

Pengetahuan, Konsumsi Protein dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Politeknik Kesehatan

Knowledge, Protein Consumption and Nutritional Status of Nutrition Health Polytechnic Students

Indah Novita¹, Uun Kunaepah¹, Mahfuzhoh Fadillah Heryanda^{2*}

¹Program Studi D-III Gizi Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

²Program Studi S1 Gizi, Universitas Muhammadiyah Cirebon

ABSTRACT

Background: Adolescents require higher levels of nutrition due to significant increases in physical growth and body development. Changes in teenagers' lifestyles and eating habits influence more or less whether their nutritional intake and needs can increase or decrease. During adolescence, the need for protein nutrients is very necessary for growth. Protein is the largest part of the body after water. Protein is also a major part of lean body tissue, amounting to 17% of body weight.

Objective: This research was conducted to determine the knowledge, protein consumption and nutritional status of students of the Cirebon DIII Nutrition Study Program, Health Polytechnic, Ministry of Health, Tasikmalaya. **Method:** This type of research is descriptive with a cross-sectional design. The population in this study were 80 level 1 and level 2 students of the Cirebon Nutrition DIII Study Program, Health Polytechnic, Ministry of Health, Tasikmalaya. Determining the research sample using the proportional random sampling method, obtained a sample of 45 female students. Data was collected through filling out knowledge questionnaires, food record questionnaires, as well as direct measurements of body weight and height. **Results:** The results showed that students who had good knowledge tended to have very low protein intake (53.3%) and students who had low protein intake tended to have normal nutritional status (31.10%).

Conclusion: protein intake of Cirebon DIII Nutrition Study Program students is in the very poor category (53.3%).

Keywords: adolescents, knowledge, nutritional status, protein consumption,

ABSTRAK

Latar belakang: Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi sedikit banyak baik asupan maupun kebutuhan gizinya dapat meningkat maupun berkurang. Pada masa remaja kebutuhan zat gizi protein pun sangat dibutuhkan untuk masa pertumbuhan. Protein merupakan bagian terbesar tubuh setelah air. Protein juga menjadi bagian utama dari *lean body tissue*, sebesar 17% dari berat badan. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan, konsumsi protein dan status gizi mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat 1 dan tingkat 2 Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sebanyak 80 mahasiswa. Penentuan sampel penelitian menggunakan metode *proportional random sampling*, didapat sampel sebanyak 45 mahasiswi. Pengumpulan data melalui pengisian kuesioner pengetahuan, kuesioner food record, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik cenderung memiliki asupan protein yang sangat kurang (53,3%) dan mahasiswa yang memiliki asupan protein kurang cenderung memiliki status gizi yang normal (31,10%). **Simpulan:** asupan protein mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon terdapat pada kategori sangat kurang (53,3%).

Kata Kunci : konsumsi protein; pengetahuan; remaja; status gizi

*Korespondensi : Mahfuzhoh Fadillah Heryanda, email: mahfuzhoh@umc.ac.id

PENDAHULUAN

Masa remaja (umumnya antara 12-18 tahun) adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang dicirikan oleh adanya percepatan pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis, psikologis, maupun sosial, serta terjadi pembentukan kebiasaan dan perilaku, juga mulai mencoba untuk mengambil keputusan secara independen terkait dengan lingkungan sosial termasuk asupan makanan yang dikonsumsi (Mckeown dan Nelson 2018). Perubahan konsumsi makanan dapat mengarah ke makanan sehat atau makanan yang tidak sehat (Manuscript 2014). Salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan pada remaja yaitu pengetahuan gizi.

Notoatmodjo (2003) menjelaskan bahwa pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka akan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi (Sediaoetama, 2000). Menurut Emilia (2009) pengetahuan gizi yang kurang dan akses terhadap informasi kesehatan yang minim dapat meningkatkan perilaku gizi yang tidak seimbang pada remaja (Emilia 2009). Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada remaja perlu dicegah dan ditangani dengan cara memperbaiki jumlah dan kualitas konsumsi pangannya (Tek *et al.* 2011). Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengetahuan terkait gizi pada subjek memiliki hubungan dengan kualitas konsumsi makanan (Khoeriah, 2017).

Konsumsi makanan yang sehat terutama protein dapat membantu remaja untuk menjaga kesehatannya serta mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal, Asupan protein mempunyai hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja (Sari dan Santika 2019). Kebutuhan protein berbanding lurus dengan pertambahan berat badan seseorang, sehingga bila jumlah yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi memenuhi angka kecukupan protein yang dianjurkan maka tercapailah status gizi yang baik. Beberapa makanan yang dikonsumsi kaya akan protein, seperti susu, telur, keju, daging, dan ikan (Veronika *et al.* 2021). Penelitian Veronika *et al.* (2021) menunjukkan bahwa remaja dengan asupan protein yang kurang berhubungan dengan status gizi yang rendah. Hal ini merupakan salah satu penyebab permasalahan gizi pada remaja.

Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia saat ini adalah masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yaitu adanya gizi kurang dan gizi lebih yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit. Hasil analisis Riskesdas di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi remaja kurus usia 13-15 tahun pada tahun 2013 sebesar 11.1% dan turun pada tahun 2018 menjadi 8.7%, sedangkan prevalensi remaja dengan status gizi gemuk usia 13-15 tahun mengalami peningkatan yaitu dari 10.8% pada tahun 2013 menjadi 16% pada tahun 2018 (Kemenkes 2013; 2018).

Selama ini masalah kesehatan remaja kurang mendapat perhatian serius, karena remaja secara umum tidak mudah terserang penyakit daripada anak-anak dan orangtua. Keadaan status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan yang berakibat pada rendahnya tingkat konsumsi zat gizi. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan makanan atau membatasi sendiri makanannya, karena faktor ingin langsing, hanya sedikit remaja yang merasa puas dengan tubuhnya. Sedangkan ukuran tubuh, usia, dan status kesehatan remaja putri kurang diperhatikan. Berdasarkan uraian latar belakang diatas tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, konsumsi protein, dan status gizi mahasiswa Program Studi D-III Gizi Cirebon.

METODE

Desain, waktu, dan tempat

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi DIII Gizi Cirebon pada bulan Februari 2019.

Populasi dan sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat satu dan dua Program Studi D-

III Gizi Cirebon yaitu sebanyak 80 mahasiswa. Sampel yang digunakan sebanyak 45 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan menggunakan metode *proportional random sampling*, Adapun kriteria inklusi diantaranya merupakan mahasiswa aktif pada bulan April 2019 dan bersedia menjadi responden. Sementara kriteria ekklusi meliputi mahasiswa dalam keadaan sakit dan tidak hadir saat penelitian berlangsung.

Teknik pengumpulan data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer meliputi variable pengetahuan yang dikumpulkan melalui kuesioner, variabel konsumsi protein yaitu berupa frekuensi konsumsi protein yang diperoleh dari hasil *food frequency questionnaire* (FFQ) dan asupan protein mahasiswa diperoleh dari hasil *food record* yang dicatat oleh responden mengenai makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari dalam ukuran rumah tangga (URT) dengan jangka waktu tertentu, mendeskripsikan secara rinci makanan dan minuman yang dikonsumsi termasuk nama masakan. Selain itu variabel status gizi yang diperoleh dari hasil antropometri yaitu pengukuran tinggi badan dengan ketelitian 0,1 cm dan berat badan dengan ketelitian 0,1 kg, kemudian data diolah dengan menghitung indeks masa tubuh (IMT) responden. Sementara untuk data sekunder yang dikumpulkan yaitu profil kampus, data mahasiswa tingkat satu dan dua Program Studi DIII Gizi Cirebon.

Analisis data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berupa penyajian data tabel tunggal dan penyajian data tabel silang. Penyajian data tabel tunggal dilakukan dengan membuat tabulating data dari setiap variabel, yakni variabel asupan protein, variabel konsumsi protein, variabel skor pengetahuan, dan variabel status gizi, sehingga dapat diketahui distribusi pada masing-masing kategori. Penyajian data tabel silang adalah salah satu cara untuk mengetahui distribusi frekuensi antar dua variabel. Dalam penelitian ini, ada tiga penyajian data variabel dengan tabel silang, yaitu: kategori skor pengetahuan dengan status gizi, konsumsi protein dengan status gizi, dan kategori skor pengetahuan dengan status gizi.

HASIL

Hasil penelitian yang disajikan yaitu hasil analisis data univariat dan *crosstab*. Variable yang disajikan meliputi karakteristik responden, pengetahuan gizi responden berdasarkan asupan protein, dan asupan protein responden berdasarkan status gizi. Tabel 1 menyajikan data karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin responden seimbang jumlahnya antara perempuan dan laki-laki, masing-masing 45 (50.0%). Mayoritas responden berumur 19 tahun yaitu berjumlah 23 (51.1%) responden.

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Perempuan	45	50.0
Laki-laki	45	50.0
Umur (tahun)		
18	16	35.6
19	23	51.1
20	4	8.9
21	2	4.4

Pengetahuan gizi responden berdasarkan asupan protein disajikan pada tabel 2. Pengetahuan gizi dikategorikan menjadi tiga baik (jika menjawab dengan benar >75%), cukup (pertanyaan dijawab benar sebanyak 61-75%) dan kurang (pertanyaan dijawab benar sebanyak ≤ 60 %), dan asupan protein dikategorikan menjadi empat kurang (70% - ≤ 100 % angka kecukupan protein), sangat kurang (≤ 70 % angka kecukupan protein), normal (100 - 130%)

angka kecukupan protein) dan lebih (> 130% angka kecukupan protein). Hasil menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan gizi baik memiliki asupan protein yang kurang.

Tabel 2. Pengetahuan gizi responden berdasarkan asupan protein

Pengetahuan	Asupan Protein							
	Kurang		Sangat kurang		Normal		Lebih	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	21	46,7	24	53,3	0	0	0	0
Cukup	0	0	0	0	0	0	0	0
Kurang	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabel 3 menyajikan asupan protein responden berdasarkan status gizi. Status gizi dikategorikan menjadi gemuk ($\geq 25 - < 30 \text{ kg/m}^2$), malnutrisi berat ($< 16 \text{ kg/m}^2$), malnutrisi ringan ($\geq 16 - < 17 \text{ kg/m}^2$), normal ($\geq 17 - < 25 \text{ kg/m}^2$), normal dan obesitas ($\geq 30 \text{ kg/m}^2$). Hasil menunjukkan bahwa responden memiliki asupan protein sangat kurang, namun memiliki status gizi normal.

Tabel 3. Asupan protein responden berdasarkan status gizi

Asupan Protein	Status Gizi									
	Malnutrisi Berat		Malnutrisi Ringan		Normal		Gemuk		Obesitas	
	n	%	n	n	%	%	n	%	n	%
Kurang	1	2,20	2	2	4,40	31,10	2	4,40	2	4,40
Sangat Kurang	0	0	7	3	6,70	28,90	3	6,70	1	2,20
Normal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lebih	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

PEMBAHASAN

Pengetahuan merupakan hasil tahu pada seseorang terjadi melalui proses sensoris khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan atau perilaku (Sunaryo, 2004). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45 mahasiswi memiliki pengetahuan baik. Namun, asupan protein masih sangat kurang sebanyak 24 mahasiswa (53,3%) dan asupan protein kurang sebanyak 21 mahasiswi (46,7%).

Asupan protein yang kurang dalam penelitian ini bukan disebabkan karena responden adalah anak kost, karena sebagian besar responden pada penelitian ini bukan anak kost. Jika dilihat dari *food record* responden, protein yang dikonsumsi belum sesuai dengan angka kecukupan giz, yaitu untuk usia 16-18 tahun sebanyak 59 gr, sedangkan untuk usia 19-29 tahun sebanyak 56 gr. Kurangnya asupan protein disebabkan oleh gencarnya iklan di televisi karena sebagian besar makanan yang diiklankan di televisi mengandung tinggi gula, lemak dan sodium bahkan hanya sedikit sekali mengandung protein.

Penelitian Soekirman (2000) di Jawa Tengah mengemukakan bahwa masalah gizi, lebih banyak disebabkan karena asupan energi yang kurang dari pada kekurangan protein. Hal ini terjadi disebabkan protein yang dikonsumsi belum mempunyai mutu protein yang tinggi (mengandung semua asam amino esensial dalam jumlah dan proporsi yang cukup), karena pertumbuhan dan penambahan otot akan terjadi bila mutuprotein itu komplet atau protein dengan nilai biologi tinggi yang mengandung semua jenis asam amino esensial dalam jumlah dan proporsi sesuai dengan keperluan pertumbuhan. Penyebab lain kemungkinan protein digunakan sebagai pengganti energi yang kurang, karena bila energi didalam tubuh terbatas

maka sel terpaksa menggunakan protein untuk membentuk/menghasilkan energi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi perilaku dalam memilih makanan (Adriani & Wirjatmadi, 2014).

Menurut *Food Agriculture Organization* (FAO) tahun 2007, kebutuhan protein adalah kadar terendah asupan protein dari makanan yang dapat menyeimbangkan kehilangan nitrogen dari tubuh manusia sehingga dapat memelihara massa protein tubuh individu dengan kondisi asupan energi yang seimbang dengan aktifitas fisik tingkat sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi Program Studi D-III Gizi Cirebon sebagian besar yang memiliki asupan protein kurang namun memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 14 mahasiswi (31,10%) sedangkan yang memiliki asupan protein sangat kurang namun memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 13 mahasiswi (28,90%).

Hasil penelitian ini sama seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Rinanti (2014) tentang Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa-Siswi di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan protein yang kurang namun memiliki status gizi yang normal. Status gizi yang normal tidak hanya dilihat dari asupan protein, tetapi dapat juga dilihat dari asupan karbohidrat dan lemak.

SIMPULAN DAN SARAN

Mahasiswi yang memiliki pengetahuan baik namun memiliki asupan protein yang sangat kurang sebanyak 24 mahasiswi dengan persentase 53,3%. Mahasiswi yang memiliki asupan protein kurang namun memiliki status gizi yang normal sebanyak 14 mahasiswi dengan persentase 31,10%.

DAFTAR PUSTAKA

- Acar Tek, N., Yildiran, H., Akbulut, G., Bilici, S., Koksall, E., Gezmen Karadag, M., & Sanlier, N. (2011). *Evaluation of dietary quality of adolescents using Healthy Eating Index. Nutrition Research and Practice, 5(4), 322.*
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2014. *Gizi dan Kesehatan Balita Peranan Mikro Zinc pada Pertumbuhan Balita.* Jakarta: Kencana.
- Emilia E. (2008). *Pengembangan alat ukur pengetahuan, sikap dan praktek gizi pada remaja [Tesis].* Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013.* Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2013.* Jakarta (ID): Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Khoeriah I. (2017). *Analisis Kualitas Konsumsi Pangan Remaja di SMPN 19 Bogor [Skripsi].* Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
- Manuscript. (2014). *Social Norms and Dietary Behaviors Among Young Adults. Am J Health Behav. 38(1) : 1-15*
- Mckeown A, Nelson R. (2018). *Independent decision making of adolescents regarding food choice. Int J Consum Stud. 42: 469-477.*
- Notoatmodjo S. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat : Prinsip-prinsip Dasar.* Jakarta (ID) : PT. Rineka Cipta.
- Sari, R. I., and Dewi Sartika, R A. "Factors Associated with Nutritional Status of Adolescents Age 12-15 Years in Indonesia (Secondary Data Analysis of RISKESDAS 2007)." *KnE Life Sciences, 2016*
- Sediaoetama, A. D. (2000). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I.* Dian Rakyat. Jakarta.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat.* Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Departemen Pendidikan Nasional Jakarta.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk Keperawatan.* Jakarta: EGC.

NIACIN. Vol. 1 No. 1, Juni 2023 : 18-23

Veronika AP, Puspitawati T, Fitriani A. Associations between nutrition knowledge, protein-energy intake and nutritional status of adolescents. *J Public Health Res.* 2021 Apr 14;10(2):2239. doi: 10.4081/jphr.2021.2239. PMID: 33855422; PMCID: PMC8129756.