

Studi *Crosssectional* Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar

Cross-Sectional Study of Adolescent Nutritional Status in SMAN 1 Baitussalam, Aceh Besar District

Nuzulul Rahmi^{1*}, Asmaul Husna², Periskila Dina Kali Kulla³

¹Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang Kota Banda Aceh

²Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang Kota Banda Aceh

³Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ubudiyah Indonesia, Jl. Alue Naga Desa Tibang Kota Banda Aceh

*Korespondensi Penulis : nuzulul_r@uui.ac.id

Abstrak

Masalah yang sering terjadi pada remaja yang mengalami pubertas salah satunya terkait dengan status gizi. Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi yang dapat diakibatkan oleh diet yang ketat, kebiasaan makan yang buruk, gaya hidup (life style), penyakit infeksi, penilaian pada diri sendiri (citra tubuh), aktivitas fisik yang dilakukan, kualitas tidur serta pengetahuan tentang gizi yang seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan durasi tidur dengan status gizi remaja putri di SMAN 1 Baitussalam. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain *crosssectional study*, populasi adalah remaja putri berjumlah 232 orang kemudian sampel dikecilkan dengan menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* 10% sehingga sampel menjadi 70 orang. Penelitian dilakukan dari tanggal 02 s/d 16 Desember 2022. Analisa data ini menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan bantuan komputerisasi nilai kemaknaan (α) 0,05 dengan nilai keyakinan 0,95. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara durasi tidur (*p value* 0,009) dan pola makan (*p value* 0,01) dengan status gizi remaja putri di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

Kata Kunci : Status gizi, durasi tidur, pola makan

Abstract

One of the problems that often occur in adolescents who are experiencing puberty is related to nutritional status. Adolescent girls are a group that is vulnerable to nutritional problems which can be caused by strict diets, poor eating habits, lifestyle, infectious diseases, self-assessment (body image), physical activity carried out, sleep quality and knowledge about balanced nutrition. This study aims to determine the relationship between sleep duration and nutritional status of young women at SMAN 1 Baitussalam. This research is descriptive analytic with a cross-sectional study design, the population is 232 young women, then the sample is reduced using the Slovin formula with a margin of error of 10% so that the sample becomes 70 people. The research was conducted from 02 to 16 December 2022. This data analysis used the Chi Square statistical test with the help of a computerized significance value (α) of 0.05 with a confidence value of 0.95. The results showed that there

was a relationship between sleep duration (p value 0.009) and diet (p value 0.01) with the nutritional status of young women at SMAN 1 Baitussalam, Aceh Besar District.

Keywords: *Nutritional status, sleep duration, dietary habit*

PENDAHULUAN

Masalah yang sering terjadi pada remaja salah satunya adalah masalah status gizi. Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan gambaran dari makanan dan zat gizi yang dikonsumsi sebagai sumber energi, pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan sebagai pengatur metabolisme (Septikasari, 2018). Status gizi pada remaja penting untuk diperhatikan karena masih dalam masa pertumbuhan dan pembentukan diri yang dapat memengaruhi status gizinya (Kumara dkk, 2022).

Menurut Setyawati dan Setyowati (2015), masalah gizi pada remaja, baik gizi kurang maupun gizi lebih nantinya akan berdampak tidak baik pada tingkat kesehatan masyarakat. Masalah gizi kurang pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan kesegaran jasmani, penurunan produktivitas sampai berpengaruh pada reproduksi remaja itu sendiri, khususnya remaja perempuan. Kekurangan energi kronis (KEK) banyak dijumpai pada wanita usia subur (WUS) dengan risiko KEK cukup tinggi pada usia 15-19 tahun. Kondisi KEK ini memprihatinkan karena WUS KEK memiliki risiko untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR).

Menurut hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan prevalensi status gizi umur 19 tahun terdiri dari 20,7% status gizi kurang dan 15,5% status gizi lebih. Prevalensi status gizi umur 20-24 tahun terdiri dari 15,8% status gizi kurang dan 20,5% status gizi lebih. Hasil penelitian Mufidah dan Soeyono (2021) di Surabaya menunjukkan remaja lebih banyak dengan status gizi normal yaitu 57,4 %, yang kurus 24% dan yang gemuk 18%. Hasil penelitian Kumara dan Putra (2022) di Bali menunjukkan remaja lebih banyak dengan status gizi normal yaitu 77,74 %, yang kurus 9,19% dan yang gemuk 13,7%.

Hasil penelitian Kesuma dan Rahayu (2017) di Kota Banda Aceh didapatkan 2 (0,33%) remaja dengan status gizi buruk, 21 (3,48%) remaja gizi kurang, 393 (65,17%) remaja gizi baik, 93 (15,42%) remaja gemuk dan 94 (15,59%) remaja tergolong obesitas. Berdasarkan

wilayah kecamatan di kota Banda Aceh, remaja dengan gizi buruk terdeteksi pada kecamatan Ulee Kareng dan Syiah Kuala Gizi kurang tertinggi terdeteksi pada kecamatan Kuta Alam, dan remaja dengan obesitas tertinggi terdeteksi pada kecamatan Kuta Alam dan Kuta Raja.

Cara menentukan status gizi seseorang atau kelompok dengan melakukan penilaian status gizi baik secara langsung yaitu antropometri, klinis, biokimia dan biofisik maupun tidak langsung dengan cara survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Supriasa dkk, 2016). Status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pola makan sehari-hari, aktivitas fisik, dan durasi tidur (Hadi, 2019). Pola makan dapat digambarkan dari frekuensi, jumlah, dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu pada kurun waktu tertentu (Minhadj, 2019)

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan menurut Mourbas dalam Noviyanti dan Marfuah (2017).

Berdasarkan penelitian Abdurrachim dkk (2018) mendapatkan hasil sebagian besar remaja memiliki pola makan yang baik, namun masih ada beberapa remaja yang memiliki pola makan buruk. Penelitian Arieska dan Herdiani (2020) mendapatkan hasil yaitu pola konsumsi makan berpengaruh terhadap status gizi remaja.

Tidur adalah keadaan adanya perubahan kesadaran saat beristirahat ditandai dengan menurunnya respon individu terhadap lingkungan. Penelitian yang dilakukan Anggraini (2017) sebanyak 42% remaja memiliki durasi tidur normal. Penelitian Lestari (2018) menunjukkan hasil yang sama, sebanyak 47,1% remaja memiliki durasi tidur normal dan adanya hubungan antara durasi tidur dengan status gizi remaja. Peran yang dimiliki oleh durasi tidur, salah satunya adalah pengaturan metabolisme hormon, seperti hormon leptin dan ghrelin, seseorang yang tidak mendapatkan tidur yang cukup maka hormon ghrelin (hormon yang menimbulkan rasa lapar) akan meningkat, serta hormon leptin (menahan rasa lapar) akan menurun. Kondisi ini berpengaruh pada konsumsi energi dan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Kurniawati dkk., 2016).

Berdasarkan latar belakang adanya masalah pada status gizi remaja putri yang dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah durasi tidur dan pola makan, maka peneliti tertarik meneliti hubungan durasi tidur dan pola makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah bersifat analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*, yaitu data yang diambil secara bersamaan untuk menggambarkan hubungan durasi tidur dan pola makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran *Body Mass Index* atau indeks massa tubuh (IMT), untuk durasi tidur dengan menggunakan kuesioner dan pola makan dengan menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 02 s/d 16 Desember 2022. Populasi adalah remaja putri berjumlah 232 orang kemudian sampel dikecilkan dengan menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* 10% sehingga sampel menjadi 70 orang. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square dengan nilai signifikansi 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Status Gizi, Durasi tidur dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Status Gizi		
	a. Normal	50	71,4
	b. Tidak Normal	20	28,6
2	Durasi Tidur		
	a. Baik	54	77,1
	b. Tidak baik	16	22,9
3	Pola Makan		
	a. Baik	48	68,5
	b. Tidak baik	22	31,5

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui status gizi remaja lebih dominan pada katagori normal yaitu 50 orang (71,4%), durasi tidur remaja putri lebih dominan pada durasi tidur yang baik sebanyak 54 orang (77,1%), dan sebagian remaja putri memiliki pola makan yang baik sebanyak 48 orang (68,5%).

Tabel 2
Hubungan Status Durasi tidur dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022

No.	Durasi Tidur	Status Gizi				Jumlah		P value
		Normal		Tidak normal		f	%	
		f	%	f	%			
1.	Baik	43	79,6	11	20,4	54	100	0,009
2.	Tidak baik	7	43,7	9	56,3	16	100	

Berdasarkan tabel 2 di atas diperoleh hasil penelitian, dari 54 remaja putri dengan durasi tidur yang baik mengalami status gizinya normal yaitu 43 orang (79,6) sedangkan dari 16 remaja putri dengan durasi tidur yang tidak baik mengalami status gizi tidak normal yaitu 9 orang (56,3%). Setelah dilakukan uji statistik (*Chi-Square*) didapatkan *p value* sebesar 0,009 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan durasi tidur dengan status gizi remaja putri.

Tabel 3
Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar Tahun 2022

No.	Pola Makan	Status Gizi				Status Gizi		P value
		Normal		Tidak Normal		f	%	
		f	%	f	%			
1.	Baik	35	72,9	13	27,1	48	100	0,01
2.	Tidak Baik	15	68,1	7	31,9	22	100	

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh hasil penelitian, dari 48 remaja putri dengan pola makan yang baik mengalami status gizinya normal yaitu 35 orang (72,9%) sedangkan dari 22 remaja putri dengan pola makan yang tidak baik mengalami status gizi tidak normal yaitu 7 orang (31,9%). Setelah dilakukan uji statistik (*Chi-Square*) didapatkan *p value* sebesar 0,01 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri.

B. Pembahasan

1. Hubungan durasi tidur dengan status gizi remaja putri

Berdasarkan hasil penelitian, dari 54 remaja putri dengan durasi tidur yang baik mengalami status gizinya normal yaitu 43 orang (79,6) sedangkan dari 16 remaja putri dengan durasi tidur yang tidak baik mengalami status gizi tidak normal yaitu 9 orang (56,3%). Setelah dilakukan uji statistik (*Chi-Square*) didapatkan *p value* sebesar 0,009 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan durasi tidur dengan status gizi remaja putri.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Damayanti (2016) yang menunjukkan terdapat hubungan durasi tidur dengan status gizi remaja dengan *p-value* 0,011. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Mufidah (2021), analisis menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan pada durasi tidur dengan status gizi remaja dengan nilai *p-value* sebesar 0.769.

Kualitas tidur juga sangat mempengaruhi status gizi remaja, perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menggabungkan beberapa atribut, misalnya, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur, kedalaman istirahat dan ketenangan. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan alokasi waktu dia tertidur, dan keberatan yang dirasakan selama istirahat atau setelah bangun tidur (Lipdyaningsih, 2017).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Patel dalam Damayanti (2016) menyatakan kurangnya waktu tidur menyebabkan perubahan hormon yaitu penurunan leptin dan akan meningkatkan ghrelin yang dapat berkontribusi terhadap kenaikan Indeks massa tubuh seseorang. Perubahan hormone seperti ini dapat meingkatkan rasa

lapar sehingga akan meningkatkan nafsu makan yang kemudian menyebabkan peningkatan asupan energi. Perubahan hormone tersebut juga akan mengubah thermoregulasi (pemeliharaan suhu tubuh) sehingga membuat seseorang menjadi cepat lelah sehingga menyebabkan penurunan energy expenditure. Peningkatan asupan energi dan penurunan energi expenditure inilah yang berkontribusi menyebabkan peningkatan berat badan.

Peneliti dapat menyimpulkan durasi tidur bagi remaja putri akan berhubungan dengan status gizinya karena peran yang dimiliki oleh durasi tidur, salah satunya adalah pengaturan metabolisme hormon, seperti hormon leptin dan ghrelin. Jika remaja putri tidak mendapatkan durasi tidur yang cukup maka hormon ghrelin (hormon yang menimbulkan rasa lapar) akan meningkat, serta hormon leptin (menahan rasa lapar) akan menurun. Inilah yang memicu status gizi tidak normal pada remaja putri, yang akan menimbulkan obesitas pada remaja putri akibat durasi tidur yang tidak baik.

2. Hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh hasil penelitian, dari 48 remaja putri dengan pola makan yang baik mengalami status gizinya normal yaitu 35 orang (72,9%) sedangkan dari 22 remaja putri dengan pola makan yang tidak baik mengalami status gizi tidak normal yaitu 7 orang (31,9%). Setelah dilakukan uji statistik (*Chi-Square*) didapatkan *p value* sebesar 0,01 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hia (2020) yang menjelaskan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi remaja dengan nilai p 0,014. Pola makan remaja pada penelitian tersebut masih banyak terdapat yang tidak sesuai karena faktor ketersediaan pangan, dan harganya serta dipengaruhi karena faktor ekonomi, sosial budaya, keluarga, lingkungan.

Penelitian ini sejalan dengan teori Sulistyoningsih (2012), pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Asupan berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan

zat gizi. Sebaliknya asupan makan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit.

Peneliti dapat menyimpulkan pola makan merupakan faktor yang secara langsung berhubungan dengan status gizi. Pola makan dapat dinilai dengan beberapa cara antara lain dengan menilai frekuensi penggunaan bahan makanan dan asupan gizi. Frekuensi penggunaan bahan makanan lebih cenderung pada pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi setiap hari sedangkan asupan gizi adalah akibat langsung dari sebuah aktifitas memilih makanan untuk dikonsumsi. Status gizi ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara durasi tidur (*p value* 0,009) dan ada hubungan antara pola makan (*p value* 0,01) dengan status gizi remaja putri di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar.

SARAN

Disarankan bagi remaja putri untuk memperhatikan durasi tidur yaitu 8 jam/hari dan memperhatikan pola makan (jenis, frekuensi dan jumlah makanan) sehingga kebutuhan nutrisi yang meningkat pada masa remaja seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat tercukupi sehingga status gizi remaja putri dalam batas normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachim, R. dkk. (2018). Hubungan Body Image dan Sikap terhadap Makanan dan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik. *Journal of The Indonesian Nutrition Assocoation*. Vol. 41 No 2.
- Anggraini, B. R. (2017). Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Hubungan antara Durasi Tidur terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh pada Mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013. Yogyakarta:
Universitas Islam Indonesia

Arieska, P. K., dan Herdiani, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*. Vol. 4 No 2.

Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. Surabaya: Universitas Airlangga

Hadi, Anto. (2019). Model Modifikasi Intervensi Pencegahan Obesitas. Sidoarjo: Indonesia Pustaka.

Hia, S. B.N. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makandengan Status Gizi Remaja Di Desa Lolohia, Kec.Mandrehe Barat, Kab.Nias Barat,Provinsi Sumatera Utara. Skripsi Poltekkes Medan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.

Lestari, R. (2018). Hubungan Tingkat Asupan Energi dan Durasi Tidur dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Kementrian Kesehatan RI. Direktorat Bina Gizi. (2020). Standar Antropometri Anak. Jakarta.

Kesuma Z.M, Rahayu L. (2017). Identifikasi Status Gizi pada Remaja di Kota Banda Aceh. *Jurnal Statistika* Vol 17 No 2 November 2017.

Kumara K.D.M, Putra I.W.G.A.E. (2022). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Singaraja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Arc. Com. Health* Vol 9 No 1.

Lipdyaningsih, S. Yuliati., dan Rahayu, T. (2017). *Hubungan Kecukupan Gizi Makan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Prodi Biologi*. Vol 6 no 5.

Minhadj, Q. N. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Santri di Pondok Pesantren Nurul Ilmi Kabupaten Bogor. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Mufidah R dan Soeyono RD. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya* Volume 01 Nomor 01 Tahun 2021.

- Noviyanti R.D dan Marfuah D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. Prossiding The 6th University research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Septikasari, M. (2018). Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi. Yogyakarta: UNY Press
- Setyawati VAV, Setyowati M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang Vol 11 Nomor 1 Tahun 2015.
- Supriasa I.D.N, Bakri B, dan Fajar I. (2012). Penilaian Status Gizi (Edisi 2). Jakarta: EGC