

Gambaran Keragaman Pangan Pada Remaja Di Kota Yogyakarta

Dietary Diversity Analysis of Adolescents in Kota Yogyakarta

Yunita Indah Prasetyaningrum¹, Endri Yuliati², Adellia Febby Sarinande^{3*}, Ni Luh Rahma Ayu Ningsih⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Respati Yogyakarta

¹yunita_indah@respati.ac.id, ²endri.yuliati@gmail.com, ³adelliafebby456@gmail.com,

⁴luhrahma17@gmail.com

*penulis korespondensi

Abstrak

Malnutrisi berupa gizi kurang, gizi lebih, atau defisiensi zat gizi spesifik pada kelompok remaja sering terjadi di negara berkembang seperti Indonesia. Keanekaragaman makanan menjadi elemen kunci kualitas diet yang baik. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi seseorang maka semakin mudah memenuhi kebutuhan gizi. Tujuan penelitian untuk memberi gambaran keragaman pangan pada remaja di Kota Yogyakarta. Jenis penelitian adalah deskriptif analitik yang dilakukan pada remaja yang bersekolah di SMP Negeri 13 Yogyakarta dan SMA Negeri 3 Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan pada bulan September-Oktober 2022. Sampel penelitian berjumlah 68 orang yang dipilih secara *purposive sampling*. Keragaman pangan diukur menggunakan kuesioner *Individual Dietary Diversity Score (IDDS)* berdasarkan wawancara menggunakan recall 24 jam. Sebagian besar sampel penelitian berjenis kelamin perempuan (51,5%) dengan rata-rata usia $14 \pm 1,4$ tahun. Rata-rata skor keragaman pangan pada sampel berkisar pada skor $4,82 \pm 1,33$. Lima kelompok pangan yang paling sering dikonsumsi remaja adalah kelompok makanan pokok/sereal; daging dan ikan; *legume* dan kacang-kacangan; telur; serta sayuran dan buah lain. Keragaman pangan sebagian besar remaja masuk ke dalam kelompok sedang (72,0%) serta 16,2% tergolong rendah dan 11,8% tergolong baik. Namun, hasil analisis *Mann Whitney* menunjukkan belum ada kecenderungan perbedaan tingkat keragaman pangan pada remaja berdasarkan jenis kelamin ($p=0,483$).

Kata kunci : remaja; keragaman pangan; kelompok bahan makanan

Abstract

Malnutrition in the form of undernutrition, overnutrition, or specific nutrient deficiency in adolescent groups often occurs in developing countries such as Indonesia. Dietary diversity is a key element of a good quality diet. The more diverse types of food a person consumes, the easier it is to meet nutritional needs. The purpose of this study is to describe the diversity of food among adolescents in Yogyakarta City. The type of research is descriptive-analytic which was conducted on adolescents who attended SMP Negeri 13 Yogyakarta and SMA Negeri 3 Yogyakarta. Data collection was carried out in September- October 2022. The research sample amounted to 68 people who were selected by purposive sampling. Dietary diversity was measured using the *Individual Dietary Diversity Score (IDDS)* questionnaire based on interviews using 24-hour recall. Most of the study samples were female (51.5%) with an average age of 14 ± 1.4 years. The average score of dietary diversity ranged from a score of 4.82 ± 1.33 . The five food groups most often consumed by adolescents are starch; meat and fish; legumes, nuts, and seeds; eggs; and other fruit and vegetable. Most of the dietary diversity of adolescents is in the medium group (72.0%) and 16.2% is low and 11.8% is high. However, the results of Mann-Whitney's analysis showed that there was no difference in the level of dietary diversity among adolescents based on gender ($p=0.483$).

Keywords: adolescent; dietary diversity; food group

1. PENDAHULUAN

Saat ini Indonesia sedang mengalami *triple burden malnutrition* atau tiga beban masalah gizi, yaitu *stunting*, gizi kurang, dan kekurangan gizi spesifik, seperti anemia defisiensi besi (1). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 (2) menunjukkan peningkatan prevalensi remaja kurus. Selanjutnya, data tahun 2018 menunjukkan sebanyak 31% remaja (usia ≥ 15 tahun) mengalami obesitas sentral serta sebanyak 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% remaja berusia 16-18 tahun memiliki status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, prevalensi anemia defisiensi besi pada remaja putri di Indonesia sebesar 48,9% pada tahun 2018 (3).

Salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi adalah kelompok usia remaja karena mengalami perubahan, baik perkembangan fisik, biologis, dan psikososial (4). Selain itu, masa remaja juga terjadi pembentukan kebiasaan dan perilaku makan (4). Perilaku makan yang baik dapat mendukung tercapainya pertumbuhan remaja yang maksimal (5). Namun, sering ditemui kelompok remaja di Yogyakarta memiliki kebiasaan makan yang kurang baik dengan sering mengonsumsi *fast food* dan *softdrink* (6,7).

Pola pangan yang bermutu dan bergizi seimbang dapat dicapai jika konsumsi pangan seseorang beranekaragam. Keanekaragaman konsumsi pangan merupakan keragamannya kelompok pangan mulai dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan air. Keragaman konsumsi pangan menilai jumlah jenis makanan berbeda yang dikonsumsi dalam kurun waktu tertentu. Salah satu cara mudah untuk menilai keragaman pangan secara individu yang telah digunakan secara luas adalah menggunakan metode *Individual Dietary Diversity Score* (IDDS) (8). Seseorang dengan konsumsi pangan yang beragam maka akan semakin besar untuk dapat mencapai kecukupan zat gizi secara optimal (9). Oleh karena itu, penelitian ini ingin melihat gambaran keragaman pangan pada kelompok remaja di Kota Yogyakarta.

2. METODE/PERANCANGAN/MATERIAL

2.1 Jenis, Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan desain *cross sectional study*. Kegiatan penelitian dilaksanakan di SMPN 13 Yogyakarta dan SMAN 3 Yogyakarta pada bulan September-Oktober 2022. Kegiatan penelitian ini telah mendapatkan izin dari Komisi Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta pada 30 Juni 2022 dengan nomor 086.3/FIKES/PL/VI/2022.

2.2 Sampel Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh remaja yang ada di Kota Yogyakarta. Berdasarkan ketetapan Depkes RI tahun 2009 menyatakan kelompok remaja meliputi remaja awal (12-16 tahun) dan remaja akhir (17-25 tahun). Sementara itu, jika sampel penelitian remaja diambil di sekolah maka kelompok usia remaja akan terdistribusi ke dalam remaja yang bersekolah SMP/ sederajat dan SMA/ sederajat. Oleh karena itu, peneliti memilih dua sekolah yang mewakili SMP dan SMA di Kota Yogyakarta untuk dapat mewakili kriteria usia dari seluruh populasi remaja yang diinginkan. Populasi terjangkau adalah remaja yang bersekolah di SMPN 13 Yogyakarta dan SMAN 3 Yogyakarta. Perhitungan sampel minimal pada penelitian ini menggunakan rumus deskriptif kategorik (10). Nilai Z_{α} menggunakan 1,64, nilai proporsi keragaman pangan rendah pada kelompok remaja sebesar 0,52 (11), dan nilai d sebesar 0,1 sehingga didapatkan sampel minimal sebesar 67 orang.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* pada siswa kelas kelas VIID di SMPN 13 Yogyakarta yang berjumlah 33 orang dan 35 orang dari kelas XI IPA 2 di SMAN 3 Yogyakarta. Kriteria inklusinya adalah siswa yang hadir saat pengambilan data penelitian dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Tim peneliti sebelumnya menjelaskan tahapan penelitian dan membagikan *informed consent* kepada calon subjek penelitian. Remaja yang bersedia menjadi subjek penelitian kemudian dilakukan wawancara pengambilan data oleh enumerator di ruang kelas. Kriteria enumerator dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi gizi semester delapan yang telah lulus mata kuliah penilaian status gizi dan telah mengikuti apersepsi dengan peneliti. Total subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 68 orang.

2.3 Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer. Adapun data yang dikumpulkan meliputi karakteristik subjek dan keragaman pangan. Data karakteristik meliputi usia dan jenis kelamin yang dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur dan diwawancara secara langsung. Sementara itu, pengumpulan data keragaman pangan dilakukan melalui wawancara menggunakan *recall* 1x24 jam. Data keragaman pangan diolah menggunakan metode *Individual Dietary Diversity Score (IDDS)* (8,12). Kelompok makanan dibedakan menjadi sembilan, yaitu makanan pokok/sereal, sayuran daun hijau, sayur dan buah sumber vitamin A, sayur dan buah lain, daging organ, daging dan ikan, telur, *legume* dan kacang-kacangan, serta susu dan produk susu. Apabila subjek mengonsumsi salah satu bahan makanan maka diberi skor 1 dan skor maksimal 9 (12,13). Hasil skoring kemudian dikategorikan menjadi tiga kelompok, yaitu kategori rendah (skor 1—3), sedang (skor 4—6), dan baik (7—9) (8,14).

2.4 Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul diolah menggunakan program analisis statistik. Data diolah melalui tahapan *coding*, *entry*, *cleaning*, dan analisis. Data karakteristik subjek dianalisis secara deskriptif. Data tentang usia dan skor keragaman pangan diuji normalitas datanya menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* (10). Data kategori keragaman pangan dan jenis kelamin diuji secara deskriptif kemudian dilakukan uji hubungan kedua variabel tersebut menggunakan uji *Mann Whitney* dengan *alpha* 10%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek penelitian didominasi oleh perempuan (53,2%). Usia subjek penelitian berkisar antara 13—17 tahun dengan mayoritas berusia 16 tahun (**Tabel 1**). Rata-rata subjek penelitian berusia $14 \pm 1,4$ tahun. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 33 orang siswa dari SMPN 13 Yogyakarta dan 35 orang siswa di SMAN 3 Yogyakarta.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik Subjek	n (%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	33 (48,5)
Perempuan	35 (51,5)
Usia	
13 tahun	17 (25,0)
14 tahun	15 (22,1)
15 tahun	4 (5,9)
16 tahun	25 (36,8)
17 tahun	7 (10,3)
Keragaman Pangan	
Rendah	11 (16,2)
Sedang	49 (72,0)
Baik	8 (11,8)

Seluruh subjek diketahui mengonsumsi makanan pokok (100%) (**Tabel 2.**). Adapun tiga kelompok bahan makanan lain yang paling banyak dikonsumsi subjek setelah kelompok makanan pokok adalah kelompok daging ikan (94,12%), kelompok *legume* dan kacang-kacangan (58,82%), serta kelompok telur (57,35%). Hasil ini sejalan dengan penelitian pada anak SMP di Kampar, Pekanbaru (15) bahwa kelompok makanan yang paling sering dikonsumsi adalah sereal, umbi-umbian, daging, telur, dan gula.

Sementara itu, kelompok bahan makanan yang paling sedikit dikonsumsi subjek adalah kelompok daging organ (8,82%). Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Bogor (13,14). Kelompok sayuran hijau (38,23%) dan kelompok sayuran buah sumber vitamin A (32,35%) merupakan kelompok makanan yang jarang dikonsumsi oleh remaja sebagai subjek penelitian. Hasil serupa juga terjadi pada penelitian yang dilakukan pada remaja putri di Jawa Barat (14). Penelitian pada remaja di Yogyakarta juga menunjukkan sebesar 57,1% di daerah urban dan 48% remaja di daerah rural mengonsumsi sayuran kurang dari tiga kali sehari serta sebesar 85,7% di daerah rural dan 39,8% di daerah urban mengonsumsi buah-buahan kurang dari dua kali sehari (16). Hasil Survei Konsumsi Makanan Individu menunjukkan kelompok remaja merupakan kelompok tertinggi yang kurang mengonsumsi sayur dan buah ((8,4%) (17). Rata-rata konsumsi subjek berdasarkan kelompok bahan pangan adalah $4,82 \pm 1,33$ kelompok bahan makanan.

Tabel 2. Karakteristik Keragaman Pangan berdasarkan Kelompok Bahan Makanan

Kelompok Bahan Makanan	
Makanan Pokok (%)	100
Sayuran daun hijau (%)	38,23
Sayuran dan Buah Sumber Vitamin A (%)	32,35
Sayuran dan Buah Lain (%)	47,06
Daging Organ (%)	8,82
Daging dan Ikan (%)	94,12
Telur (%)	57,35
Legume dan Kacang-kacangan (%)	58,82
Susu dan Produk Olahan (%)	45,59
Total Skor Keragaman Pangan (rata-rata)	$4,82 \pm 1,33$

Berdasarkan tingkat keragaman pangan, sebagian besar subjek penelitian memiliki keragaman pangan tergolong sedang (72,0%) sementara ada 16,2% subjek memiliki keragaman pangan rendah dan hanya 11,8% yang memiliki keragaman pangan baik (**Tabel 1**). Beberapa studi menunjukkan keterkaitan antara konsumsi pangan yang beragam dengan kecukupan zat gizi secara optimal seseorang (9). Apabila variabel jenis kelamin dihubungkan dengan keragaman pangan menunjukkan bahwa tidak ada kecenderungan suatu jenis kelamin tertentu membedakan keragaman pangan subjek penelitian ($p=0,48$) (**Tabel 3**). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa karakteristik subjek yang berhubungan dengan keragaman pangan adalah pengetahuan, perilaku konsumsi (16), tempat tinggal, uang saku, dan status kesehatan sebulan terakhir (9,18,19).

Tabel 3. Tingkat Keragaman Pangan berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Keragaman Pangan						Total		p-value
	Rendah		Sedang		Baik		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Laki-laki	6	18,2	24	72,7	3	9,1	33	100	0,48 ^a
Perempuan	5	14,3	25	71,4	5	14,3	35	100	
Total	11	16,2	49	72,0	8	11,8	62	100	

^aUji Mann-Whitney

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Lima kelompok bahan makanan yang paling sering dikonsumsi remaja adalah kelompok makanan pokok/sereal; daging dan ikan; *legume* dan kacang-kacangan; telur; serta sayuran dan buah lain. Sebagian besar remaja memiliki keragaman pangan kategori sedang (72,6%) serta 16,1% tergolong rendah dan 11,3% tergolong baik. Namun, belum ada kecenderungan perbedaan tingkat keragaman pangan pada remaja berdasarkan jenis kelamin. Perlu adanya edukasi tentang isi piringku pada remaja agar remaja memahami pentingnya mengonsumsi makanan beragam sesuai prinsip gizi seimbang di setiap kali makan.

DAFTAR PUSTAKA

- (1) Rah JH, Melse-Boonstra A, Agustina R, van Zutphen KG, Kraemer K. The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food Nutr Bull.* 2021;42(1_suppl):S4–8.
- (2) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia-Tahun 2013. Jakarta; 2013.
- (3) Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta; 2018.
- (4) de Assumpção D, Barros M, Fisberg R, Carandina L, Goldbaum M, Cesar C. Diet quality among adolescents : a population-based study in Campinas , Brazil *Qualidade da dieta de adolescentes: Rev Bras Epidemiol.* 2012;15(3):605–16.
- (5) Tek NA, Yildiran H, Akbulut G, Bilici S, Koksall E, Karadag MG, et al. Evaluation of dietary quality of adolescents using Healthy Eating Index. *Nutr Res Pract.* 2011;5(4):322–8.
- (6) Mahdiah M, Hadi H, Susetyowati S, Rafiony A, Purba MB, Pramantara IDP. Prevalensi obesitas dan hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja SLTP kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *J Gizi Klin Indones.* 2015;11(2):69.
- (7) Mahdiah M, Hadi H, Susetyowati S. Prevalensi obesitas dan hubungan konsumsi fast food

- dengan kejadian obesitas pada remaja SLTP kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *J Gizi Klin Indones*. 2004;1(2):69.
- (8) FAO. Minimum Dietary [Internet]. 2021. 1–176 p. Available from: <https://doi.org/10.4060/cb3434en>
- (9) Siswanto, Budisetyawati, Ernawati F. Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indones*. 2014;36(1):57–64.
- (10) Dahlan MS. Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan. Jakarta: Epidemiologi Indonesia; 2017.
- (11) Swamilaksita PD, Sa'pang M. Keragaman Konsumsi Pangan dan Densitas Gizi Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Nutr Diaita* [Internet]. 2017;9(2):44–50. Available from: [file:///C:/Users/user/OneDrive/Documents/Putri Marbun/Skripsi/anemia/keanekaragaman pangan/UEU-Journal-20146-11_1307.pdf](file:///C:/Users/user/OneDrive/Documents/Putri%20Marbun/Skripsi/anemia/keanekaragaman%20pangan/UEU-Journal-20146-11_1307.pdf)
- (12) Rachmayanti H, Endayani D, Maulida NR, Muhammadiyah. Analisis Kelompok Makanan Dietary Diversity Score (DDS) pada Remaja Usia 10-19 Tahun. *J Pangan Kesehat dan Gizi*. 2021;2(September):16–30.
- (13) Syifa NH, Briawan D, Kustiyah L. Pengetahuan Gizi dan Kesehatan , Keragaman Pangan Serta Aktivitas Fisik Mahasiswa Gizi IPB Selama Masa Pandemi Covid- 19. 2022;1(September):103–9.
- (14) Agustina R, Nadiya K, El Andini A, Setianingsih AA, Sadariskar AA, Prafiantini E, et al. Associations of meal patterning, dietary quality and diversity with anemia and overweight-obesity among Indonesian schoolgoing adolescent girls in West Java. *PLoS One* [Internet]. 2020;15(4):1–19. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0231519>
- (15) Ariesta M, Mitra, Desfitas S, Nurlisis, Harahap H. Hubungan Keanekaragaman Konsumsi Pangan Dan Aktifitas Fisik Dengan Kegemukan Remaja Di SMPN Kampr Kiri Kabupaten Kampar. *J Ners*. 2021;5(2):45–7.
- (16) Ramadhani AK, Afifah CAN. Faktor yang berhubungan dengan keragaman konsumsi sayuran dan buah remaja di wilayah pesisir Kabupaten Gresik. *Gorontalo Journal of Nutrition Dietetic*. 2021; 1(2): 50-63.
- (17) Hermina dan S Prihatini. Gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks Gizi Seimbang: Analisis lanjut Survei Konsumsi Mkaanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 2016;44(3): 4-10.
- (18) Hardinsyah H. Review Faktor Determinan Keragaman Konsumsi Pangan. *J Gizi dan Pangan*. 2007;2(2):55–74.
- (19) Ronitawati P, Ghifari N, Nuzrina R, Yahya PN. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas konsumsi pangan dan status gizi pada remaja diperkotaan. *J Sains Kesehat*. 2021;28(1):1–11.