

Hubungan Sikap Diet Penurunan Berat Badan dan Pengetahuan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Hulu Sungai Utara

The Correlation Of Dietary Attitudes And Knowledge Of Weight Loss Diet On The Nutritional Status Of Teenage Girls In Pondok Pesantren Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Hulu Sungai Utara

Rosita¹, Rusman Efendi^{1*}, Norhasanah¹

¹ STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

*korespondensi : rusman.efendi@yahoo.co.id

Abstract

Teenage girls in Pondok Pesantren Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Hulu Sungai Utara contained 21.42% of young women who go on a diet to gain weight, maintain weight 18.57% and 57.14% who lose weight posture is not too fat even there thin based on measurement results using the body mass index according to age (BMI / U). This study aims to determine the correlation of dietary attitudes and knowledge of weight loss diet on the nutritional status of teenage girls in Pondok Pesantren Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Hulu Sungai Utara. This study was an observational analytic with cross sectional design, the population is young women who totaled 272 people, sample in this study as many as 162 respondents with proportionate stratified random sampling technique. The analysis was performed by descriptive and statistical tests using Chi-Square. The results obtained there is a correlation between attitudes weight loss diet of the nutritional status of young women with p value <0.05 is 0.034. Teenage girls with unfavorable attitudes diet weight loss diet as much as 90.6% of normal nutritional status. There is a correlation between knowledge of diet and nutritional status of teenage girls with p value <0.05 is 0.029. The knowledge of diet high at 89.1% of normal nutritional status.

Keywords : attitude, knowledge, nutritional status

Pendahuluan

Kesehatan merupakan hak azasi manusia (UUD 1945, pasal 28 H ayat 1 dan UU No. 23 tahun 1992) dan sekaligus sebagai investasi, sehingga perlu diupayakan, diperjuangkan dan ditingkatkan oleh setiap individu dan oleh setiap komponen bangsa, agar masyarakat dapat menikmati hidup sehat, dan pada akhirnya dapat mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal (1).

Masalah kesehatan sering diremehkan orang demi kesenangan sementara, apalagi pada remaja. Perubahan yang berjalan sangat cepat pada bentuk tubuh menyebabkan remaja pada kondisi emosional yang kurang stabil, sehingga remaja cenderung melakukan perbuatan tanpa perhitungan, termasuk perilaku yang tidak sehat karena keinginan individu agar diterima oleh teman-temannya (2).

Kecenderungan remaja meremehkan masalah kesehatan karena remaja berpikir dengan fleksibilitas dan vitalitas yang tinggi pada dirinya, bahwa masalah kesehatan

yang dimilikinya hanya sedikit dan tidak berisiko yang tinggi terhadap berbagai jenis penyakit akibat perilaku yang tidak sehat. Salah satu perilaku yang tidak sehat tersebut adalah perilaku makan yang buruk berupa gangguan makan yang serius seperti bulimia dan anoreksia. Padahal remaja dengan segala beban masa depan yang harus diraihinya sangat memerlukan gizi yang seimbang sebagai penunjang untuk meraih masa depannya (3).

Berdasarkan studi di Jakarta yang dilakukan pada remaja putri di SMA 70 menunjukkan bahwa dari 99,3% remaja putri yang berdiet mengalami kecenderungan perilaku penyimpangan makan dan alasan terbanyak (51,3%) menyebabkan mereka berdiet adalah untuk menurunkan berat badan agar tampil menarik (4).

Menurut French et.al (5) perkiraan prevalensi sikap terkait dengan diet untuk menurunkan berat badan sekitar 14% sampai dengan 77% dan kejadian paling banyak terjadi yaitu pada remaja putri, yang patut dicemaskan adalah diet penurunan

berat badan yang dilakukan oleh remaja putri yang memiliki berat badan normal.

Pengetahuan tentang diet untuk menurunkan berat badan dipersepsikan salah oleh para remaja tanpa dikonsultasikan terlebih dahulu dengan dengan ahli gizi atau dokter. Sikap terkait dengan diet yang terus menerus dan ketat akan menimbulkan perilaku makan menyimpang (eating disorder) dan akan mempengaruhi status gizi remaja (6).

Menurut Muniroh dan Sumarmi (7) dari data Susenas 1999, prevalensi gizi buruk dan gizi kurang pada usia remaja di pedesaan lebih tinggi dibandingkan dipertkotaan. Di ikota, prevalensi gizi buruk remaja sebesar 7,91% dan gizi kurang sebesar 24,76%. Sedangkan di pedesaan, prevalensi gizi buruk sebesar 12,86% dan gizi kurang sebesar 31,22%. Demikian juga dari hasil survei status gizi remaja putri (anak sekolah) berdasarkan IMT (Indeks Masa Tubuh) oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Hulu Sungai Utara Amuntai pada bulan oktober 2011 dari 617 sampel ditemukan prevalensi gizi buruk 10,81%, gizi kurang 21,9%, gizi sedang 59,1%, dan gizi lebih atau obesitas 8,19%. Dari data tersebut diatas perilaku dan pengetahuan remaja putri tentang apa yang dimakan sangat mempengaruhi status gizi remaja putri yang kurang memperhatikan makanan untuk terpenuhinya kecukupan gizi.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2011 minggu ke II di Asrama putri Pondok Pesantren Rasydiyah Khalidiyah Amuntai dengan menggunakan kuesioner dari sampel 70 anak penghuni asrama yang melakukan diet untuk menaikkan berat badan 15 anak (21,42%), yang melakukan diet mempertahankan berat badan 13 anak (18,57%) dan yang menurunkan berat badan 42 anak (57,14%). Dari pengamatan peneliti 42 anak (57,14%) yang melakukan diet penurunan berat badan, postur tubuhnya tidaklah terlalu gemuk bahkan ada yang kelihatannya kurus.

Oleh karena itu, peneliti untuk meneliti hubungan sikap terkait dengan diet penurunan berat badan dan pengetahuan diet terhadap status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Hulu Sungai Utara tahun 2012.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri di pondok pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai sebanyak 272 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan *stratified propotionate random sampling*, yaitu sebanyak 162 orang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah sikap diet penurunan berat badan dan pengetahuan diet, sedangkan variabel terikatnya adalah status gizi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan uji *chi square* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Kategori Sikap terkait dengan diet Penurunan Berat Badan di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai

Tabel 1. Rekapitulasi Responden menurut Sikap terkait dengan diet penurunan berat badan

Sikap terkait dengan diet	n	%
Mendukung	66	40,7
Tidak Mendukung	96	59,3
Total	162	100

Dari tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa remaja putri paling banyak berperilaku tidak mendukung diet penurunan berat badan yaitu sebanyak 96 responden (59,3%). Sedangkan sikap terkait dengan diet yang mendukung hanya 40,7%.

2. Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan Diet di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai

Tabel 2. Rekapitulasi Responden menurut Pengetahuan Diet

Pengetahuan diet	n	%
Sedang	34	21
Tinggi	128	79
Total	162	100

Dari tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa pengetahuan remaja putri tentang

pengetahuan diet mayoritas tinggi yaitu sebanyak 79%, dan hanya 21% yang berpengetahuan diet sedang.

3. Distribusi Frekuensi Kategori Status Gizi Remaja di Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai

Tabel 3. Rekapitulasi Responden menurut Status Gizi

Status Gizi	n	%
Normal	139	85,8
Tidak normal	23	14,2
Total	162	100

Dari tabel 3 diatas dapat dilihat bahwa mayoritas remaja putri mempunyai status gizi yang normal, yaitu sebanyak 85,8%, dan hanya 14,2% yang tidak normal.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Sikap terkait dengan diet Penurunan Berat Badan terhadap Status Gizi di Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Tahun 2012

Tabel 4. Distribusi Hubungan Sikap terkait dengan diet Penurunan Berat Badan terhadap Status Gizi di Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Tahun 2012

Sikap terkait dengan diet	Status Gizi				Jumlah	
	Normal		Tidak Normal			
	n	%	n	%	n	%
Mendukung	52	78,8	14	21,2	66	100
Tidak Mendukung	87	90,6	9	9,4	96	100
Jumlah	139	85,8	23	14,2	162	100

Dari tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 87 remaja putri (90,6%) dari 96 yang tidak mendukung diet penurunan berat badan berstatus gizi normal, sedangkan 52 remaja putri (78,8%) dari 66 yang mendukung diet penurunan berat badan yang berstatus gizi normal.

Dari hasil uji statistic chi-square diperoleh nilai $p = 0,034$ ($p < \alpha$), maka ada hubungan antara sikap terkait dengan diet penurunan berat badan terhadap status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Hulu Sungai Utara.

2. Hubungan Pengetahuan diet terhadap Status Gizi Remaja Putri di Pondok

Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Tahun 2012

Tabel 5. Distribusi Hubungan Pengetahuan diet terhadap Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Tahun 2012

Pengetahuan Diet	Status Gizi				Jumlah	
	Normal		Tidak Normal			
	n	%	n	%	n	%
Sedang	25	73,5	9	26,5	34	100
Tinggi	114	89,1	14	10,9	128	100
Jumlah	139	85,8	23	14,2	162	100

Dari tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa sebanyak 114 remaja putri (89.1%) dari 128 yang pengetahuannya tinggi berstatus gizi normal, sedangkan 25 remaja putri (73,5%) dari 34 yang pengetahuannya berstatus gizi normal.

Dari hasil uji statistic *chi-square* nilai $p = 0,029$. Dengan nilai ($p < \alpha$), maka ada hubungan antara pengetahuan diet terhadap status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Hulu Sungai Utara.

Pembahasan

A. Sikap terkait dengan diet Penurunan Berat Badan

Berdasarkan dari tabel 1 dalam penelitian ini menunjukkan 66 remaja putri (40,77) dari 162 sampel remaja putri di Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai yang mendukung diet penurunan berat badan. Sedangkan yang tidak mendukung sikap terkait dengan diet penurunan berat badan sebanyak 96 (59,3%). Hal ini sesuai dengan pernyataan French et al (8) bahwa perkiraan prevalensi sikap terkait dengan diet untuk menurunkan berat badan sekitar 14% sampai dengan 77% dan kejadian paling banyak terjadi pada remaja putri.

Perkembangan psikososial yang normal pada remaja putri ditandai dengan sifat yang sangat sensitif terhadap perubahan yang terjadi pada ukuran, bentuk dan penampilan fisiknya (9). Sikap berdiet ketat sudah dianggap wajar oleh remaja putri untuk dilakukan hal ini telah dibuktikan dengan berbagai penelitian yang umumnya menunjukkan prevalensi sikap berdiet yang tinggi pada populasi remaja

putri. Penelitian yang dilakukan oleh Neumark Sztainer dan Rock (2000) di Amerika Serikat dalam Brown (10) menunjukkan bahwa sebesar 44% remaja putri dengan umur 12-17 tahun melakukan diet untuk menurunkan berat badannya.

Berdasarkan dari penelitian ini perilaku remaja putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai yang mendukung melakukan diet penurunan berat badan sebanyak 40,7% timbul karena adanya ketidak puasan terhadap bentuk tubuh, agar menjadi kurus dan terlihat menarik sehingga mendapat perhatian dari lawan jenis, dan diterima dalam pergaulan teman sebaya juga meningkatkan rasa percaya diri mereka, sehingga terlihat dalam penelitian ini semakin banyak remaja putri yang melakukan diet penurunan berat badan, maka semakin mendukung terhadap sikap terkait dengan diet penurunan berat badan.

B. Pengetahuan Diet

Berdasarkan dari tabel 2 dalam penelitian ini menunjukkan 128 remaja putri (79%) dari 162 sampel remaja putri di Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai berpengatahuan diet tinggi, sedangkan yang berpengatahuan diet sedang adalah 24 remaja putri atau sebanyak 21%.

Pengetahuan tentang diet pada remaja putri dipengaruhi oleh media massa. Berbagai media massa memberikan informasi berbagai cara untuk menurunkan berat badan dengan melakukan berbagai macam diet dan tips-tipsnya. Semua informasi tersebut mudah diakses dan diserap oleh remaja putri, pengetahuan tersebut merupakan acuan bagi mereka untuk menerapkan diet penurunan berat badan (6).

Berdasarkan dari penelitian ini pengetahuan remaja putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai yang memiliki pengetahuan tinggi sebanyak 79%, timbul karena adanya berbagai media massa memberikan informasi berbagai cara untuk menurunkan berat badan dengan melakukan berbagai macam diet dan tips-tipsnya dan juga telah mendapatkan informasi mengenai gizi dari guru biologi, sehingga tidak mengherankan sebagian besar memiliki pengetahuan yang tinggi, terlihat dalam penelitian ini semakin

luas pengetahuan seseorang tentang diet maka semakin tinggi pengetahuan diet seseorang.

C. Status Gizi Remaja Putri

Berdasarkan dari tabel 3 dalam penelitian ini menunjukkan 139 remaja putri dari 162 sampel remaja putri (85.8%) di Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai yang berstatus gizi normal. Sedangkan yang berstatus gizi tidak normal sebanyak 96 (14,2%).

Gizi lebih umumnya terjadi jika suplai energi melebihi kecukupan zat gizi yang dianjurkan Recommended Dietary Intake Allowance (11). Data Risesdas tahun 2007 yang dilakukan terhadap populasi yang berumur 15 tahun ke atas di provinsi Jawa Barat menunjukkan sebanyak 9,3% responden memiliki status gizi overweight dan 12,8% responden memiliki status gizi obesitas.

Berdasarkan dari penelitian ini status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai yang memiliki status gizi tidak normal sebanyak 14,2% timbul karena kurangnya pantauan dari orang tua karena mereka tinggal di asrama sehingga remaja memiliki kebebasan untuk memilih makanan apa yang mereka sukai dan sering beli makanan cemilan untuk dimakan di malam hari. Sesuai dengan pendapat Khomsan (12) pemilihan makanan pada remaja tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi (kesenangan dan supaya tidak kehilangan status).

D. Hubungan Sikap terkait dengan diet Penurunan Berat Badan Terhadap Status Gizi Remaja

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa pada remaja putri dengan sikap tidak mendukung diet penurunan berat badan terbanyak 90,6% berstatus gizi normal. Sedangkan remaja putri dengan sikap mendukung diet penurunan berat badan terbanyak 21,2% berstatus gizi tidak normal. Hal ini menggambarkan bahwa semakin mendukung sikap terkait dengan diet penurunan berat badan maka semakin tidak normal status gizinya.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang menggunakan perhitungan korelasi Chi Square nilai probabilitas sebesar 0,034

dengan nilai alpa 0,05, $p < \alpha$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara sikap terkait dengan diet penurunan berat badan terhadap Status Gizi remaja putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai.

Menurut Hannan (13) Responden dengan status gizi tidak normal memiliki resiko 1,7 kali lebih besar untuk melakukan diet penurunan berat badan dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai status gizi normal. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Neumark-Sztainer (14) menunjukkan hal yang serupa, yaitu responden yang memiliki status gizi lebih ternyata lebih banyak melakukan diet (73,8%) dibandingkan dengan responden yang mempunyai status gizi normal.

Berdasarkan penelitian ini remaja putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai yang mendukung sikap terkait dengan diet penurunan berat badan terbanyak 21,2% berstatus gizi tidak normal timbul karena adanya ketidak puasan terhadap bentuk tubuh, agar menjadi kurus dan terlihat menarik sehingga mendapat perhatian dari lawan jenis, diterima dalam pergaulan teman sebaya juga meningkatkan rasa percaya diri mereka sehingga banyak yang menerapkan diet semberangan yang mendukung penurunan berat badan untuk cepat diterima dikalangan sosial, hal ini membuat mereka mencoba menurunkan berat badan.

E. Hubungan Pengetahuan Diet Terhadap Status Gizi Remaja

Dari tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa remaja putri dengan pengetahuan diet tinggi sebanyak 89,1% berstatus gizi normal. Sedangkan remaja putri dengan pengetahuan diet sedang sebanyak 26,5% berstatus gizi tidak normal. Hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi pengetahuan diet remaja putri maka semakin normal status gizinya.

Berdasarkan hasil pengolahan data yang menggunakan perhitungan korelasi *Chi Square* dengan bantuan SPSS 17 for windows menghasilkan nilai probabilitas sebesar 0,029 dengan nilai alpa 0,05, $p < \alpha$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan diet terhadap status gizi remaja putri .

Pengetahuan tentang diet pada remaja putri dipengaruhi oleh media massa. Berbagai media massa memberikan informasi berbagai cara untuk menurunkan berat badan dengan melakukan berbagai macam diet dan tips-tipsnya. Semua informasi tersebut mudah diakses dan diserap oleh remaja putri, pengetahuan tersebut merupakan acuan bagi mereka untuk menerapkan diet penurunan berat badan (6).

Berdasarkan dari penelitian ini pengetahuan remaja putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai yang memiliki pengetahuan tinggi sebanyak 89,1% berstatus gizi normal timbul karena adanya berbagai media massa memberikan informasi berbagai cara untuk menurunkan berat badan dengan melakukan berbagai macam diet dan tips-tipsnya dan juga telah mendapatkan informasi mengenai gizi dari guru biologi, sehingga tidak mengherankan sebagian besar memiliki pengetahuan yang tinggi, terlihat dalam penelitian ini semakin luas pengetahuan seseorang maka status gizinya semakin normal. Berdasarkan Rickert (15) bahwa pengetahuan gizi merupakan suatu landasan kognitif untuk terbentuknya sikap, termasuk sikap dan perilaku seseorang dalam pemilihan makanan. Kecenderungan seseorang memiliki status gizi lebih umumnya dikarenakan pengetahuan diet yang kurang.

Kesimpulan

Sikap diet penurunan berat badan remaja putri sebagian besar tidak mendukung diet penurunan berat badan yaitu sebanyak 59,3%

Pengetahuan diet remaja putri mempunyai pengetahuan yang tinggi tentang diet yaitu sebanyak 79%

Status gizi remaja putri sebagian besar remaja putri mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 85,8%

Ada hubungan antara sikap terkait dengan diet penurunan berat badan terhadap status gizi remaja putri di pondok pesantren Asrama Rasydiyah Khalidiyah Amuntai Hulu Sungai Utara. Nilai $p < 0,05$ yaitu 0,034.

Ada hubungan antara pengetahuan diet dengan status gizi remaja putri di pondok pesantren Asrama Rasydiyah

Khalidiyah Amuntai Hulu Sungai Utara. Nilai $p < 0,05$ yaitu 0,029.

Daftar Pustaka

1. Depkes RI. 2006. Pedoman Penatalaksanaan Kasus Malaria di Indonesia. Ditjen P2M dan PLP, Jakarta.
2. Andea, Raisa. 2010. Hubungan Antara Body Image dan Sikap terkait dengan diet Pada Remaja. Tugas Akhir. Skripsi Tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara, Medan.
3. Safitri. 2007. Penyusunan Skala Psikologi (edisi pertama). Pustaka Pelajar Offset, Jogjakarta.
4. Kurnia,W. 2008 Gambaran dan Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecendrungan Penyimpangan Perilaku Makan Pada Siswa SMAN 70 Jakarta Selatan Tahun2008. Skripsi tidak diterbitkan. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, Depok
5. French, SA, Perry,C.L. Leon.G.R, Fulkerson,J.A. 1995. Wight Concerns, Dieting Behavior and Smoking Initiation Among Adolescents : A Prospective Study. The American Journal of Public Health, 84,1818-1820.
6. Akhmad, Eri Yanuar. 2011. Diet Sehat Untuk Remaja. Kanisius, Yogyakarta.
7. Muniroh, Lailatul dan Sri Sumarmi. 2002. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perbedaan Status Gizi Remaja Putri di Daerah Perkotaan dan Pedesaan Kabupaten Jombang. Skripsi Bagian Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga, Surabaya.
8. French, SA, Perry,C.L. Leon.G.R, Fulkerson,J.A. 2000. Dieting Behavior and Weight Change History In Female Adolescents. Journal of Health Psychologi.
9. Krummel, D.M & Penny, M.K. 2006. Nutrition In Women's Health. Aspen Publisher's Inc, Maryland.
10. Brown, J.E., et.al. 2005. Nutrition Through the Life Cycle 2nd edition. Thomsen Wadsworth, United States of America.
11. Lutfah. 2004. Gizi Masyarakat. PT BPK Gunung Mulia, Jakarta.
12. Khomsan, Ali. 2004. Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup. PT.Gramedia Widya Sarana, Jakarta.
13. Hannan, P.J. 2000. Weight-Related Behaviors Among Adolecent Gils and Boy. Arch Pediatr Adolsc Med, 154,569-577. <http://www.archpediatrics.com> [Accessed 20 oktober 2011].
14. Neumark-sztainner, D., Hannan, P.J 2000. Weight-Related Behaviors Among Adolecent Gils and Boy. Arch Pediatr Adolsc Med, 154,569-577. <http://www.archpediatrics.com> [Accessed 20 oktober 2011].
15. Rickert. 2006. Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Remaja Putri di SMP Gunung Gede Kota Bogor. Skripsi Tidak diterbitkan. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor.