
Karakteristik Responden, Pekerjaan, Pendapatan dan Status Gizi pada Remaja

Filius Chandra¹, Siti Fati Hatussaadah², Tina Yuli Fatmawati^{3*}

^{1,2,3}Program Studi SI Ilmu Gizi Keperawatan STIKes Baiturrahim

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Submitted: 02/01/2024

Accepted: 02/03/2024

Published: 25/03/2024

Abstract

Indonesian teenagers still of nutritional problems, namely thinness, fatness/obesity. Nutritional problems that often arise in adolescence can be caused by incorrect consumption patterns or an imbalance between consumption and recommended nutritional needs. This study aims to determine the characteristics of adolescents, employment and income of parents and the nutritional status of adolescents in SMP N Jambi City. This research design uses a descriptive method to determine the characteristics of respondents' employment, parental income and nutritional status in adolescents. The total sample was 74 people, the instruments used were questionnaires, microscopes and scales. Data were analyzed univariately. The research results showed that the largest age distribution of respondents was 14 years old (59.5%), the majority were female (54.1%), the majority of parents' jobs were laborers/farmers (62.2%), the majority of parents' income was less (58.1%), and the majority had poor nutritional status (48.6%). It is recommended that teenagers pay attention to balanced nutritional intake in order to achieve good nutritional status

Keyword: *adolescents, income, nutritional status, work*

Abstrak

Remaja Indonesia masih menghadapi masalah gizi yaitu kurus, gemuk/obesitas. Permasalahan gizi yang sering timbul pada usia remaja ini dapat disebabkan karena pola konsumsi yang salah atau ketidakseimbangan antara konsumsi dengan kebutuhan zat gizi yang dianjurkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik remaja, pekerjaan dan pendapatan orangtua dan status gizi remaja di SMP N Kota Jambi. Desain penelitian ini menggunakan bersifat deskriptif, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, untuk mengetahui gambaran karakteristik responden pekerjaan dan pendapatan orangtua dan status nutrisi pada remaja. Jumlah sampel 74 orang, instrumen yang digunakan yaitu angket, mikrotis, dan timbangan. Data dianalisis secara univariat. Hasil penelitian diperoleh distribusi umur responden terbanyak pada usia 14 tahun (59,5%), mayoritas jenis kelamin perempuan (54,1%), mayoritas pekerjaan orang tua adalah buruh/tani (62,2%), pendapatan orangtua mayoritas kurang (58,1%), dan sebagian besar status gizi kurang (48,6%). Disarankan bagi remaja hendaknya memperhatikan asupan nutrisi yang seimbang guna tercapainya status gizi yang baik.

Kata kunci: penghasilan, pendapatan, remaja, status gizi,

PENDAHULUAN

Masa remaja/adolensi merupakan masa dimana individu dalam hidupnya berkembang atau berubah secara cepat. Masa remaja adalah masa berkembangnya kondisi fisik, sosial, juga emosional lebih cepat yang menjadi ciri perpindahan dari tahap anak menuju dewasa. Remaja juga disebut kelompok diantara fase anak dan dewasa dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun (Mayangsari et al., 2022). Pada saat proses pematangan fisik, terjadilah perubahan komposisi tubuh baik tinggi badan maupun berat badan yang akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi seseorang. Makanan dengan gizi seimbang dan pola makan sehat sangat penting pada periode ini untuk membantu tumbuh dan berkembang dengan baik (RI, 2019).

Ada dua faktor yang memengaruhi pertumbuhan dan status gizi anak di negara berkembang, yaitu penyakit infeksi dan konsumsi makanan yang kurang memenuhi kebutuhan gizi. Dalam jangka pendek, akan mempengaruhi konsentrasi belajar dan prestasi belajar. Sedangkan jangka panjang terjadi penurunan kualitas sumber daya manusia (Hardinsyah & Supariasa, 2016)

Remaja membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi karena percepatan perkembangan fisik tubuh mereka untuk memenuhinya. Akan tetapi dalam kebutuhan gizi antara remaja putra dengan remaja putri tidak bisa disamakan. Remaja putra muda membutuhkan lebih banyak energi dari pada remaja putri, menurut RDA untuk nutrisi, kecukupan gizi remaja laki-laki berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah 2400–2800 kkal, dibandingkan dengan 2000–2200 kkal untuk remaja putri.

Permasalahan gizi dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan remaja serta peningkatan risiko penyakit. Dampak permasalahan

gizi yang biasanya terjadi adalah penurunan fungsi kognitif, kekebalan tubuh dan gangguan sistem metabolisme serta peningkatan risiko terkena penyakit infeksi dan gangguan hormonal pada remaja yang kurus dan peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes mellitus untuk remaja obesitas. Sedangkan yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi lebih tinggi karena daya tahan tubuh menurun sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang (Kemendikbud RI, 2019).

Menurut (Kemenkes RI, 2019), kurus dan sangat kurus mempengaruhi 8,7% remaja usia 13 hingga 15 tahun, atau masing-masing sebanyak 6,8% dan 1,9%. 16% remaja antara usia 13 dan 15 tahun kelebihan berat badan atau obesitas yaitu status gizi gemuk 11,2% sedangkan status gizi obesitas 4,8%, untuk prevalensi status gizi normal 75,3%.

Penelitian yang dilakukan oleh (Siswanto & Lestari, 2021) diperoleh sebagian besar siswa SMA memiliki status gizi normal yaitu 104 siswa (75,36%), gemuk 28 siswa (20,29%), dan obesitas 6 siswa (4,35%). Masalah gizi berlebih sebagian besar terjadi pada remaja perempuan yaitu status gizi obesitas 5 siswa (6,3%) dan gemuk 17 siswa (21,5%). Dari hasil penelitian ini disimpulkan bahwa permasalahan gizi yang terjadi adalah kegemukan dan obesitas yang masih memiliki presentase cukup tinggi pada remaja perempuan.

Pemantauan status gizi bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja secara optimal. Pemantauan status gizi dapat dilakukan dengan mengukur tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) yang kemudian akan dikelompokkan berdasarkan nilai z-score dalam kategori status gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui karakteristik remaja,

pekerjaan dan pendapatan orangtua dan status gizi remaja.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui gambaran karakteristik responden dan status nutrisi pada remaja di SMP N 8 Kota Jambi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Gambaran karakteristik responden dan status nutrisi pada remaja di SMP N 8 Kota Jamb. Jumlah sampel 74 orang, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, mikrotois dan timbangan. Data dianalisis secara univariat

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik Dan Status Gizi Responden

KATEGORI	f	%
Umur		
12	2	2,7
13	21	28,4
14	44	59,5
15	7	9,5
Jenis kelamin		
Laki-laki	34	45,9
Perempuan	40	54,1
Pekerjaan		
Buruh/tani	46	62,2
Wiraswasta	11	14,9
Pegawai swasta	9	12,2
PNS	8	10,8
Pendapatan		
Kurang	43	58,1
Cukup	31	41,9
Status gizi		
Kurang	36	48,6
Normal	25	33,8
Lebih	13	17,6
Jumlah	74	100

Tabel 1 diperoleh distribusi umur responden terbanyak pada usia 14 tahun yaitu 44 orang (59,5%), mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan sebesar 40 responden (54,1%), mayoritas pekerjaan orangtua responden adalah Buruh//tani sebesar 62,2%, mayoritas pendapatan orangtua responden kurang sebesar 58,1%, mayoritas status gizi responden kurang sebesar 48,6 %

PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari fase kanak-kanak ke fase dewasa. Fase ini harus dilalui oleh setiap anak supaya menjadi dewasa. Masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang tinggi. Tingginya kebutuhan energi dan zat gizi lainnya pada remaja ini dikarenakan perubahan dan penambahan berbagai dimensi tubuh (berat badan, tinggi badan), massa tubuh serta komposisi tubuh (Februhartanty et al., 2019).

Pada penelitian ini diperoleh mayoritas status gizi responden kurang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian tim peneliti sebelumnya hasil penelitian diperoleh mayoritas responden memiliki status gizi kurang sebesar 38 responden (50,7%) (Fatmawati et al., 2023)

Penelitian ini berbeda dengan penelitian (Abdullah et al., 2022), diperoleh hasil 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. Penelitian (Z.R, 2020) diperoleh status gizi pada remaja putri SMA N 1 Bangkinang, hasil penelitian menunjukkan status gizi remaja putri dengan persentase sebesar 70% dalam kategori normal.

Status gizi merupakan keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk individu yang di indikasikan berdasarkan berat badan dan tinggi badan. terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi status gizi, secara

langsung yaitu asupan makanan dan infeksi. Sedangkan secara tidak langsung yaitu ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan anak dan lingkungan kesehatan Hafizah dkk (2020).

Pada penelitian ini mayoritas responden memiliki status gizi kurang. Hal ini diasumsikan karena sebagian besar orangtua responden memiliki pekerjaan buruh/tani, dan berpenghasilan kurang. Beberapa faktor lainnya yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu secara langsung yaitu makanan, penyakit infeksi, dan tidak langsung yaitu ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan, pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan sekitar. Status gizi pada remaja tidak hanya di pengaruhi oleh kebiasaan makan. Walaupun kebiasaan makan anak remaja kurang baik atau baik namun status gizi masih normal (Winarsih, 2018).

Pemantauan status gizi penting untuk dilakukan agar remaja dapat menyesuaikan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizinya setiap saat. Oleh karena itu penting bagi guru, orangtua dan bahkan remaja itu sendiri untuk mengetahui cara menghitung status gizi dengan benar. Pemantauan status gizi direkomendasikan untuk dilakukan setidaknya 6 bulan sekali (Februhartanty et al., 2019).

Kepada remaja juga disarankan untuk meningkatkan pengetahuan terutama tentang masalah gizi. Bagi remaja yang memiliki status gizi lebih / obesitas agar dapat menerapkan gizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan distribusi umur responden terbanyak pada usia 14, mayoritas jenis kelamin perempuan, mayoritas pekerjaan orang tua adalah buruh/tani, pendapatan orangtua mayoritas rendah < dari UMR dan mayoritas status gizi kurang/lebih.

SARAN

Bagi remaja hendaknya memperhatikan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapainya status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari dan terutama untuk meningkatkan status kesehatan dan proses tumbuh kembang remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Dewi, A., Muharramah, A., & Pratiwi, A. (2022). Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(1), 6–12.
- Fatmawati, T. Y., Julaecha, J., & Efni, N. (2023). Gaya Hidup, Status Gizi dan Status Menarche Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(2), 232–238.
<https://doi.org/10.36565/jab.v12i2.171>
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON) Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Hardinsyah, M., & Supariasa, I. D. N. (2016). *Ilmu gizi teori dan aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Kemendikbud RI. (2019). Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. In *Kemendikbud RI*. Kemendikbud RI. <http://rumahbelajar.id/Media/Dokumen/5cc8412eb646044330d686bc/eb8246e2ec1d0ff5334bd3b0159adbd2.pdf>
- Kemenkes RI. (2019). Riset Kesehatan Dasar. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan

Kesehatan Kementrian RI.
http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf

- Mayangsari, R., Efrizal, W., Waluyo, D., & Dkk. (2022). *Gizi Seimbang*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.
- RI, K. (2019). *Remaja Sehat itu Keren*. Kemendikbud RI.
- Siswanto, Y., & Lestari, I. P. (2021). Gambaran Status Gizi Remaja Siswa Di Kabupaten Semarang. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 98–103.
- Winarsih. (2018). *Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Z.R, Z. (2020). Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sman 1 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 4(1), 68–74.
<https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.888>