

**Pola Konsumsi Remaja Putri di Daerah Terdampak Lumpur Lapindo, Sidoarjo****Elya Sugianti¹⁾**

¹⁾ Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Jawa Timur
sugiantielya@gmail.com

ARTICLE INFO

Accepted : 01 Desember 2022
Approve : 09 Desember 2022
Publish : 30 Desember 2022

ABSTRACT

Rapid physical growth in adolescents requires adequate nutritional intake. However, adolescents often ignore nutritious and balanced consumption patterns. This can result in high nutritional problems in adolescents, especially adolescent girls. This study aims to analyze consumption patterns in adolescent girls. Quantitative type research with cross-sectional design. The research was conducted in the area affected by the Lapindo mudflow, Sidoarjo. A total of 72 adolescent girls were involved in this study. Data was collected by interviewing respondents with a structured questionnaire. Data were analyzed by chi-square test and fisher's exact test. The results showed that the consumption pattern of adolescent girls is still low and does not comply with the guidelines for balanced nutrition, especially the consumption of animal protein, vegetables, and fruits. The consumption of animal protein and fruits is significantly higher for adolescent girls who attend junior high school and live at their parents' house. The need for breakfast habits in schools and Islamic boarding schools as well as nutrition education related to balanced nutrition patterns in adolescent girls.

Keywords: adolescent girls, consumption pattern, cross-sectional

ABSTRAK

Pertumbuhan fisik pada remaja yang cepat membutuhkan asupan gizi yang memadai. Namun, remaja sering mengabaikan pola konsumsi yang bergizi dan seimbang. Hal ini dapat berakibat pada tingginya masalah gizi pada remaja, khususnya remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi pada remaja putri. Penelitian berjenis kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan di daerah terdampak lumpur Lapindo, Sidoarjo. Sebanyak 72 remaja putri dilibatkan pada penelitian ini. Data dikumpulkan dengan cara mewawancarai responden dengan kuesioner terstruktur. Data dianalisis dengan uji *chi-square* dan uji *fisher exact*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi remaja masih rendah dan belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang, terutama konsumsi protein hewani, sayur-sayuran dan buah-buahan. Konsumsi pangan protein hewani dan buah-buahan secara signifikan lebih tinggi pada remaja putri yang bersekolah SMP dan tinggal di rumah orang tuanya. Perlunya pembiasaan sarapan pagi di tempat sekolah dan lingkungan pesantren serta edukasi gizi terkait pola gizi seimbang pada remaja putri.

Kata kunci: remaja putri, pola konsumsi, cross-sectional

PENDAHULUAN

Masa remaja dicirikan dengan perubahan fisik yang cepat dan berkelanjutan. Perubahan fisik yang cepat ini juga diiringi dengan peningkatan kebutuhan asupan gizi. Konsumsi pangan memiliki peranan kunci dalam pemenuhan asupan gizi pada remaja. Namun, seringkali ditemukan kebiasaan makan pada remaja yang cenderung tidak sehat, seperti melewati sarapan pagi (Ochola & Masibo, 2014), melewati waktu makan (Rodrigues et al., 2017), konsumsi makanan cepat saji (Al-faris et al., 2015), serta konsumsi sayur dan buah yang rendah (Rathi et al., 2017; Kupka et al., 2020).

Konsumsi pangan pada remaja yang tidak memadai dapat memunculkan berbagai bentuk masalah gizi. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi *stunting* sebesar 25,7% pada remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% pada remaja usia 16-18 tahun. Sementara itu, prevalensi kekurangan sebesar 8,7% pada remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% pada remaja usia 16-18 tahun. Prevalensi kegemukan pada remaja mengalami peningkatan dibandingkan survei sebelumnya

sebesar 16% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes, 2019).

Penurunan masalah gizi pada remaja merupakan upaya yang harus dilakukan oleh pemerintah dalam meningkatkan kualitas generasi di masa yang akan datang. Beberapa kebijakan untuk peningkatan gizi dan kesehatan sebenarnya sudah dilakukan, namun capaiannya masih terbatas. Oleh sebab itu, penelitian terkait identifikasi perilaku remaja yang menjadi penyebab masalah gizi penting dilakukan. Salah satunya terkait dengan pola konsumsi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi pada remaja terutama remaja putri di daerah terdampak lumpur Lapindo, Sidoarjo

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan di daerah terdampak lumpur Lapindo, Sidoarjo. Populasi penelitian adalah semua remaja putri berusia 13-18 yang tinggal di lokasi penelitian. Jumlah sampel penelitian pada penelitian ini sebanyak 72 remaja putri. Sampel dipilih dengan teknik *purposive sampling*.

Data yang diteliti pada penelitian ini meliputi usia, tingkatan sekolah, tempat tinggal, konsumsi karbohidrat, konsumsi protein hewani, konsumsi protein nabati, konsumsi sayur-sayuran, dan konsumsi buah. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara responden dengan kuesioner terstruktur.

Usia dikelompokkan menjadi dua, yaitu 13-15 tahun dan 16-18 tahun. Tingkatan sekolah dibagi menjadi dua, yaitu SMP dan SMA. Tempat tinggal dikategorikan menjadi dua, yaitu rumah dan pesantren. Konsumsi karbohidrat dikategorikan cukup apabila dikonsumsi minimal 5 porsi dalam sehari, dan dikategorikan kurang apabila dikonsumsi < 5 porsi dalam sehari. Konsumsi protein hewani/nabati dikategorikan cukup apabila dikonsumsi minimal 3 porsi dalam sehari, dan dikategorikan kurang apabila dikonsumsi < 3 porsi dalam sehari. Konsumsi buah dan sayur dikategorikan cukup apabila dikonsumsi minimal 3 porsi dalam sehari, dan dikategorikan kurang apabila dikonsumsi < 3 porsi dalam sehari.

Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendapatkan sebaran frekuensi. Analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*

dan *fisher exact* untuk menganalisis hubungan usia, tingkatan sekolah dan tempat tinggal dengan konsumsi pangan pada remaja putri.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri berusia 13-15 tahun (80,6%), sebagian besar remaja putri bersekolah SMP (73,6%). Lebih dari separuh remaja putri tinggal di rumah bersama orang tuanya (54,2%).

Tabel 1. Karakteristik responden

karakteristik responden	Frekuensi (%)	
	n	%
Usia		
13-15 tahun	58	80,6
16-18 tahun	14	19,4
Tingkatan sekolah		
SMP	53	73,6
SMA	19	26,4
Tempat tinggal		
Rumah	39	54,2
Pondok Pesantren	33	45,8

Tabel 2 menunjukkan bahwa konsumsi pangan pokok remaja putri yang cukup sebesar 44,4%, protein hewani sebesar 26,4%, dan protein nabati sebesar 33,3%. Sebagian besar konsumsi sayur dan buah remaja putri masih rendah.

Tabel 2. Konsumsi pangan remaja putri

Konsumsi pangan	Frekuensi(%)	
	n	%
Makanan pokok		
Cukup	32	44,4
Kurang	40	55,6
Protein Hewani		
Cukup	19	26,4
Kurang	53	73,6
Protein Nabati		
Cukup	24	33,3
Kurang	48	66,7
Sayur-sayuran		
Cukup	7	9,7
Kurang	65	90,3
Buah-buahan		
Cukup	12	16,7
Kurang	60	83,3

Tabel 3 menunjukkan bahwa konsumsi pangan kategori cukup lebih tinggi pada remaja putri yang berusia 13-15 tahun dibandingkan dengan remaja putri yang berusia 16-18 tahun. Terdapat hubungan antara konsumsi protein hewani dengan usia remaja putri ($p = 0,015$). Namun, tidak terdapat hubungan antara konsumsi pangan pokok ($p = 1,000$), konsumsi protein nabati ($p = 0,359$), sayur-sayuran ($p = 0,332$), dan konsumsi buah-buahan ($p = 0,106$).

Tabel 3. Hubungan antara konsumsi pangan dengan usia remaja putri

Pola Konsumsi Pangan	13-15 tahun		16-18 tahun		p-value
	Cukup	Kurang	Cukup	Kurang	
Makanan pokok	26 (44,8)	32 (55,2)	6 (42,9)	8 (57,1)	1,000 ^a
Protein Hewani	19 (32,8)	39 (67,2)	0 (0,0)	14 (100,0)	0,015 ^{*b}
Protein Nabati	21 (36,2)	37 (63,8)	3 (21,4)	11 (78,6)	0,359 ^b
Sayur-sayuran	7 (12,1)	51 (87,9)	0 (0,0)	14 (100,0)	0,332 ^b
Buah-buahan	12 (20,7)	46 (79,3)	0 (0,0)	14 (100,0)	0,106 ^b

Keterangan: *signifikan pada $p < 0,05$; a=uji dengan *chi-square*; b = uji dengan *fisher exact*

Tabel 4 menunjukkan bahwa konsumsi pangan kategori cukup lebih tinggi pada remaja putri yang bersekolah SMP dibandingkan dengan remaja putri yang bersekolah SMA. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi protein hewani ($p = 0,033$) dan buah-buahan ($p = 0,028$) dengan tingkatan sekolah remaja putri. Konsumsi pangan pokok ($p = 0,611$), protein nabati ($p = 0,108$), dan sayur-sayuran ($p = 0,667$) tidak

berhubungan signifikan dengan tingkatan sekolah remaja putri.

Tabel 4. Hubungan konsumsi pangan dengan tingkatan sekolah remaja putri

Pola Konsumsi Pangan	SMP		SMA		p-value
	Cukup	Kurang	Cukup	Kurang	
Makanan pokok	25 (47,2)	28 (52,8)	7 (36,8)	12 (63,2)	0,611 ^a
Protein Hewani	18 (34,0)	35 (66,0)	1 (5,3)	18 (94,7)	0,033 ^{*a}
Protein Nabati	21 (39,6)	32 (60,4)	3 (15,8)	16 (84,2)	0,108 ^a
Sayur-sayuran	6 (11,3)	47 (88,7)	1 (5,3)	18 (94,7)	0,667 ^b
Buah-buahan	12 (22,6)	41 (77,4)	0 (0,0)	19 (100,0)	0,028 ^b

Keterangan: *signifikan pada $p < 0,05$; a=uji dengan *chi-square*; b = uji dengan *fisher exact*

Proporsi konsumsi pangan kategori cukup lebih tinggi pada remaja putri yang tinggal di rumah bersama orang tuanya (Tabel 5). Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi protein hewani ($p = 0,001$) dan konsumsi buah-buahan ($p = 0,002$) dengan tempat tinggal remaja putri. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan

antara konsumsi pangan pokok ($p = 0,302$), protein nabati ($p = 0,079$), dan sayur-sayuran ($p = 0,442$) dengan tempat tinggal remaja putri.

Tabel 5. Hubungan konsumsi pangan dengan tempat tinggal remaja putri

Pola Konsumsi Pangan	Rumah		Pesantren		p-value
	Cukup	Kurang	Cukup	Kurang	
Makanan pokok	20 (51,3)	19 (48,7)	112 (36,4)	21 (63,6)	0,302 ^a
Protein Hewani	17 (43,6)	22 (56,4)	2 (6,1)	31 (93,9)	0,001 ^{*a}
Protein Nabati	17 (43,6)	22 (56,4)	7 (21,2)	26 (78,8)	0,079 ^a
Sayur-sayuran	5 (12,8)	34 (87,2)	2 (6,1)	31 (93,9)	0,442 ^b
Buah-buahan	12 (30,8)	27 (69,2)	2 (0,0)	33 (100,0)	0,002 ^{*a}

Keterangan: *signifikan pada $p < 0,05$; a=uji dengan *chi-square*; b = uji dengan *fisher exact*

PEMBAHASAN

Konsumsi Pangan Pokok

Berdasarkan konsumsi pangan pokok dalam sehari, masih banyak remaja putri yang mengonsumsi pangan pokok kategori kurang, yaitu sebesar 55,6%. Penelitian yang dilakukan oleh Indriani et al. (2009) menemukan bahwa konsumsi makanan pokok juga masih

kurang. Survei Diet Total (SDT) tahun 2014 menemukan bahwa konsumsi pangan pokok pada remaja usia 13-18 tahun yaitu sebesar 273,7 gram/ orang/ hari untuk sereal dan olahannya serta 27,4 gram/orang/ hari untuk umbi dan olahannya (Kemenkes, 2014). Konsumsi pangan pokok pada remaja

masih didominasi oleh beras dan mie pada penelitian ini. SDT tahun 2014 juga menemukan hal serupa (Kemenkes, 2014. Menurut Keats et al. (2018), asupan pangan pokok memiliki kesamaan di semua wilayah geografis, baik di perkotaan maupun di perdesaan. Penelitian yang dilakukan oleh Leal et al. (2010) menemukan bahwa asupan karbohidrat pada remaja 50% lebih rendah dari rekomendasi. Rendahnya konsumsi pangan pokok pada remaja diduga karena remaja putri sering melewati sarapan pagi (Ochola & Masibo, 2014). Menurut Bibiloni et al. (2013), kebiasaan makanan pada remaja putri juga dapat disebabkan oleh ketidakpuasan tubuh di kalangan remaja.

Konsumsi protein hewani

Sebagian besar remaja putri mengonsumsi protein hewani kategori kurang pada penelitian ini. Beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa konsumsi sumber hewani juga masih rendah (Ochola & Masibo, 2014; Keats et al., 2018; Kupka et al., 2020). SDT tahun 2014 melaporkan bahwa konsumsi sumber protein hewani pada remaja sebesar 46,2 gram/ orang/ hari untuk jenis daging dan olahannya; 69,0

gram/ orang/ hari untuk ikan dan olahannya; dan 21,9 gram/ orang/ hari untuk telur (Kemenkes, 2014). Penelitian di Kabupaten Bogor menemukan bahwa rata-rata konsumsi protein hewani sebesar 2,48 porsi per hari (Indriani et al., 2009). Pada penelitian ini, konsumsi protein hewani secara signifikan lebih tinggi pada remaja putri usia 13-15 tahun, bersekolah SMP, dan tinggal bersama orang tuanya. Hal ini diduga karena puncak pertumbuhan terjadi pada remaja usia 13-15 tahun dan bersekolah SMP sehingga membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi. Oleh sebab itu, remaja putri usia 13-15 tahun memiliki tingkat konsumsi yang lebih tinggi dibandingkan usia yang lebih tua. Selain itu, kemungkinan pemenuhan asupan gizi remaja yang tinggal bersama orang tuanya diduga lebih baik dibandingkan remaja yang tinggal di pesantren.

Konsumsi protein nabati

Konsumsi protein nabati kategori cukup pada remaja putri sebesar 33,3% pada penelitian ini. Konsumsi ini lebih tinggi pada remaja putri yang berusia 13-15 tahun, bersekolah SMP dan tinggal di rumah. Hal ini diduga karena kebutuhan

asupan yang lebih tinggi pada remaja usia 13-15 tahun dibandingkan usia lebih tua serta ketersediaan pangan yang lebih baik pada remaja yang tinggal di rumah bersama orang tuanya. SDT tahun 2014 menemukan bahwa konsumsi sumber protein nabati pada remaja usia 13-18 tahun sebesar 50,3 gram/ orang/ hari. Konsumsi protein nabati masih didominasi dari kedelai dan olahannya (Kemenkes, 2014). Penelitian yang dilakukan di Kabupaten Bogor menemukan bahwa rata-rata konsumsi protein nabati pada remaja sebanyak 2,78 porsi per hari (Indriani et al., 2009).

Konsumsi sayur-sayuran

Konsumsi sayur-sayuran kategori cukup pada remaja putri sangat rendah, yaitu sebesar 9,7%. Temuan ini serupa dengan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 bahwa konsumsi sayur dan buah pada remaja usia 10-19 tahun sebesar 6,8% (Kemenkes, 2019). Hasil penelitian ini lebih kecil dibandingkan dengan penelitian di India, 30% (Rathi et al., 2017) serta di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, 37% (Keats et al., 2018). Beberapa penelitian terdahulu lainnya juga

menemukan rendahnya konsumsi sayur-sayuran pada remaja (El-qudah, 2014; Ochola & Masibo, 2014; Kupka et al., 2020; Shaikh et al., 2016; Singh et al., 2019; Rachmi et al., 2020)

SDT tahun 2014 menemukan bahwa konsumsi sayur-sayuran remaja di Indonesia rata-rata sebanyak 45,8 gram/ orang/ hari (Kemenkes, 2014). Padahal WHO menganjurkan konsumsi sayur-sayuran minimal sebanyak 250 gram/ orang/ hari untuk dapat hidup sehat atau sekitar 2,5 porsi sayur. Di India, rata-rata konsumsi sayuran pada remaja sebanyak 2,3 porsi/ hari (Rathi et al., 2017). Sementara di Indonesia, penelitian yang dilakukan oleh Indriani et al. (2009) menemukan bahwa rata-rata konsumsi sayuran pada remaja dengan porsi yang lebih rendah sebanyak 1,66 porsi per hari. Kajian pustaka yang dilakukan oleh Beal et al. (2019) bahwa secara global rata-rata remaja mengonsumsi sayuran hanya 1,75 kali per hari. Rendahnya konsumsi sayuran pada remaja putri pada penelitian ini diduga karena remaja putri lebih sering mengonsumsi makanan kemasan dan siap saji (Shaikh et al., 2016).

Konsumsi buah-buahan

Konsumsi buah-buahan kategori cukup pada remaja putri sedikit lebih tinggi dibandingkan konsumsi sayur-sayuran yaitu sebesar 16,7%. Besaran ini lebih rendah dibandingkan konsumsi buah-buahan pada remaja di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Keats et al., 2018). Beberapa penelitian terdahulu juga menemukan rendahnya konsumsi buah-buahan pada remaja (El-qudah, 2014; Ochola & Masibo, 2014; Kupka et al., 2020; Shaikh et al., 2016; Singh et al., 2019; Rachmi et al., 2020). Di Indonesia, SDT tahun 2014 melaporkan bahwa rata-rata konsumsi buah-buahan pada remaja sebanyak 25,2 gram/ orang/ hari (Kemenkes, 2014). Review yang dilakukan oleh Beal et al. (2019) menemukan bahwa rata-rata remaja mengonsumsi buah sebanyak 1,43 kali per hari. Anjuran WHO untuk dapat hidup sehat adalah mengonsumsi buah minimal sebanyak 150 gram/ orang/ hari atau setara dengan 1,5 potong buah/ hari. Konsumsi buah-buahan pada remaja putri masih jauh dari anjuran Badan Kesehatan Dunia dan pedoman gizi seimbang. Hal ini karena remaja putri cenderung mengabaikan pola gizi seimbang. Selain itu, seringkali

konsumsi jajanan, pangan kemasan dan siap saji mengakibatkan rendahnya konsumsi buah pada remaja putri. Konsumsi buah-buahan lebih tinggi secara signifikan pada remaja putri yang bersekolah SMP dan tinggal di rumah. Bahan pangan terutama buah-buahan pada remaja yang tinggal bersama orang tuanya kemungkinan lebih mudah tersedia dibandingkan dengan remaja putri yang tinggal di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, remaja putri yang tinggal bersama orang tuanya memiliki konsumsi yang lebih baik dibandingkan remaja putri yang tinggal di pesantren.

KESIMPULAN

Konsumsi pangan pada remaja putri masih rendah, terutama pangan sumber protein hewani, sayur-sayuran dan buah-buahan. Konsumsi pangan remaja putri yang tinggal bersama orang tuanya lebih tinggi dibandingkan remaja putri yang tinggal di pesantren. Perlunya perbaikan konsumsi pangan pada remaja melalui sekolah dan pesantren seperti pembiasaan sarapan pagi bersama serta edukasi gizi tentang pola konsumsi yang bergizi dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-faris, N., Al-tamimi, J. Z., Al-jobair, M. O., & Al-shwaiyat, N. M. (2015). Trends of fast food consumption among adolescent and young adult Saudi girls living in Riyadh. *Food & Nutrition Research*, 59(1).
- Beal, T., Morris, S. S., & Tumilowicz, A. (2019). Global Patterns of Adolescent Fruit , Vegetable , Carbonated Soft Drink , and Fast-Food Consumption : A Meta-Analysis of Global School-Based Student Health Surveys. *Food and Nutrition Bulletin*, 40(4), 444–459.
- Bibiloni, M. image and eating patterns among adolescents, Pich, J., Pons, A., & Tur, J. A. (2013). Body image and eating patterns among adolescents. *BMC Public Health*, 13(1104).
- El-qudah, J. M. (2014). Food Habits and Physical Activity Patterns among Jordanian Adolescents Aged 11-18 Years. *World Applied Sciences Journal*, 29(10), 1213–1219.
- Indriani, Y., Amir, M., & Mirza, I. (2009). Kebiasaan makan yang berhubungan dengan kesehatan reproduksi remaja putri di Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 4(3), 132–139.
- Keats, E. C., Rappaport, A., Shah, S., Oh, C., Jain, R., & Bhutta, Z. A. (2018). The dietary intake and practices of adolescent girls in Low- and Middle-Income Countries : A Systematic review. *Nutrients*, 10(1978).
- Kemenkes. (2014). *Studi diet total: survei konsumsi makanan individu Indonesia 2014*. Badan Litbangkes.
- Kemenkes. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kupka, R., Siekmans, K. diets of children: O. of available data for children and adolescents, & Beal, T. (2020). The diets of children: Overview of available data for children and adolescents. *Global Food Security*, 27 (2020)(100442).
- Leal, G. V. da S., Philippi, S. T., Matsudo, S. M. M., & Toassa, E. C. (2010). Food intake and meal patterns of adolescents , São Paulo , Brazil. *Rev Bras Epidemiol*, 13(3), 1–10.
- Ochola, S., & Masibo, P. K. (2014). Dietary intake of schoolchildren and adolescents in developing countries. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 64(suppl 2, 24–40).
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2020). Eating behaviour of Indonesian adolescents : a systematic review of the literature. *Public Health Nutrition*, 24(s2), s84–s97.
- Rathi, N., Riddell, L., & Worsley, A. (2017). Food consumption patterns of adolescents aged 14 – 16 years in Kolkata , India. *Nutrition Journal*, 16(50).
- Rodrigues, P. R. M., Luiz, R. R., Monteiro, L. S., Ferreira, M. G., Goncalves-Silva, R. M. V., & Pereira, R. A. (2017). Adolescents ' unhealthy eating habits are associated with meal skipping. *Nutrition*, 42(2017), 114–120.
- Shaikh, N. I., Patil, S. S., Halli, S., Ramakrishnan, U., & Cunningham, S. A. (2016). Going global : Indian adolescents ' eating patterns.

- Public Health Nutrition*, 19(15), 2799–2807.
- Singh, J. K., Acharya, D., Gautam, S., & Adhikari, M. (2019). Socio-Demographic and Diet-Related Factors Associated with Insufficient Fruit and Vegetable Consumption among Adolescent Girls in Rural Communities of Southern Nepal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2145).