

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS KONSUMSI PANGAN DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI PERKOTAAN

Analysis of Factors Related to The Quality of Food Consumption and Nutritional Status of Adolescents in Urban

Putri Ronitawati¹, Nazhif Ghifari¹, Rachmanida Nuzrina¹, Putri Nurhasanah Yahya²

¹ Prodi Pendidikan Profesi Dietisien Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

² Prodi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Email: putri.ronitawati@esaunggul.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [22 November 2020]

Revised [13 April 2021]

Accepted [27 Juni 2021]

KATA KUNCI:

kualitas konsumsi pangan, remaja, status gizi remaja

KEYWORDS:

adolescents, nutritional status, quality of food consumption

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami kegemukan dan masalah gizi lainnya. Pada fase ini, remaja mengalami peralihan serta perkembangan fisik, biologis, dan psikososial yang signifikan dari anak-anak menuju dewasa dan mulai terjadi pembentukan kebiasaan dan perilaku, salah satunya kebiasaan makan. Penilaian kualitas konsumsi pangan pada remaja penting dilakukan untuk mengetahui makanan yang dimakan sudah sesuai atau belum dengan pedoman gizi seimbang dan dikaitkan sebagai penilaian kecukupan gizi seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas konsumsi pangan dan status gizi pada remaja di wilayah perkotaan. Metode penelitian ini kuantitatif yang bersifat analitis dengan desain Cross Sectional. Sampel pada penelitian ini adalah remaja di SMU Negeri Se-Jakarta sebanyak 2.500 siswa. Sampel pada penelitian diambil menggunakan teknik Systematic Random Sampling. Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan pada kualitas konsumsi terkait keragaman konsumsi pangan (DDS) pada remaja di perkotaan terhadap status gizi ($p=0,314$). Tidak ada hubungan yang signifikan pada variabel pengetahuan gizi, uang saku dan penghasilan orangtua terhadap kualitas konsumsi pangan pada remaja di perkotaan ($p=0,435$, $p=0,975$ dan $p=0,302$). Perlu adanya edukasi gizi seimbang pada remaja dengan menambahkan pelajaran gizi di dalam kurikulum anak sekolah.

ABSTRACT

Adolescents are a group that is vulnerable to obesity and other nutritional problems. At this stage, adolescents experience significant physical, biological, and psychosocial development and transition from childhood to adulthood and begin to order habits and behavior, one of which is eating habits. It is important to assess the quality of food consumption among adolescents to see whether the food has been eaten properly or not according to balanced nutrition guidelines and is associated as an assessment of a person's nutritional adequacy. The purpose of this study was to study the factors related to the quality of food consumption and the nutritional status of adolescents in urban areas. This research method is quantitative analytical with a cross-sectional design. The sample in this study were adolescents at State Senior High Schools in Jakarta totaling 221,464 students. The sample in the study used a purposive sampling technique. The results stated that there was no significant relationship to the quality of consumption related to the diversity of food consumption (DDS) among urban adolescents on nutritional status ($p=0.314$). There is no significant relationship between the variables of nutritional knowledge, pocket money, and parents' income on the quality of food consumption among urban adolescents ($p=0.435$, $p=0.975$, and $p=0.302$). There is a need for balanced nutrition education for adolescents by adding nutrition lessons in the curriculum for school children.

Pendahuluan

Masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) yang terjadi di Indonesia diakibatkan adanya transisi epidemiologi (Bygbjerg, 2012; Corsi, Finlay, & Subramanian, 2011). Masalah gizi terjadi bukan hanya kekurangan tetapi ketidakseimbangan konsumsi makanan yang berlebihan sehingga menyebabkan masalah gizi lebih (obesitas). Salah satu kelompok yang rentan mengalami kegemukan dan masalah gizi lainnya adalah kelompok usia remaja yang mengalami peralihan serta perkembangan fisik, biologis, dan psikososial yang signifikan dari anak-anak menuju dewasa (Asumpcao *et al.*, 2012; Stang, 2010).

Saat ini, di dunia terdapat 1 orang dari setiap 9 orang sedang kelaparan, dan 1 dari setiap 3 orang mengalami obesitas (*Global Nutrition Report*, 2020). Masalah gizi di Indonesia saat ini tiga beban masalah gizi atau dikenal dengan "*triple burden malnutrition*" yaitu *stunting*, *wasting*, kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (UNICEF, 2020). Riset Kesehatan Dasar (2013) menunjukkan terjadinya peningkatan prevalensi remaja kurus menjadi 1,0%. Sedangkan prevalensi remaja gemuk meningkat lebih besar menjadi 10,8% pada tahun 2013. Riskesdas (2018) juga menunjukkan bahwa 31,0% remaja berusia ≥ 15 tahun mengalami obesitas sentral, 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% remaja berusia 16-18 tahun memiliki status gizi pendek dan sangat pendek. Provinsi DKI Jakarta merupakan provinsi dengan prevalensi obesitas sentral diatas prevalensi nasional 31,0% (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi kekurangan energi kronis pada remaja putri (15-19 tahun) pada tahun 2013 sebesar 46,6% sedangkan pada tahun 2018 mengalami penurunan menjadi 36,3% (Kemenkes RI, 2018). Masalah gizi lainnya adalah angka prevalensi kejadian anemia terutama pada remaja putri prevalensinya masih berada diatas 20,0%. Secara nasional, data menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 23,9% dan prevalensi anemia berdasarkan karakteristik

umur (15-24 tahun) adalah sebesar 18,4% (Kemenkes, 2007, 2010, 2013). Namun Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 48,9% (Kemenkes RI, 2018).

Masa remaja mulai terjadi pembentukan kebiasaan dan perilaku, salah satunya kebiasaan makan (Asumpcao *et al.*, 2012). Menurut Tek *et al.* (2011), kebiasaan makan yang baik bagi remaja dapat membantu mencapai pertumbuhannya yang maksimal sehingga akan bermanfaat untuk menjaga kesehatannya. Perilaku makan dalam hal kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja adalah salah satunya mengonsumsi makanan jajanan dan konsumsi *fast food* (cepat saji) (Widawati, 2018). Faktor yang mempengaruhi perilaku makan individu yaitu teman sebaya. Meningkatnya teman sebaya dibanding keluarga mengakibatkan remaja mengalami berbagai macam perubahan gaya hidup, perilaku dan tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan yang dikonsumsi (Rahman, Dewi, & Armawaty, 2016). Faktor lainnya seperti rendahnya pengetahuan gizi serta kurangnya akses informasi kesehatan dapat meningkatkan perilaku gizi yang kurang baik pada remaja (Fauzi, 2012). Perilaku kebiasaan makan dan gaya hidup yang kurang baik dapat mempengaruhi asupan gizi mereka (Almatsier, Soetarjo, & Seokarti, 2011). Asupan gizi yang kurang atau berlebihan dapat menimbulkan terjadinya masalah kesehatan seperti kekurangan gizi dan obesitas yang dapat meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2, penyakit jantung koroner, dan hipertensi (Vyncke *et al.*, 2013).

Konsumsi pangan yang berkualitas apabila diterapkan dalam jangka panjang secara terus-menerus diduga dapat memperbaiki status gizi dan status kesehatan pada masa kini dan masa remaja. Penilaian kualitas konsumsi pangan pada remaja penting dilakukan untuk mengetahui makanan yang dimakan sudah sesuai atau belum dengan pedoman gizi yang dianjurkan

(Khoeriah & Dwiriani, 2017). Menurut Bitra (2010), kualitas gizi menekankan terhadap keanekaragaman pangan. Semakin beragam dan seimbang komposisi pangan yang dikonsumsi akan semakin baik kualitas gizinya, karena pada hakekatnya tidak ada satupun jenis pangan yang mempunyai kandungan gizi yang lengkap dan cukup baik dalam jumlah maupun jenisnya (Bitra, 2010).

Kualitas konsumsi pangan seseorang dikatakan baik apabila semakin beragam pangan yang dikonsumsi maka semakin banyak jenis kelompok pangannya. *Dietary Diversity Score* (DDS) merupakan salah satu alat sederhana dalam menilai keanekaragaman konsumsi sehingga diakui sebagai elemen kunci diet yang berkualitas tinggi. Keanekaragaman makanan didefinisikan sebagai jumlah dari kelompok makanan yang dikonsumsi selama periode 24 jam, telah didokumentasikan sebagai indikator yang valid dan dapat diandalkan kecukupan makanan (Utami, Handayani, Mubasyiroh, 2020). Keanekaragaman pangan berperan untuk menjamin kecukupan zat gizi yang dibutuhkan seseorang baik zat gizi makro maupun mikro. Konsumsi pangan pada remaja perlu diperhatikan karena pada golongan remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktifitas juga akan meningkat. Oleh karena itu, jika berbagai aktifitas dan pertumbuhan meningkat tersebut tidak diimbangi dengan masukan zat gizi yang cukup maka tubuh akan mengalami masalah gizi (Sutrio, 2017).

Data Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian (2019) menunjukkan angka *Prevalence of Undernourishment* (PoU) dunia rata-rata pada tahun 2018 yaitu 10,8% sedangkan Indonesia sebesar 7,95%. Pada tahun 2019, angka PoU pada sebagian provinsi di Indonesia mengalami penurunan yaitu provinsi DKI Jakarta dengan angka PoU terendah sebesar 1,45%. Kualitas konsumsi pangan provinsi pada tahun 2019 dengan kualifikasi baik dan sedang meningkat menjadi 17,0% dan 68,0% dibandingkan tahun 2018 (15,0% dan 62,0%). Kualitas konsumsi pangan di

provinsi DKI Jakarta tahun 2019 mengalami penurunan dari tahun 2019 dan belum tercapainya skor ideal PPH 100,0% .

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah keterkaitan faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas konsumsi dan status gizi pada remaja di perkotaan?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas konsumsi pangan dan status gizi pada remaja di wilayah perkotaan.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN yang berada di 5 wilayah DKI Jakarta, yaitu Jakarta Pusat, Jakarta Utara, Jakarta Barat, Jakarta Timur dan Jakarta Selatan. Adapun Sekolah Menengah Atas yang terlibat antara lain SMAN 23, SMA 57, SMA 113, SMAN 01, SMAN 98, SMAN 68, SMAN 3, SMAN 6, SMAN 13 DAN SMAN 52. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Juli-November 2019. Jenis penelitian ini adalah studi kuantitatif yang bersifat analitik dimana studi ini mempelajari hubungan antara uang saku, penghasilan orang tua, pengetahuan gizi terhadap kualitas konsumsi pangan, dan status gizi. Rancangan penelitian menggunakan desain studi *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi di wilayah DKI Jakarta dengan jumlah 221.464 siswa. Sampel pada penelitian ini adalah remaja di SMU Negeri se-Jakarta sebanyak 2.500 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik *systematik random sampling* dengan kriteria sampel adalah remaja di Jakarta, bersedia secara sukarela mengikuti penelitian, dan tidak sedang dalam kondisi menderita sakit.

Data karakteristik subjek yaitu usia, jenis kelamin, uang jajan, penghasilan orang tua menggunakan angket yang diisi sendiri. Data pengetahuan gizi menggunakan angket yang diisi sendiri. Data status gizi remaja berdasarkan IMT/U menggunakan metode antropometri. Data asupan gizi yaitu asupan energi dan zat gizi makro menggunakan *recall* asupan yang diukur 1x24 jam. Data

keragaman konsumsi menggunakan *recall* asupan yang diukur 1x24 jam. Analisis data dilakukan recoding data penelitian, uji normalitas dan reliabilitas serta dilakukan uji statistik *Chi-Square* untuk melihat hubungan antara variabel *dependent* dan *independent*.

Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini menggambarkan karakteristik remaja, pengetahuan gizi pada remaja di wilayah perkotaan yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 1.
Karakteristik Remaja, Pengetahuan Gizi pada Remaja di Wilayah Perkotaan

Variabel	Jakut N(%)	Jakbar N(%)	Jaktim N(%)	Jaksel (N%)	Jakpus N(%)	N (%)
Usia						
Remaja Awal	346 (13,8 %)	271 (10,8 %)	401 (16,0 %)	305 (12,2 %)	433 (17,3 %)	1756 (70,2 %)
Remaja Akhir	154 (0,96 %)	229 (1,24 %)	99 (0,64 %)	195 (4,24 %)	67 (2,52 %)	744 (9,6 %)
Jenis Kelamin						
Laki-laki	200 (8 %)	193 (7,7 %)	220 (8,8 %)	217 (8,7 %)	216 (8,6 %)	1046 (41,8 %)
Perempuan	300 (12 %)	307 (12,3 %)	280 (11,2 %)	283 (11,3 %)	284 (11,4 %)	1404 (56,2 %)
Uang Saku						
Kecil	476 (19,0 %)	469 (18,8 %)	484 (19,3 %)	394 (15,8 %)	437 (17,5 %)	2260 (90,4 %)
Besar	24 (0,96 %)	31 (1,24 %)	16 (0,64 %)	106 (4,24 %)	63 (2,52 %)	240 (9,6 %)
Penghasilan Orangtua						
Di bawah UMR	39 (1,5 %)	42 (1,7 %)	26 (1,04 %)	28 (1,12 %)	29 (1,2 %)	164 (6,6%)
Di atas UMR	461 (18,4 %)	458 (18,3 %)	474 (18,96 %)	472 (18,9 %)	471 (18,8 %)	2336 (93,4%)
Pengetahuan Gizi						
Baik	120 (4,8 %)	59 (2,4 %)	76 (3,1 %)	71 (2,8 %)	68 (2,7 %)	394 (15,8%)
Kurang	380 (15,2 %)	441 (17,6 %)	424 (17 %)	429 (17,2 %)	432 (17,3 %)	2106 (84,2%)
Status Gizi						
Status Gizi Lebih Status Gizi Tidak lebih	95 (3,8 %)	124 (4,9 %)	110 (4,4 %)	148 (5,9 %)	138 (5,5 %)	615 (24,6%)
	405 (16,2 %)	376 (15,0 %)	390 (15,6 %)	352 (14,1 %)	362 (14,5 %)	1885 (75,4%)

Karakteristik keluarga yang diamati pada penelitian adalah penghasilan orangtua yang dikategorikan berdasarkan penghasilan di bawah UMR apabila penghasilan orangtua lebih dari Rp. 3.900.000,-) dan diatas UMR apabila penghasilan orangtua lebih dari Rp. 3.900.000,-. Semua wilayah di perkotaan menggambarkan sebagian besar penghasilan

orangtua responden memiliki penghasilan di atas UMR 93,4 %.

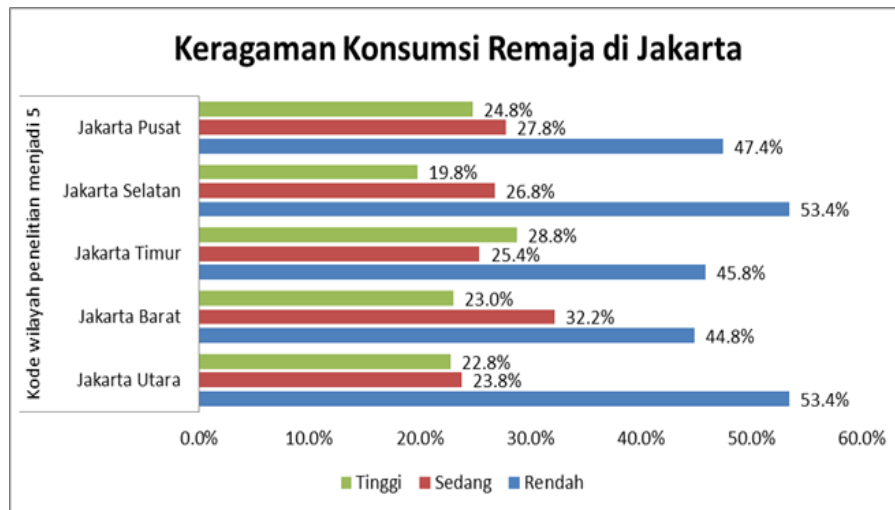
Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan responden pada penelitian ini, sebagian besar 70,2% merupakan remaja awal, jenis kelamin laki-laki (41,8%) sementara remaja yang berjenis kelamin perempuan (56,2%) dan sebagian besar memiliki uang saku yang kecil 90,4%. Pengetahuan gizi pada

penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi sebesar 84,2% dan sebagian besar responden memiliki status gizi tidak lebih 75,4%.

Kualitas Konsumsi (Skor IDDS)

Penelitian yang dilakukan di 5 wilayah DKI Jakarta pada Gambar 1, keragaman konsumsi diklasifikasikan menjadi 3 kategori, yaitu keragaman konsumsi dengan kategori rendah, sedang dan tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar keragaman konsumsi pangan pada remaja masih rendah 49,0%.

Wilayah Jakarta Selatan dan Jakarta utara masuk dalam kategori keragaman konsumsi yang rendah sebesar 53,4%. Remaja di wilayah tersebut hanya mengkonsumsi ≤ 3 kelompok pangan. Sebagian besar kelompok pangan yang dikonsumsi adalah kelompok makanan pokok berpati yaitu nasi, mie dan roti serta kelompok pangan daging, unggas dan olahan lain dan kelompok pangan telur. Wilayah Jakarta Barat masuk dalam kategori keragaman konsumsi yang sedang tertinggi sebesar 32,2%. Wilayah Jakarta Timur dan Jakarta Pusat masuk dalam kategori keragaman konsumsi yang tinggi sebesar 24,8% dan 28,8%.



Gambar 1. Keragaman Konsumsi Pangan di Jakarta

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas konsumsi terhadap status gizi pada remaja di

perkotaan dan hubungan antara pengetahuan gizi, uang saku dan penghasilan orangtua terhadap kualitas konsumsi pangan pada remaja di perkotaan.

Tabel 2. Analisa Hubungan Kualitas Konsumsi Terhadap Status Gizi pada Remaja di Perkotaan

Kualitas Konsumsi	Status Gizi		Total N (%)	χ^2	p	C
	Gizi Lebih	Gizi Tidak Lebih				
Rendah	308 (25,2 %)	916 (74,8 %)	1224 (100,0 %)	2,319	0,314	0,030
Sedang	153 (22,5 %)	527 (77,5 %)	680 (100,0 %)			
Tinggi	154 (25,8 %)	442 (74,2 %)	596 (100,0 %)			
Total	615 (24,5%)	1.885 (74,5%)	2.500 (100,0%)			

Tabel 2 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan pada kualitas konsumsi terkait keragaman

konsumsi pangan (DDS) pada remaja di perkotaan terhadap status gizi ($p>0,05$).

Tabel 3.
Analisa Hubungan Pengetahuan Gizi, Uang Saku dan Penghasilan Orangtua terhadap Kualitas Konsumsi Pangan pada Remaja di Perkotaan

Variabel	Kualitas Konsumsi			Total	χ^2	p	C
	Rendah	Sedang	Tinggi				
Pengetahuan Gizi							
Baik	192 (7,7 %)	116 (4,6 %)	86 (3,4 %)	394 (15,8 %)	1,664	0,435	0,026
Kurang	1032 (41,3 %)	564 (22,6 %)	510 (20,4 %)	2106 (84,2 %)			
Uang Saku							
Kecil	1105 (44,2 %)	615 (24,6 %)	540 (21,6 %)	2260 (90,4 %)	0,051	0,975	0,005
Besar	119 (4,8 %)	65 (2,6 %)	56 (2,2 %)	240 (9,6 %)			
Penghasilan Orangtua							
Di bawah UMR	76 (46,3 %)	53 (32,3 %)	35 (21,4 %)	2260 (1,12 %)	2,395	0,302	0,031
Di atas UMR	1148 (49,1 %)	627 (26,8 %)	561 (24,0 %)	240 (18,9 %)			

Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan gizi terhadap kualitas konsumsi pangan berdasarkan keragaman pangan yang dikonsumsi ($p>0,05$). Tidak ada hubungan uang saku terhadap kualitas konsumsi pangan berdasarkan keragaman pangan yang dikonsumsi ($p>0,05$). Tidak ada hubungan penghasilan orang tua terhadap kualitas konsumsi pangan berdasarkan keragaman pangan yang dikonsumsi ($p>0,05$).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar 70,2% merupakan remaja awal. Remaja merupakan masa rentang tahun antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang berkisar antara usia 12-19 tahun akhir atau 20 tahun awal. Perubahan biologi yang terjadi pada masa remaja merupakan tanda berakhirnya masa anak-anak. Awal

dimulainya masa remaja tergambar dengan pertumbuhan yang cepat pada berat dan tinggi badan (*growth spurt*) (Eastwood 2003).

Sebagian besar responden penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu 56,2%. Pada remaja berjenis kelamin perempuan, *Peak Height Velocity* (PHV) lebih awal terjadi dibandingkan laki-laki, antara 6-12 bulan sebelum *menarche*. Pada masa ini, kebutuhan remaja harus terpenuhi dengan baik (Fikawati, Syafiq, Vertamala, 2017).

Sebagian besar responden memiliki uang saku yang kecil yaitu 90,4%. Menurut Meisya (2014), seorang remaja memiliki kebebasan untuk menentukan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan keinginan dirinya sendiri sehingga dapat disesuaikan dengan uang jajan yang diberikan. Uang jajan pada penelitian ini adalah jumlah uang yang digunakan untuk makanan dan minuman.

Penelitian ini mengkategorikan uang saku responden menjadi 2, yaitu uang saku kecil apabila kurang dari Rp.50.000,- dan uang saku besar jika lebih apabila Rp. 50.000,-. Dari pengklasifikasian tersebut diperoleh data bahwa dari masing-masing wilayah di DKI Jakarta, sebagian besar remaja memiliki uang saku dengan kategori kecil. Untuk remaja dengan uang saku yang besar, dari seluruh wilayah DKI Jakarta diketahui bahwa Jakarta Selatan memiliki angka yang paling besar jumlahnya yaitu sekitar 21,1%.

Menurut Hardinsyah (2007), salah satu faktor determinan yang mempengaruhi keragaman konsumsi adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi sebesar 84,2 %. Penelitian Dewi (2013) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berperan dalam membentuk kebiasaan makan seseorang yang berpengaruh pada sikap dan perilaku seseorang dalam pemilihan makanan.

Apabila pengetahuan meningkat maka diasumsikan sikap dan keterampilan seseorang akan mempengaruhi perilakunya. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanannya sehingga dapat memperoleh status gizi yang baik pula. Di Negara berkembang, masalah gizi yang biasa terjadi dikarenakan keinginan remaja berkeinginan memiliki tubuh yang ideal serta kebebasan makan yang menyebabkan seorang remaja terutama remaja putri mengurangi jumlah dan frekuensi makanan yang dikonsumsi. Hal ini terjadi dikarenakan rendahnya informasi atau pengetahuan remaja terkait tentang gizi (Fikawati, Syafiq, Vertamala, 2017).

Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik atau normal ataupun gizi lebih (Jayanti & Novananda, 2017). Dampak yang akan ditimbulkan jika terjadi ketidakseimbangan asupan zat gizi pada remaja akan terhambat proses pertumbuhan dan perkembangan (*growth*

sput) (Kadir A., 2016). Sebagian besar responden memiliki status gizi tidak lebih 75,4 %. Fikawati, Syafiq, Vertamala (2017) memaparkan bahwa terdapat faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja yaitu pendapatan keluarga, pola diet, masalah kesehatan, kekurangan zat gizi tertentu, pola gizi yang berlebihan, pertumbuhan fisik, pengetahuan dan pendidikan, serta kebebasan dalam memilih makanan yang di konsumsi.

Kualitas Konsumsi (Skor IDDS)

Menurut Kemenkes RI (2014), keanekaragaman konsumsi pangan didefinisikan sebagai kelompok pangan yang beranekaragam terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta setiap kelompok pangan yang beranekaragam. Hal ini menjadi persyaratan penting dalam menghasilkan pola pangan yang bermutu gizi seimbang.

Menurut FAO (2011) dan Kennedy *et al.* (2010), keragaman konsumsi pangan didefinisikan sebagai jumlah jenis makanan berbeda yang dikonsumsi dalam kurun waktu tertentu yang ditetapkan. Keanekaragaman konsumsi pangan dihitung berdasarkan adanya sembilan kelompok bahan pangan yaitu makanan pokok berpati, sayuran hijau, buah dan sayur sumber vitamin A, buah-buahan dan sayuran lain, jeroan, daging dan ikan, telur, polong, kacang dan biji serta susu dan produk susu. *Dietary Diversity Score* (DDS) digunakan secara luas dalam penelitian dan survei besar (seperti Survei Demografi dan Kesehatan) untuk menilai kualitas makanan (Wright *et al.*, 2015). DDS dapat digunakan sebagai indeks sederhana dan murah untuk menilai keanekaragaman konsumsi pangan pada tingkat individu (Nachvak *et al.*, 2017). Keanekaragaman (*Dietary Diversity*) adalah jumlah dari kelompok makanan yang dikonsumsi selama periode 24 jam (Utami, Handayani, Mubasyiroh, 2020).

Keanekaragaman pangan dapat diukur dengan menjumlahkan makanan atau kelompok pangan yang dikonsumsi selama satu hari dengan menggunakan data *food*

recall 1x24 jam (Kennedy et al., 2010). Perhitungan DDS apabila makanan yang dikonsumsi sebanyak satu sendok makan atau kurang (< 3 (kurang). Semakin beragam makanan yang dikonsumsi oleh individu maka semakin tinggi skor DDSnya (Mirmiran et al., 2004). Pangan yang dikonsumsi diberi skor 1 jika mengkonsumsi ≥ 10 gram dalam sehari dan 0 jika tidak atau mengkonsumsi jenis kelompok pangan ≤ 10 gram. Keragaman konsumsi pangan dikatakan rendah apabila konsumsi ≤ 3 kelompok pangan, sedang apabila konsumsi 4-5 kelompok pangan dan tinggi apabila konsumsi ≥ 6 kelompok pangan.

Penelitian ini menunjukkan sebagian besar keragaman konsumsi pangan pada remaja masih rendah 49,0%. Keragaman konsumsi remaja dikatakan rendah apabila hanya mengkonsumsi ≤ 3 kelompok pangan. Kelompok pangan yang dikonsumsi sebagian besar adalah kelompok makanan pokok berpati seperti nasi, mie dan roti serta kelompok pangan daging, unggas serta olahan lain dan kelompok pangan telur.

Konsumsi pangan pada remaja perlu diperhatikan karena pada golongan remaja terjadi pertumbuhan fisik dan perkembangan yang sangat cepat (Sutrio, 2017). Selain itu remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Widawati, 2018). Perilaku makan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, pendapatan keluarga serta teman sebaya. Teman sebaya memiliki pengaruh yang lebih besar dibanding keluarga karena sangat mempengaruhi gaya hidup, perilaku serta menentukan makanan yang dikonsumsi (Suhardjo, 2006). Faktor determinan yang diduga mempengaruhi keragaman konsumsi adalah daya beli pangan, waktu mengelola pangan yang disediakan, tingkat kesukaan, pengetahuan gizi serta pangan yang tersedia (Hardinsyah, 2007).

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan pada kualitas konsumsi terkait keragaman konsumsi pangan (DDS) pada remaja di perkotaan terhadap status gizi ($p > 0,05$).

Berbeda dengan hasil penelitian Muslihah et al. (2013) dan Arimond & Ruel (2004) menyatakan bahwa ada hubungan status gizi dengan skor keanekaragaman konsumsi pangan ($p < 0,05$). Penelitian Mirmiran et al. (2004) mengukur status gizi dengan hasil contoh yang mengonsumsi ≥ 6 dari sembilan kelompok pangan memiliki IMT yang lebih baik dibandingkan dengan yang konsumsi kurang dari 6 kelompok pangan.

Tabel 2 menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kualitas konsumsi yang rendah memiliki status gizi lebih 25,2 % dan status gizi tidak lebih 74,8 %. Konsumsi pangan yang cukup dan beragam berpengaruh terhadap asupan zat gizi seseorang. Semakin baik asupan zat gizi seseorang menggambarkan semakin baik pula status gizinya. Masa remaja membutuhkan asupan yang zat gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Fitriyani & Kustiyah, 2017).

Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan gizi terhadap kualitas konsumsi pangan berdasarkan keragaman pangan yang dikonsumsi ($p > 0,05$). Berbeda dengan penelitian Dewi (2013) bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan pola konsumsi. Pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan kualitas konsumsi pangan karena pengetahuan gizi remaja yang kurang dimana akan berpengaruh terhadap rendahnya keragaman makanan yang dikonsumsi 41,3 %. Pengetahuan gizi remaja yang kurang karena kurang mempraktkannya dalam kehidupan sehari-hari mereka. Masa remaja pada umumnya masih labil dan mudah dipengaruhi, pengetahuan gizi yang dimiliki remaja sulit diaplikasikan langsung karena dipengaruhi oleh teman, keluarga dan lingkungan (Sutrio, 2017).

Tidak ada hubungan uang saku terhadap kualitas konsumsi pangan berdasarkan keragaman pangan yang dikonsumsi ($p > 0,05$). Uang saku responden yang kecil pada penelitian ini menunjukkan bahwa keragaman konsumsi pangannya rendah 44,2 %. Masa remaja dianggap masa

yang telah bertanggung jawab dan bebas menentukan makanannya sendiri dan tidak lagi ditentukan oleh orang tua ketika berada di luar rumah. Pemilihan makanan untuk dikonsumsi tentu saja disesuaikan dengan uang jajan yang diberikan, sehingga pada saat ini konsumsi pangan tergantung pada keinginan dirinya sendiri (Meisya, 2014). Jumlah uang saku yang diperoleh dapat meningkatkan konsumsi pangan hewani. Selain itu, uang saku juga menyebabkan pilihan makanan jajanan remaja dikarenakan adanya pengaruh dari teman sebaya yang memiliki kesukaan serupa pada makanan dan minuman jajanan (Laenggeng & Lumalang, 2015).

Hasil uji *Chi square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan penghasilan orang tua terhadap keragaman konsumsi pangan pada remaja. Pada Tabel 3 masih menunjukkan bahwa penghasilan orangtua yang berada diatas UMR tetapi keragaman konsumsi pada remaja masih berada dalam kategori rendah. Penghasilan orangtua tinggi yang tidak dibarengi dengan pengetahuan gizi yang baik, bisa mendorong keluarga tersebut untuk membeli makanan apapun, termasuk makanan bergizi tetapi juga makanan dengan kalori tinggi, lemak tinggi, gula tinggi serta *junk food* (Rahman, Dewi, & Armawaty, 2016). Berbeda dengan penelitian Rahman, Dewi, & Armawaty (2016) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pendapatan orangtua dengan perilaku makan pada remaja.

Kesimpulan

1. Semua wilayah di perkotaan menggambarkan sebagian besar penghasilan orangtua responden memiliki penghasilan di atas UMR yaitu lebih dari Rp.3.900.000,- sebesar 93,4%.
2. Responden pada penelitian ini, sebagian besar 70,2 % merupakan remaja awal, sebagian besar remaja berjenis kelamin perempuan (56,2 %) dan sebagian besar memiliki uang saku yang kecil kurang dari Rp.50.000,- (90,4 %).
3. Sebagian besar kualitas konsumsi menunjukkan bahwa keragaman konsumsi

pangan pada remaja masih rendah 49 %. Keragaman konsumsi remaja dikatakan rendah apabila hanya mengkonsumsi ≤ 3 kelompok pangan.

4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan pada kualitas konsumsi terkait keragaman konsumsi pangan (DDS) pada remaja di perkotaan terhadap status gizi ($p=0,314$).
5. Tidak ada hubungan yang signifikan pada variabel pengetahuan gizi, uang saku dan penghasilan orangtua terhadap kualitas konsumsi pangan pada remaja di perkotaan ($p=0,435$, $p= 0,975$ dan $p=0,302$).

Daftar Pustaka

- Kadir A., A. (2016). Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan, serta Pengaruhnya terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI, 49–55.
- Almatsier, S, Soetarjo, S, Seokarti, M. (2011). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Arimond, M., & Ruel, M. T. (2004). Dietary Diversity is Associated with Child Nutritional Status : Evidence from 11 Demographic and Health Surveys. *Journal of Nutrition*, 134(10), 2579–2585.
<https://doi.org/10.1093/jn/134.10.2579>
- Asumpcao, D, Barros MBA, Fsberg RM, Carandina L, Goldbaum M, C. C. (2012). Diet Quality among Adolescents : A Population-Based Study in Campinas, Brazil. *Rev Bras Epidemiol*. 15 (3), 605–616.
- Badan Ketahanan Pangan Kementerian Pertanian. (2019). Situasi Ketahanan Pangan dan Gizi Indonesia Tahun 2019. [Http://bkp.pertanian.go.id](http://bkp.pertanian.go.id).
- Bitra. (2010). *Keanekaragaman Pangan untuk Antisipasi Kekurangan Pangan*. Diunduh dari : <http://bitra.or.id/2012/2010/10/15/keanekaragaman-pangan-untuk-antisipasi-kekurangan-pangan/>
- Bygbjerg, I. C. (2012). Double Burden of Noncommunicable and Infectious

- Diseases in Developing Countries. *Science*, 337(6101), 1499–1501. <https://doi.org/10.1126/science.1223466>
- Corsi, DJ, Finlay, JE, Subramanian, S. (2011). Global Burden of Malnutrition: Has Anyone Seen It?. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0025120>.
- Dewi, S. R. (2013). *Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fauzi, C. (2012). Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(2), 91–105.
- Fikawati, S, Syafiq, A, & Vertamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada.
- Fitriyani & Kustiyah, L. (2017). *Keragaman Konsumsi Pangan Kaitannya dengan Status Gizi dan Usia Menarche Pada Remaja Putri*. Skripsi. Bogor : Institut Pertanian Bogor.
- Global Nutrition Report. (2020). *Action on Equity to End Malnutrition*.
- Hardinsyah. (2007). *Review Faktor Determinan Keragaman Konsumsi Pangan*. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 2(2), 55–74.
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6(50), 100–108.
- Kemenkes RI. (2007). *Riset Kesehatan Dasar 2007*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar 2010*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kemenkes. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018 Kesehatan [Main Result of Basic Health Research]. In *Riskesdas*. http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf
- Kennedy, G., Razes, M., Ballard, T., & Dop, M. C. (2010). *Measurement of Dietary Diversity for Monitoring The Impact of food based approaches*.
- Kennedy, G., Terri, B., & Dop, M. (2010). *Guideline for Measuring Household and Individual Dietary Diversity*.
- Khoeriah, I., & Dwiriani, C. M. (2017). *Analisis Kualitas Konsumsi Pangan Remaja di SMPN 19 Bogor*. Institut Pertanian Bogor.
- Laenggeng, A. H., & Lumalang, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol.1 No.1, 1*, 49–57.
- Meisya, Y. (2014). *Skor Keanekaragaman Konsumsi Pangan (Dietary Diversity Score) Remaja Di Bandung dan Padang*. Institut Pertanian Bogor.
- Mirmiran, P., Azadbakht, L., Esmailzadeh, A., & Azizi, F. (2004). Dietary Diversity Score in Adolescents-A Good Indicator of The Nutritional Adequacy of Diets: Tehran Lipid and Glucose Study. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 13(1), 56–60.
- Muslihah, N., Winarsih, S., Soemardini, S., Zakaria, A., & Zainudiin, Z. (2013). Kualitas Diet dan Hubungannya dengan Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, dan Status Gizi. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(1), 71. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.1.71-76>.
- Nachvak, S. M., Abdollahzad, H., Mostafai, R., Moradi, S., Pashar, Y., Rezaei, M., & Eksndari, S. (2017). Dietary Diversity Score and Its Related Factors among Employees of Kermanshah University of Medical

- Sciences. *Clinical Nutrition Research*, 6(4), 247–255.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 1–64.
- Stang, J. (2010). Adolescent Nutrition. In P. Brown, JE, ISaacs, JS, Krinke, UB, Lechetenberg, E, Shaurbaugh, C, Splett (Ed.), *Nutrition Through the Life Cycle* (4th ed., pp. 357–384). Wadsworth.
- Suhardjo. (2006). *Pangan dan Gizi Pertanian*. Universitas Indonesia.
- Sutrio. (2017). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 11(1), 1–4.
- Tek, N. A., Yildiran, H., Akbulut, G., Bilici, S., Koksall, E., Karadag, M. G., & Sanl, N. (2011). Evaluation of Dietary Quality of Adolescents Using Healthy Eating Index. *Nutrition Research and Practice (Nutr Res Pract)*, 5(4), 322–328. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4162/nrp.2011.5.4.322>.
- UNICEF. (2020). *COVID-19 dan Anak-Anak di Indonesia*. Diunduh dari : <https://www.unicef.org/indonesia/id/covid-19-media-webinar>.
- Utami, Handayani, N, Mubasyiroh, R. (2020). Keragaman Makanan dan Hubungannya dengan Status Gizi Balita: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI). *Gizi Indonesia*, 43(1), 37–48. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v>
- Vyncke, K., Cuenca-garcı, M., Fernandez, E. C., Fajo, M., Keyzer, W. De, Gonzalez-gross, M., Moreno, L. A., Beghin, L., Breidenassel, C., Kersting, M., Albers, U., Diethelm, K., Leclercq, C., Manios, Y., Dallongeville, J., Bo, C., Vereecken, C., Maes, L., Gwozdz, W., ... Hallstro, L. (2013). *Validation of the Diet Quality Index for Adolescents by Comparison with Biomarkers, Nutrient and Food Intakes: The HELENA study*. 25 (August 2012), 2067–2078. <https://doi.org/10.1017/S000711451200414X>.
- Widawati. (2018). Gambaran Kebiasaan Makanan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi (Nutritional Journal)*, 2(2013), 146–159.
- Wright, M. J., Bentley, M. E., Mendez, M. A., & Adair, L. S. (2015). The Interactive Association of Dietary Diversity Scores and Breast-Feeding Status with Weight and Length in Filipino Infants Aged 6 – 24 Months. *Public Health Nutrition*, 18(10), 1762–1773. <https://doi.org/10.1017/S1368980015000427>.