

PERBANDINGAN TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DAN STATUS GIZI ANTARA SISWA YANG BERMUKIM DI PESANTREN DAN SISWA YANG BERMUKIM DI RUMAH

(Studi pada siswa kelas VII SMP Al-Azhar Menganti, Gresik)

Yolanda Girvina*,Faridha Nurhayati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,

Fakultas Ilmu Olahraga,

Universitas Negeri Surabaya

*girvinayolanda@yahoo.co.id

Abstrak

Energi adalah zat yang diperlukan makhluk hidup untuk mempertahankan hidup dan melakukan aktifitas sehari-hari dimana biasanya bisa diperoleh dengan mengkonsumsi makanan. Indikator untuk melihat kecukupan energi seseorang bisa dilihat dari status gizi. Selain itu tempat tinggal anak juga akan mempengaruhi kecukupan energi yang akhirnya berimbas ke status gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan tingkat kecukupan energi dan status gizi antara siswa yang bermukim di rumah dengan siswa yang bermukim di pesantren. Metode penelitian menggunakan penelitian non eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 34 siswa yang bermukim di rumah dan 22 siswa yang bermukim di pesantren. Pengambilan data menggunakan angket *food recall* 24 jam yang diisi selama 3 hari berselang dan dengan pengukuran berat badan serta tinggi badan. Uji statistik yang digunakan adalah *Chi-Square*. Hasil data yang diperoleh dibedakan antara siswa yang bermukim di rumah dengan siswa yang bermukim di pesantren, kemudian dianalisis menggunakan SPSS. Hasil analisa kecukupan energi diperoleh nilai *sig* sebesar $0,000 < 0,05$, maka ada perbedaan yang bermakna. Hasil kecukupan lemak diperoleh nilai *sig* $0,636 > 0,05$, maka tidak ada perbedaan yang bermakna. Hasil analisa kecukupan protein diperoleh nilai *sig* $0,033 < 0,005$, maka ada perbedaan yang bermakna. Hasil analisa kecukupan karbohidrat diperoleh nilai *sig* $0,347 > 0,05$, maka tidak ada perbedaan yang bermakna. Dan hasil analisa status gizi diperoleh nilai *sig* $0,668 > 0,05$, maka tidak ada perbedaan yang bermakna. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan pada tingkat kecukupan energi dan protein sedangkan untuk kecukupan lemak dan karbohidrat tidak ada perbedaan antara siswa yang bermukim di rumah dan di pesantren. Tidak ada perbedaan pada tingkat status gizi antara siswa yang bermukim di rumah dan di pesantren. Kecukupan energi dan protein siswa yang bermukim dirumah lebih baik dari pada yang di pesantren sedangkan tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat relatif sama. Status gizi siswa yang bermukim di rumah dan di pesantren relatif sama.

Kata Kunci : Kecukupan Energi, Status Gizi, Rumah, Pesantren

Abstract

Energy is a necessary substance of living things to sustain life and perform daily activities which can usually be obtained by consuming food. Indicators to see the energy adequacy of a person can be seen from the nutritional status. In addition, the precise stay of children will also affect the adequacy of energy that ultimately impact to nutritional status. The purpose of this study was to compare the level of energy intake and nutritional status between students living in homes with students living in pesantren. The research method used non experimental research with quantitative approach. The sample in this study consists of 34 students who lived in the house and 22 students who lived in the pesantren. Data collection using a 24-hour food recall questionnaire filled for 3 days ago and with antropometric measurement. The statistical test used is Chi-Square. Results of data obtained in differentiation between students who live in the house with students who live in pesantren, then analyzed using SPSS. Result of energy intake analysis obtained sig value equal to $0,000 < 0,05$, then there is significant difference. The results of fat sufficiency obtained sig value $0,636 > 0,05$, then there is no significant difference. Result of protein adequacy analysis obtained sig value $0,033 < 0,005$, then there is significant difference. Results of carbohydrate adequacy analysis obtained sig value $0,347 > 0,05$, then there is no significant difference. And the result of nutrient status analysis obtained sig value $0,668 > 0,05$, then there is no significant difference. The conclusion of this research is there are differences in the level of energy and protein intake while for the intake of fat and carbohydrate there is no difference between students who lived at home and in pesantren. There was no difference in the level of nutritional status between students lived at home and in pesantren. The intake of energy and protein of students who lived in the home is better than those in pesantren while the level of fat and carbohydrate intake is relatively the same. Nutrition status of students who lived at home and in pesantren is relatively the same.

Keywords : Energy exposure, Nutrition Status, Home, Pesantren

PENDAHULUAN

Menurut Survei Diet Total tahun 2014 (dalam Profil Kesehatan Nasional tahun 2015), anak dengan umur 13-18 tahun memiliki tingkat kecukupan energi sangat kurang dan kurang yaitu sebesar 82,8%, terdiri dari 52,5% anak dengan tingkat kecukupan energi sangat kurang dan 30,3% anak dengan tingkat kecukupan energi kurang. Padahal kecukupan energi sangat dibutuhkan untuk menilai tingkat konsumsi energi yang berasal dari makanan yang dibutuhkan oleh anak untuk tumbuh dan melakukan aktivitas fisiknya.

Anak memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari dengan baik apabila kebutuhan gizinya terpenuhi. Anak dengan gizi baik akan terlihat gesit, aktif dan selalu bersemangat dalam mengikuti berbagai aktivitas. Begitu pula buruknya status gizi pada anak dapat mengganggu tumbuh kembangnya dan mengakibatkan kualitas fisik yang rendah. Anak sekolah atau masa kanak-kanak pertengahan merupakan salah satu kelompok yang rentan dengan ketidakcukupan akan zat gizi. Kekurangan zat gizi yang berasal dari makanan dapat menyebabkan seseorang kekurangan tenaga untuk bergerak dan membuat orang menjadi malas.

Indikator untuk mengetahui kecukupan asupan zat gizi seseorang bisa dilihat dari status gizi. Status gizi sangat erat kaitannya dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Makanan yang dikonsumsi setiap anak jelas tidak sama, karena menu makanan yang disajikan setiap hari tergantung dengan tingkat perekonomian keluarga tersebut. Berdasarkan tingkat perekonomian saat ini banyak orang tua yang menyekolahkan anak mereka sekaligus untuk tinggal di lingkungan pesantren agar semua kebutuhan mereka tercukupi.

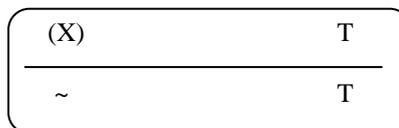
Menurut hasil observasi peneliti di SMP Al-Azhar terdapat faktor yang menonjol dari latar belakang para siswa di sekolah ini yaitu tempat tinggal mereka saat ini dimana beberapa siswa tinggal di pesantren dan beberapa siswa lagi tinggal rumah pribadi, dimana hal itu biasanya berpengaruh pada konsumsi makan para siswa dan akan berimbas juga pada status gizi siswa. Oleh karena hal itu peneliti tertarik untuk meneliti perbandingan tingkat kecukupan energi dan status gizi pada siswa di SMP Al-Azhar sesuai dengan tempat tinggal siswa di rumah dan di pesantren.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian non eksperimen yang dimana lebih menekankan untuk validitas eksternal dan tidak melakukan manipulasi, intervensi atau memberikan perlakuan (Maksum, 2012:104).

Penelitian menggunakan desain komparatif yang membandingkan dua variabel atau lebih (Maksum, 2012:104).

Gambar 1. Desain Penelitian Komparatif



Keterangan :

- (X) : siswa yang bermukim di pesantren
- ~ : siswa yang bermukim di rumah
- T : variabel yang diukur (kecukupan energi dan status gizi) (Maksum, 2012:105)

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan digeneralisasi (Maksum, 2012: 53). Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas VII SMP Al-Azhar Menganti Gresik yang berjumlah 352 siswa yang terbagi dalam 11 kelas (8 kelas reguler dan 3 kelas pesantren). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode “cluster random sampling”. Dalam cluster random sampling, yang dipilih bukan individu, melainkan kelompok atau area yang kemudian disebut cluster (Maksum, 2012:57). Sampel dalam penelitian ini adalah dua kelas (kelas reguler dengan 34 siswa dan kelas pesantren 22 siswa).

Instrumen yang digunakan oleh peneliti menggunakan alat pengumpulan data dengan melakukan tes. Sampel melakukan tes antropometri dan pengisian *food recall* 24 jam. Siswa melakukan tes antropometri untuk mengetahui indeks massa tubuh dengan IMT/U, sedangkan *food recall* 24 jam untuk mengetahui kecukupan energi.

Dalam proses pengumpulan data peneliti dibantu oleh guru PJOK SMP Al-Azhar dan 6 observer. Untuk teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Mean*, Standart Deviasi, Varian dan *Chi-Square*.

HASIL PENELITIAN

Pada bagian ini akan dibahas mengenai hasil penelitian dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Pengolahan data yang dilakukan peneliti menggunakan SPSS, dikarenakan agar hasil perhitungan dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Tabel 1. Persentase tingkat kecukupan energi siswa yang bermukim di rumah

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	1	3%
2	Cukup	26	76%
3	Baik	7	21%
Jumlah		34	100%

Dari tabel 1 dapat diketahui bahwa frekuensi tingkat kecukupan energi untuk siswa yang bermukim di rumah terdiri atas kecukupan energi kurang sebanyak 1 siswa (3%), tingkat kecukupan energi cukup sebanyak 26 siswa (76%), dan tingkat kecukupan energi baik sebanyak 7 siswa (21%).

Tabel 2. Persentase tingkat kecukupan energi siswa yang bermukim di pesantren

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	9	41%
2	Cukup	13	59%
Jumlah		22	100%

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa frekuensi tingkat kecukupan energi untuk siswa yang bermukim di pesantren terdiri atas kecukupan energi kurang sebanyak 9 siswa (41%), dan tingkat kecukupan energi cukup sebanyak 13 siswa (59%).

Tabel 3. Persentase tingkat kecukupan lemak siswa yang bermukim di rumah

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	7	21%
2	Cukup	25	74%
3	Baik	2	5%
Jumlah		34	100%

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa frekuensi tingkat kecukupan lemak untuk siswa yang bermukim di rumah terdiri atas kecukupan lemak kurang sebanyak 7 siswa (21%), tingkat kecukupan lemak cukup sebanyak 25 siswa (74%) dan tingkat kecukupan lemak baik sebanyak 2 siswa (5%).

Tabel 4. Persentase tingkat kecukupan lemak siswa yang bermukim di pesantren

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	7	32%
2	Cukup	14	64%
3	Baik	1	5%
Jumlah		22	100%

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa frekuensi tingkat kecukupan lemak untuk siswa yang bermukim di pesantren terdiri atas kecukupan lemak kurang sebanyak 7 siswa (32%), tingkat kecukupan lemak cukup sebanyak 14 siswa (64%) dan tingkat kecukupan lemak baik sebanyak 1 siswa (5%).

Tabel 5. Persentase tingkat kecukupan protein siswa yang bermukim di rumah

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	3	9%
2	Cukup	30	88%
3	Baik	1	3%
Jumlah		34	100%

Dari tabel 5 dapat diketahui bahwa frekuensi tingkat kecukupan protein untuk siswa yang bermukim di rumah terdiri atas kecukupan protein kurang sebanyak 3 siswa

(9%), tingkat kecukupan protein cukup sebanyak 30 siswa (88%) dan tingkat kecukupan protein baik sebanyak 1 siswa (3%).

Tabel 6. Persentase tingkat kecukupan protein siswa yang bermukim di pesantren

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	8	36%
2	Cukup	14	64%
Jumlah		22	100%

Dari tabel 6 dapat diketahui bahwa frekuensi tingkat kecukupan protein untuk siswa yang bermukim di pesantren terdiri atas kecukupan protein kurang sebanyak 8 siswa (36%) dan tingkat kecukupan protein cukup sebanyak 14 siswa (64%).

Tabel 7. Persentase tingkat kecukupan karbohidrat siswa yang bermukim di rumah

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	8	24%
2	Cukup	23	68%
3	Baik	3	9%
Jumlah		34	100%

Dari tabel 7 dapat diketahui bahwa frekuensi tingkat kecukupan karbohidrat untuk siswa yang bermukim di rumah terdiri atas kecukupan karbohidrat kurang sebanyak 8 siswa (24%), tingkat kecukupan karbohidrat cukup sebanyak 23 siswa (68%) dan tingkat kecukupan karbohidrat baik sebanyak 3 siswa (9%).

Tabel 8. Persentase tingkat kecukupan karbohidrat siswa yang bermukim di pesantren

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Kurang	5	23%
2	Cukup	17	77%
Jumlah		22	100%

Dari tabel 8 dapat diketahui bahwa frekuensi tingkat kecukupan karbohidrat untuk siswa yang bermukim di pesantren terdiri atas kecukupan karbohidrat kurang sebanyak 5 siswa (23%) dan tingkat kecukupan karbohidrat cukup sebanyak 17 siswa (77%).

Tabel 9. Hasil persentase status gizi siswa yang bermukim di rumah

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase
1	Obesitas	5	15%
2	Gemuk	7	21%
3	Normal	20	59%
4	Kurus	2	6%
Jumlah		34	100%

Dari tabel 9 dapat diketahui bahwa frekuensi tingkat status gizi untuk siswa yang bermukim di rumah terdiri atas tingkat status gizi kurus sebanyak 2 siswa (6%), tingkat status gizi normal sebanyak 20 siswa (59%), tingkat status gizi gemuk sebanyak 7 siswa (21%) dan tingkat status gizi obesitas sebanyak 5 siswa (15%).

Tabel 10. Hasil persentase status gizi siswa yang bermukim di pesantren

No	Status Gizi	Frekuensi	Persentase
1	Obesitas	1	5%
2	Gemuk	4	18%
3	Normal	16	73%
4	Kurus	1	5%
Jumlah		22	100%

Dari tabel 10 di atas dapat diketahui bahwa frekuensi tingkat status gizi untuk siswa yang bermukim di rumah terdiri atas tingkat status gizi kurus sebanyak 1 siswa (5%), tingkat status gizi normal sebanyak 16 siswa (73%), tingkat status gizi gemuk sebanyak 4 siswa (18%) dan tingkat status gizi obesitas sebanyak 1 siswa (5%).

Tabel 11. Data Analisa Chi-Square antara Siswa yang Bermukim di Rumah dan Siswa yang Bermukim di Pesantren

Variabel	Sig	Keterangan
Kecukupan Energi	0,000	Ada perbedaan
Kecukupan Lemak	0,636	Tidak ada perbedaan
Kecukupan Protein	0,033	Ada perbedaan
Kecukupan Karbohidrat	0,347	Tidak ada perbedaan
Status Gizi	0,668	Tidak ada perbedaan

Berdasarkan tabel 11 hasil analisa statistik mengenai perbedaan beberapa variabel antara siswa yang bermukim di rumah dengan siswa yang bermukim di pesantren. Variabel kecukupan energi, dengan sig (0,000), dengan keterangan ada perbedaan, variabel kecukupan lemak, sig (0,636), dengan keterangan tidak ada perbedaan, variabel kecukupan protein, sig (0,033), dengan keterangan ada perbedaan, variabel kecukupan karbohidrat, sig (0,347), dengan keterangan tidak ada perbedaan dan variabel status gizi, dengan sig (0,668), dengan keterangan tidak ada perbedaan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penghitungan menggunakan *Chi-Square* diperoleh hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kecukupan energi dan protein karena nilai sig kurang dari 0,05 sedangkan kecukupan lemak dan karbohidrat tidak ada perbedaan yang signifikan karena nilai sig lebih dari 0,05. Status gizi juga tidak ada perbedaan karena nilai sig yang diperoleh lebih dari 0,05. Perbedaan tersebut didapat karena perbedaan konsumsi makanan mereka sehari-hari (dilihat dari *food recall* 24 jam) dan beberapa faktor lain seperti ekonomi keluarga, penyakit, dan lingkungan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pada data yang telah terkumpul, diolah dan dianalisa, maka disimpulkan bahwa :

1. Dari hasil penelitian menggunakan *food recall* 24 jam, diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kecukupan energi dan protein sedangkan untuk kecukupan lemak dan karbohidrat tidak ada perbedaan yang bermakna antara siswa yang bermukim di rumah dengan siswa yang bermukim di pesantren.
2. Dari hasil penelitian menggunakan tes pengukuran IMT/U, diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat status gizi antara siswa yang bermukim di rumah dengan siswa yang bermukim di pesantren.
3. Untuk kecukupan energi dan protein siswa yang bermukim di rumah lebih baik daripada yang dipesantren, sedangkan untuk kecukupan lemak dan karbohidrat relatif sama.
4. Untuk status gizi relatif sama antara siswa yang bermukim di rumah dengan siswa yang bermukim di pesantren.

Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran agar dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain:

1. Bagi siswa, semoga dari penelitian ini bisa menyesuaikan kecukupan energi sehari-hari sesuai dengan kebutuhannya (gizi seimbang).
2. Bagi orang tua dan pengurus pondok, hendaknya selalu memperhatikan pola makan yang sesuai bagi siswa yaitu pola makan gizi seimbang, agar kecukupan energi terpenuhi sehingga membantu dalam mencapai prestasi.
3. Bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK), diharapkan memberikan penyuluhan pola makan dan aktifitas fisik agar siswa memperoleh status gizi normal serta memberi saran untuk pengurus pondok supaya meningkatkan konsumsi makan siswanya.
4. Bagi peneliti selanjutnya, agar bisa dijadikan acuan untuk memperoleh informasi tentang kecukupan energi dan status gizi sehingga bisa untuk referensi ke depannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. 2004. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Borg, Sovianne Ter, et al. 2016. *Differences in Nutrient Intake and Biochemical Nutrient Status Between Sarcopenic and Nonsarcopenic Older Adults*.

Result From the Maastrich Sarcopenia Study,
(Online),
(<https://www.ncbi.nlm.gov/pubmed/26825685>,
diunduh pada 19 Maret 2018).

Cakrawati, Dewi dan NH, Mustika. 2012. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung : Alfabeta.

Draman, Samsul, *et al.* 2012. *Comparison of Nutritional Status of University Student of Two Asian Countries*, (Online), Vol.42 Issue: 5
(<https://emeraldinsight.com/doi/abs/10.1108/00346651211266845?journalCode=nfs>, diunduh pada 19 Maret 2018).

Dwiningsih, Adrian Pramono. 2013. *Perbedaan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat dan Status Gizi pada Remaja yang Tinggal di Wilayah Perkotaan dan Pedesaan*. Semarang: Universitas Diponegoro.

Kemenkes RI. 2010. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*.

Kemenkes RI. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*.

Kusminto, Priyo Teguh. 2015. *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Aktivitas Siswa yang Bermukim di Rumah dengan Aktivitas Siswa yang Bermukim di Pondok Pesantren*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Nikmah, Mustafiqotun. 2015. *Hubungan Tingkat Stres dengan Gejala Gangguan Pencernaan pada Santriwati Pondok Pesantren Sirojul Mukhlisin II Payaman Magelang*. Jakarta : Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Supariasa, dkk. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

