwa aroma dan bumbu makanan mempengaruhi responden dalam mengkonsumsi makanan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagian besar responden memiliki status gizi baik, tetapi sebaliknya lebih dari 10% responden berstatus gizi lebih dan obesitas.

Rerata asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan zat besi responden masih kurang dan di bawah angka kecukupan gizi yang dianjurkan (<80% AKG). Hanya rerata asupan vitamin A yang cukup dan sesuai angka kecukupan gizi yang dianjurkan (\geq 80% AKG). Rerata tingkat kecukupan energi dan protein masih kurang (<80% AKG).

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Faradilah, Darmawansyih, Akbar. 2018. Gambaran status gizi dan asupan remaja pesantren tahfidz. 26 | Alami Journal. Vol. 2 No. 2, Juli 2018 Hal: 26-32
- Asmawati Azis, Halifah Pagarra, Asriani/JIT Vol 1.No 2. 2018. h. 50-56. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/ipaterpadu>
- Briawan (2016) *Gizi anak sekolah dalam Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi* dalam Hardinsyah dan Supriasa. (Jakarta : Kedokteran EGC., h. 426-433.
- Endah Nurwulan, Muhammad Furqan, dan Debby Endayani Safitri. 2017. Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *ARGIPA*. 2017. Vol. 2, No. 2: 65-74 Available online: <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/argipa>
- Gibson RS, Principle of nutritional assessment. Oxford (GB): Oxford Univ. Pr. 2005
- Holil M. Par'i. 2017. Konsep Penilaian Status Gizi dalam Holil M. Par'i Sugeng Wiyono dan Titus Priyo Harjatmo, Buku Ajar Penilaian Status Gizi. Pusat pendidikan sumber daya Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. Status Gizi. Riskesdas 2013. (Jakarta: Litbang Depkes., 2013), h.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak
- Khan, et al., Khan, A., Khan, S., Zia-ul-Islam, S., Tauqeer, AM., Riffat, &

- Khan, M. (2017). Causes, sign, and symptoms of malnutrition among the children. *J Nutr Hum Health*, 1(1):24-27. 2017
- Nabilla AM, Darni J, Damayanti AY. Hubungan Antara Daya Terima Makanan dengan Status Gizi Siswa di Balai Besar Rehabilitasi Sosial BinaGrahita “ Kartini ” Temanggung Jawa Tengah (Relationship Between Food Acceptance and Student's Nutritional Status in Indonesian Center For Social Reha. 2018;1(1):9–17.
- Tiurma Sinaga. *Gizi anak sekolah dalam Ilmu Gizi Teori dan Aplikasinya* dalam Hardinsyah dan Supriasa. (Jakarta : Kedokteran EGC. 2016), h. 426-433