
Survei Pola Konsumsi Protein Hewani, Sayur Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Survey Of Animal Protein Consumption Patterns, Vegetables And Nutritional Status Of Health Analyst Students Of The Kemenkes Polytein Bengkulu

Viora Okto Nika¹, Jumiyati^{2*}, Yunita³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Bengkulu

(email penulis korespondensi : yunita@poltekkesbengkulu.ac.id)

ABSTRAK

Latar Belakang : Data World Health Organization (WHO), mencatat 3,2% remaja perempuan dan 5,9% laki-laki Pada populasi remaja Asia mengalami obesitas pada tahun 2016. Menurut data global, 8,4% Remaja Perempuan dan 12,4% laki-laki merupakan remaja yang masuk dalam kategori Underweight. Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018. **Metode :** Desain penelitian ini adalah Cross Sectional. Jumlah sampel 52 mahasiswa tingkat 2 analis Kesehatan poltekkes kemenkes Bengkulu diambil dengan metode simple random sampling. Data primer meliputi identitas responden dan pola konsumsi protein hewani, sayur dengan menggunakan FFQ dan untuk pengukuran tinggi badan menggunakan mikrotis dan berat badan menggunakan timbangan injak untuk mengetahui status gizi mahasiswa. **Hasil :** Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dedengan 52 reseponden sering mengkonsumsi protein hewani sebesar 25.0% dan jarang mengkonsumsi 75.0%. dan untuk konsumsi sayur Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan 52 reseponden sering mengkonsumsi 32.7% dan jarang konsumsi 67.3% sedangkan untuk status gizi underweight 33, normal 8, overweight 6, obesitas 5. **Kesimpulan :** sebagian mahasiswa memiliki konsumsi protein hewani baik dan tidak baik, konsumsi sayur baik dan tidak baik. Bagi orang tua dan responden agar meningkatkan porsi protein hewani sayur dan lebih sering mengkonsumsi jenis hewani dan sayur yang beranekaragam sesuai dengan yang telah dianjurkan.

Kata Kunci : Pola konsumsi, protein hewani, sayur, status gizi

ABSTRACT

Background: Data from the World Health Organization (WHO), records that 3.2% of adolescent girls and 5.9% of boys in the Asian adolescent population were obese in 2016. According to global data, 8.4% of adolescent girls and 12.4 % of boys are teenagers who fall into the Underweight category. 2018 Basic Health Research Data (RISKESDAS). **Method:** The design of this research is cross sectional. The total sample of 52 level 2 health analyst students from the Bengkulu Ministry of Health Polytechnic was taken using the simple random sampling method. Primary data includes the identity of respondents and consumption patterns of animal protein and vegetables using FFQ and for measuring body height using a microscope and weight using a step scale to determine the nutritional status of students. **Results:** Based on the research results, it shows that the 52 respondents often consumed 25.0% animal protein and rarely consumed 75.0%. and for vegetable consumption. Based on the research results, it shows that with 52 respondents, 32.7% often consume and rarely consume 67.3%, while nutritional status is underweight 33, normal 8, overweight 6, obese 5. **Conclusion:** some students have good and bad consumption of animal protein, good and bad vegetable consumption. For parents and respondents to increase the portion of vegetable and animal protein and consume a variety of animal and vegetable types more often as recommended.

Keywords: Consumption Patterns, Animal Protein, Vegetables, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi) dan penggunaan zat gizi makanan masa lalu. Dengan menilai status gizi seseorang atau sekelompok orang, maka dapat diketahui apakah seseorang atau sekelompok orang tersebut status gizinya baik atau tidak baik¹. Status gizi merupakan gambaran yang berasal dari keseimbangan jumlah asupan makanan dan kebutuhan gizi. Status gizi yang optimal berperan pada penurunan resiko penyakit pada masyarakat baik penyakit menular maupun tidak menular. Masalah gizi muncul akibat berbagai faktor, seperti jumlah dan mutu makanan yang bergantung pada sosial ekonomi, praktik pangan, tradisi budaya, pengetahuan dan alokasi pangan. Selain itu keadaan tubuh seseorang juga berpengaruh terhadap kemampuan mencerna, menyerap, dan memanfaatkan gizi secara optimal. Kemampuan ini dapat terhambat oleh infeksi dan gangguan metabolisme¹.

Data *World Health Organization* (WHO), mencatat 3,2% remaja perempuan dan 5,9% laki-laki pada populasi remaja Asia mengalami obesitas pada tahun 2016. Menurut data global, 8,4% remaja perempuan dan 12,4% laki-laki merupakan remaja yang masuk dalam kategori *underweight*. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi kondisi kurus dan sangat kurus pada remaja usia 16 hingga 18 tahun sebesar 8,1% dan kategori kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja berusia 16 hingga 18 tahun sebesar 13,5%. Prevalensi status gizi pada remaja umur 16-18 tahun menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Bengkulu, Riskesdas 2018 dengan prevalensi Status gizi sangat kurus yaitu 1,7%, prevalensi status gizi kurus yaitu 6,2%, prevalensi dengan status gizi normal 79,5%, status gizi gemuk 12,5%, dan prevalensi status gizi obesitas yaitu 0,1% sedangkan untuk dewasa usia >18 tahun jumlah prevalensi status gizi kurus yaitu 5,86%, prevalensi status gizi normal yaitu 54,23%, prevalensi dengan status gizi berlebih yaitu 12,85%, dan prevalensi status gizi obesitas yaitu 24,73%.

Pola konsumsi Protein merupakan salah satu zat gizi yang paling penting peranannya dalam pembangunan sumber daya manusia. Bersama-sama dengan energi, kecukupan protein dapat digunakan sebagai indikator untuk melihat kondisi gizi masyarakat dan juga keberhasilan pemerintah dalam pembangunan pangan, pertanian, kesehatan dan sosial ekonomi secara terintegrasi². Penelitian Solihin et al menyatakan bahwa konsumsi pangan hewani sebagai sumber protein hewani untuk tingkat nasional berdasarkan data Susenas 2014 ditunjukkan Berdasarkan pangan sumber protein hewani yang diteliti, ikan segar, daging ayam dan telur banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia masing masing 14,64, 6,61 dan 4,11 kg/kapita/tahun. Pola konsumsi tersebut sejalan dengan pola konsumsi di Provinsi NTB dan NTT, hasil analisis menunjukkan bahwa ikan segar, telur, ikan awetan dan daging ayam menjadi pangan sumber protein hewani paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat di kedua provinsi ini, yaitu masing-masing sebesar 10,56, 3,33, 2,4, dan 2,28 kg/kapita/tahun untuk konsumsi pangan hewani³.

Penelitian yang dilakukan oleh Maria Goreti (2019) menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang ($p=0,619$). Sedangkan menurut Florence Grace (2017), diperoleh nilai hitung = 35,04 > 30,98 yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hubungan antara pengetahuan dengan status gizi terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan mahasiswa tentang gizi akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus atau gemuk Berdasarkan hasil penelitian Noermate (2017)

diperoleh p value 1,000 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang. Selanjutnya menurut Florence grace diperoleh nilai hitung = 40,84 > 30,98 yang berarti ada Hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan status gizi. Hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi terlihat bahwa semakin kurang baik pola konsumsi pada remaja maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus³.

Pola konsumsi sayur bisa mengontrol berat badan karena sayur mengandung serat dan merupakan sumber antioksidan dan fitokimia dan jika dikonsumsi memiliki kalori rendah⁴. Konsumsi sayur diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal⁵. Kekurangan konsumsi sayur menyebabkan tubuh kekurangan gizi seperti vitamin, mineral, serat dan tidak seimbangnya asam basa tubuh, sehingga dapat mengakibatkan timbulnya berbagai penyakit, Konsumsi sayur diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal.

Vitamin dan mineral yang terdapat dalam sayur mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi. Masih sangat rendahnya konsumsi sayur di masyarakat, diperlukan adanya kampanye "Makan Sayur dalam upaya mencapai Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) terutama pada anak usia sekolah dan remaja sebagai penerus bangsa. Berdasarkan hal tersebut, makalah ini menyajikan hasil analisis lanjut data SKMI 2014 untuk mendapatkan gambaran konsumsi sayur secara rinci di setiap kelompok umur penduduk Indonesia dalam konteks gizi seimbang di perkotaan dan perdesaan, sebagai bahan edukasi dan intervensi gizi di masyarakat dalam upaya mencapai pola konsumsi masyarakat yang sehat sesuai anjuran gizi seimbang.

Hasil survei awal yang telah dilakukan pada Jurusan Analis Kesehatan Prodi DIII Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Bengkulu didapatkan 10 orang responden mengenai pola konsumsi protein hewani di dapat kan (40%) mahasiswa analis mengkonsumsi sering dan (60%) jarang, untuk konsumsi sayur (40%) sering dan (60%) jarang, status gizi mahasiswa analis terdapat (3 normal), (1 overweight), (1 sangat kurus) dan (6 kurus).

METODE

Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional* untuk mengetahui gambaran pola konsumsi protein hewani, sayur dan status gizi pada mahasiswa Analis tahun 2024 yang diukur dalam 1 waktu. Penelitian dilakukan pada bulan Mei di Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2024. Variabel dalam penelitian ini adalah segala sesuatu berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Notoadmodjo, 2005). Variabel dalam penelitian ini adalah pola konsumsi protein hewani, sayur dan status gizi pada mahasiswa Analis Kesehatan Prodi Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Data primer adalah data yang diperoleh dari wawancara langsung meliputi status gizi sampel diambil dengan cara pengukuran antropometri, dengan menimbang berat badan menggunakan timbangan injak dan pengukuran tinggi badan dengan menggunakan *microtoice*. Sedangkan data pola konsumsi protein hewani dan sayur diperoleh dengan cara mewawancarai responden menggunakan formulir FFQ.

HASIL

1. Pola Konsumsi Protein Hewani

Tabel 1. Survei Pola Konsumsi Protein Hewani pada Mahasiswa Analisis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Konsumsi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jarang	39	75,0
Sering	13	25,0
Total	52	100

2. Pola Konsumsi Sayur

Tabel 2. Survei Pola Konsumsi Sayur pada Masiswa Analisis Kesehatan Poltekkes Kemeknkes Bengkulu

Konsumsi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jarang	35	67,3
Sering	17	32,7
Total	52	100

3. Status Gizi

Tabel 3. Survei Status Gizi pada Mahasiswa Analisis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Status gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Underweight</i>	33	63.5
Normal	8	15.4
<i>Overweight</i>	6	11.5
Obesitas	5	9.5
Total	52	100

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Analisis Kesehatan Prodi Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Bengkulu, selama bulan Mei dengan cara pengumpulan data primer menggunakan koesioner FFQ pada responden, pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan pada 52 sampel. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka pembahasan mengenai tiap variabel yang diteliti adalah sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa sebagian besar mahasiswa Analisis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu jarang mengkonsumsi Protein Hewani sebanyak 39 orang (75.0%) adapun protein hewani yang jarang dikonsumsi adalah daging kambing, daging bebek, udang, cumi-cumi, kerang, telur bebek, ikan kembung, ikan lele, ikan mas, ikan kakap, daging kerbau, hati sapi, ikan tuna, daging sapi, sebagian kecil

sering mengkonsumsi Protein Hewani sebanyak 13 orang (25%) adapun protein hewani yang sering dikonsumsi adalah daging ayam, ikan mujair, telur ayam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Haryani. M. V, 2023) anak *stunting* dan gizi kurang banyak mengkonsumsi dari serelia namun kurang mengkonsumsi dari bahan makanan hewani seperti ikan, dan susu serta olahannya pada anak *stunting* usia sekolah konsumsi daging dan susu pada anak *stunting* lebih rendah dibandingkan dengan konsumsi daging dan susu pada anak normal⁶.

Menurut *Baliwati et al* (2010) pangan hewani adalah kelompok pangan yang terdiri dari daging, telur, susu, dan ikan serta hasil olahannya. Daging adalah bagian dari karkas hewan ternak unggas maupun ruminansia. Dari karkas dapat dihitung jumlah lemak kentara dan dikelompokkan dalam minyak dan lemak. Telur adalah hasil produksi dari ternak unggas meliputi telur ayam ras, telur penyu, dan telur itik. Susu adalah cairan yang diperoleh dari ambing ternak perah sehat dengan cara pemerahan yang benar, terus-menerus dan tidak dikurangi sesuatu dan atau ditambahkan ke dalamnya sesuatu bahan lain.

Menurut *Baliwati et al* (2010) penilaian konsumsi pangan merupakan cara penilaian keadaan atau status gizi Masyarakat secara tidak langsung. Informasi tentang konsumsi pangan dapat dilakukan dengan cara survei dan akan menghasilkan data yang bersifat kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif akan diketahui jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi⁶.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa sebagian besar mahasiswa analis kesehatan poltekkes kemenkes Bengkulu jarang mengkonsumsi sayur sebanyak 35 orang (67.3%) adapun sayur yang jarang dikonsumsi adalah kapri muda, brokoli, kemangi, daun kecipir, buncis, kacang panjang, terong, daun talas, labu siam, wortel hamper sebagian responden mengkonsumsi sebanyak 17 orang (32.7%) Adapun sayur yang sering dikonsumsi adalah bayam, kangkung, kembang kol, dan kol. Hasil Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hafifatul Auliya Rahmy menunjukkan bahwa sebesar 59,5% responden memiliki konsumsi sayur yang kurang. Sebagian besar hanya mengkonsumsi sayur 1 kali dalam seminggu. Hal ini dapat mengakibatkan asupan makanan dan jenis makanan tidak sesuai dengan kebutuhan dan zat gizi yang mengakibatkan terjadinya gizi kurang atau lebih pada remaja⁶.

Menurut Badan Kesehatan Dunia dan beberapa studi lainnya banyak dampak yang diakibatkan karena kurangnya mengonsumsi sayur. Penyakit tersering adalah penyakit jantung sistemik⁹. Badan Kesehatan Dunia secara umum menganjurkan untuk mengonsumsi sayuran sebanyak 250 gram sayur setara dengan 2 porsi atau 2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan. Bagi masyarakat Indonesia terutama bagi balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran sebanyak 3-4 porsi sayur per hari⁷.

Pola konsumsi meliputi frekuensi sayur dan jenis beragam sayur yang biasa dikonsumsi sampel selama sebulan terakhir. Untuk sayur, penilaiannya dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* yang berisi sejumlah sayur dan frekuensi konsumsi. Pemberian skor sesuai dengan frekuensi konsumsi sayur dalam sebulan terakhir. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan 52 reseponden sering mengkonsumsi 32.7% dan jarang konsumsi 67.3%. Sedangkan menurut Minantyo tahun 2021. Sayur mayur merupakan bahan makanan yang berasal dari tumbuhan yang mengandung gizi lengkap dan sehat. Bagian tumbuhan yang dapat dimasak dijadikan sayur mayur, mungkin daun (sebagian besar sayur adalah daun), batang (wortel adalah umbi batang), bunga (jantung pisang), buah muda (kacang panjang, labu, nangka muda), sehingga dapat dikatakan bahwa hampir semua bagian tumbuhan dapat dijadikan bahan makanan sayur⁸. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan 52 sampel normal 8 orang (15.4%) *underweight* 33 orang (63.5%) *overweight* 6 orang (11.5%) dan

obesitas 5 orang (9.5%).

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi³). Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik, dan seringkali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Ini terlihat pada perilaku remaja yang selalu dianggap benar oleh remaja itu sendiri seperti melakukan diet yang ketat, mengurangi asupan makanan dengan melewatkan makan pagi, dan menahan rasa lapar. Ini dilakukan agar remaja tetap memiliki tubuh langsing, dan takut untuk menjadi gemuk⁹. Penilaian status gizi berdasarkan IMT pada kelompok umur 13 - 15 tahun menunjukkan prevalensi nasional kurus adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Prevalensi sangat kurus terlihat paling rendah di Bangka Belitung (1,4%) dan paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (9,2%). Selain itu, prevalensi pada status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan kurus. Pada tahun 2010 prevalensi gizi gemuk adalah 1,4% dan meningkat pada tahun 2013 menjadi 7,3%¹⁰.

KESIMPULAN

1. Pola konsumsi protein hewani didapatkan hasil sebagian besar dari responden jarang mengkonsumsi protein hewani.
2. Pola konsumsi sayur didapatkan hasil sebagian besar dari responden jarang mengkonsumsi sayur.
3. Status gizi, sebagian besar dari responden memiliki status underweight

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi Mahasiswa Poltekkes khususnya jurusan Analis mengenai gambaran pola konsumsi protein hewani, sayur dan status gizi tahun 2024

DAFTAR PUSTAKA

1. Almatier, S. (2011). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
2. Almatier S., 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
3. Siregar, M.H. and Rahmy, H.A. (2022) 'Kecukupan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Berdasarkan Faktor Demografi', *Hearty*, 10(2), p. 89.
4. Chusnica, M. (2019). Pengetahuan, Sikap, Perilaku tentang Konsumsi Sayur dan Buah serta Faktor-faktor yang Berhubungan pada Siswa SD Inpres 26 di Kabupaten Sorong. Sorong: Universitas Papua.
5. Haryani. M. V, P.D.H.W.R. (2023) 'Asupan Protein Hewani Berhubungan dengan Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir', *Amerta Nutrition*, 7(2SP), p. 139.
6. Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018.
7. Minantyo, A. Prasetyon. (2021), kreasi inovasi bakso sehat sebagai makanan jajanan yang bergizi.
8. Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada remaja putri.
9. Pantaleon, Maria Goreti. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*. Volume 3 Nomor 3.