



Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Wasting pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

The Relationship between Macronutrient Intake and Wasting Incidents in Class VII Adolescents at SMP Negeri 1, Gorontalo City

Karmila Sadik^{1*}, Sunarto Kadir², Yasir Mokodompis³

¹Jurusan Kesehatan Masyarakat, FOK UNG, Gorontalo· e-mail: karmilasadik@gmail.com

²Jurusan Kesehatan Masyarakat, FOK UNG, Gorontalo· e-mail: sunartokadir@gmail.com

³Jurusan Kesehatan Masyarakat, FOK UNG, Gorontalo, e-mail: epid_yasir@ung.ac.id

*Corresponding Author: E-mail: karmilasadik@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 29 Nov, 2024

Revised: 11 Dec, 2024

Accepted: 19 Dec, 2024

Kata Kunci:

Wasting, Remaja, Gizi Makro, Protein, Karbohidrat Lemak

Keywords:

Implementation, Methods, Taktir, Learning tahfizul Qur'an

DOI: 10.56338/jks.v8i1.6658

ABSTRAK

Wasting tidak hanya terjadi pada balita tetapi juga dapat terjadi pada remaja. Wasting dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor penyebab langsung berupa kurangnya asupan zat gizi makro yang dibutuhkan oleh tubuh. Sedangkan faktor penyebab tidak langsung yaitu kurangnya ketersediaan pangan, body image serta tingkat pengetahuan. Dampak wasting membuat seseorang menjadi kurang bersosialisasi, kurang ceria, serta mengurangi kepedulian terhadap lingkungan. Dampak jangka panjang dari wasting yaitu masalah perilaku, menurunnya prestasi dalam belajar dan gangguan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan asupan zat gizi makro dengan kejadian wasting pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. Penelitian ini menggunakan pendekatan Cross Sectional. Sampel penelitian adalah siswa kelas VII yang berjumlah 165 orang, teknik pengambilan sampel yaitu Simple Random Sampling. Data dalam penelitian ini diambil dengan pengukuran antropometri, wawancara Food Recall. Data dianalisis menggunakan uji Chi Square dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan responden memiliki status gizi wasting 53,9%, responden memiliki asupan protein kurang 54,5%, responden memiliki asupan karbohidrat kurang 50,9% dan responden memiliki asupan lemak kurang 53,3%. Berdasarkan hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa nilai p-value asupan protein (p -value 0,003), asupan karbohidrat (p -value 0,016) dan asupan lemak (p -value 0,001). Simpulan ada hubungan antara asupan zat gizi makro dengan kejadian wasting pada remaja kelas VII, disarankan siswa lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi setiap hari agar asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dapat terpenuhi dengan baik.

ABSTRACT

Wasting does not only occur in toddlers but can also occur in adolescents. Wasting can be caused by two factors, namely direct causal factors in the form of lack of macronutrient intake needed by the body. While indirect causal factors are lack of food availability, body image and level of knowledge. The impact of wasting makes someone less social, less cheerful, and reduces concern for the environment. The long-term impact of wasting is behavioral problems, decreased achievement in learning and cognitive disorders. This study aims to analyze the relationship between macronutrient intake and wasting in grade VII adolescents at SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. This study uses a Cross Sectional approach. The research sample was 165 grade VII students, the sampling technique was Simple Random Sampling. Data in this study were taken by anthropometric measurements, Food Recall interviews. Data were analyzed using the Chi Square test with a significance level of $p < 0.05$. The results showed that respondents had a wasting nutritional status of 53.9%, respondents had a protein intake of 54.5%, respondents had a carbohydrate intake of 50.9% and respondents had a fat intake of 53.3%. Based on the results of the Chi Square test, it shows that the p-value of protein intake (p -value 0.003), carbohydrate intake (p -value 0.016) and fat intake (p -value 0.001). The conclusion is that there is a relationship between macronutrient intake and wasting incidents in grade VII adolescents, it is recommended that students pay more attention to the food intake consumed every day so that the nutritional intake needed by the body can be met properly.

PENDAHULUAN

Wasting merupakan suatu keadaan menurunnya berat badan yang didasarkan IMT/U. Wasting tidak hanya terjadi pada anak-anak akan tetapi juga dapat terjadi pada remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak ke dewasa, yaitu antara usia 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini, remaja rentan terhadap berbagai masalah gizi (Pramudya, 2017).

Menurut data dari World Health Organization (WHO), ada 32,5 juta penduduk dunia yang mengalami wasting di tahun 2019, dan wilayah Asia dan Pasifik memiliki jumlah kasus wasting tertinggi dengan 8,7% kasus berasal dari Asia Tenggara. Setelah Timor Leste, Indonesia merupakan negara dengan kasus wasting tertinggi kedua di Asia Tenggara dan berada di peringkat keenam dari 30 negara (WHO, 2019).

Di Indonesia, masalah kekurangan gizi pada anak masih belum teratasi. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2020 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2020-2024 menetapkan target penurunan prevalensi wasting (gizi kurang dan gizi buruk) sebesar 7% pada tahun 2024. Menurut data Kemenkes tahun 2020 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% remaja berusia 16-18 tahun mengalami kurus dan sangat kurus, sementara 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% remaja berusia 16-18 tahun mengalami gizi kurang dan sangat kurang (Kemenkes, 2020).

Gorontalo merupakan salah satu provinsi yang memiliki angka wasting sebesar 12,19% (Risikesdas, 2018). Prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun di provinsi Gorontalo berdasarkan kategori IMT/U yaitu 1,48% sangat kurus dan 10,81% kurus (Risikesdas, 2018).

Dampak dari Wasting adalah membuat seseorang menjadi kurang bersosialisasi, kurang ceria, dan apatis serta mengurangi kepedulian terhadap lingkungan (Verawati, 2015). Dampak jangka panjang dari wasting yaitu masalah perilaku, menurunnya prestasi dalam belajar, gangguan kognitif, dan bahkan kemungkinan meninggal dunia yang tinggi (Hastuti, 2017).

Faktor penyebab terjadinya Wasting dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor penyebab langsung diantaranya yaitu berupa kurangnya asupan zat gizi makro yang dibutuhkan oleh tubuh seperti asupan protein, lemak, karbohidrat dan energi. Sedangkan faktor penyebab tidak langsung yaitu kurangnya ketersediaan pangan, body image serta tingkat pengetahuan (Abidin, 2018).

Oleh karena itu maka peneliti mengambil masalah tersebut untuk diteliti dengan Judul “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Kejadian Wasting Pada Remaja Kelas VII Di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. Kemudian untuk menentukan sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Dalam penelitian ini sampel berjumlah 165 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan mei sampai bulan juni 2024.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi IMT/U Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo tahun 2024

Status Gizi	Jumlah	
	n	%
<i>Wasting (-3SD - <-2 SD)</i>	89	53,9

Normal (-2 SD – 1 SD)	76	46,1
Total	165	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa yang memiliki status gizi wasting sebanyak 89 siswa dengan presentase 53,9% dan yang status gizi normal sebanyak 76 siswa dengan presentase 46,1%.

Distribusi responden berdasarkan rata-rata status gizi IMT/U siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo tahun 2024

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Rata-rata Status Gizi IMT/U Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo Tahun 2024

Z-SCORE	Minimum	Maximum	Mean	Median
	-3	1,33	-2,01	-2,04

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata nilai z-score responden adalah -2,01 atau tergolong dalam kategori wasting, nilai minimum dari z-score yaitu -3 termasuk dalam kategori wasting, nilai maximum yaitu 1,33 termasuk dalam status gizi normal dengan nilai median yaitu -2,04.

Distribusi frekuensi berdasarkan asupan protein siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan asupan protein siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

Asupan Protein	Jumlah	
	n	%
Kurang <80% AKG	90	54,5
Cukup >80% AKG	75	45,4
Total	165	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki asupan protein kurang yaitu sebanyak 90 siswa dengan presentase 54,5% dan siswa yang memiliki asupan protein cukup sebanyak 75 siswa dengan presentase 45,5%.

Distribusi responden berdasarkan rata-rata asupan protein siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Rata-rata Asupan Protein Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

Asupan Protein	Minimum	Maximum	Mean	Median
	62,68%	134,16%	87,88%	79,61%

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata nilai asupan protein responden adalah 87,88% atau tergolong dalam kategori cukup, nilai minimum dari asupan protein yaitu 62,68% termasuk dalam kategori kurang, nilai maximum yaitu 134,16% termasuk dalam kategori cukup dengan nilai median yaitu 79,61%.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan karbohidrat siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan asupan karbohidrat siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

Asupan Karbohidrat	Jumlah	
	n	%
Kurang <80% AKG	84	50,9
Cukup >80% AKG	81	49,1
Total	165	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 5 menunjukkan bahwa siswa yang memiliki asupan karbohidrat kurang sebanyak 84 siswa dengan presentase 50,9% dan siswa yang asupan karbohidrat cukup sebanyak 81 siswa dengan presentase 49,1%.

DISKUSI

Analisis Univariat

Status Gizi Wasting

Berdasarkan hasil penelitian mengenai status gizi wasting dapat dilihat berdasarkan hasil pengukuran status gizi IMT/U didapatkan bahwa yang mengalami wasting sebanyak 89 siswa dengan presentase 53,9%. Remaja yang mengalami wasting biasanya seringkali mengkonsumsi makanan yang kurang mengandung nutrisi yang cukup untuk kebutuhan tubuhnya. Para remaja seringkali mengkonsumsi makanan yang rendah protein, seperti makanan cepat saji atau makanan olahan yang kurang bernutrisi.

Selain itu kekurangan asupan zat gizi salah satunya zat gizi makro yang terdiri dari asupan karbohidrat, protein dan lemak yang dapat menyebabkan terjadinya wasting. Adapun menurut (Rochmawati, 2016), wasting semua hal yang berkaitan dengan ketidakcukupan asupan nutrisi yang seimbang, termasuk penyerapan dan pencernaan makanan yang tidak sempurna sehingga mengakibatkan timbulnya penyakit sebagai gejala klinis serta makanan yang tidak mencukupi secara kuantitas dan kualitas

Penelitian ini sejalan dengan Angreani (2018) pada remaja MTS Negeri 2 Pontianak menunjukkan bahwa kurang dari separuh siswa mengalami wasting (66%). Remaja yang mengalami wasting disebabkan karena pola makan yang tidak seimbang atau kurang gizi sehingga dapat menyebabkan kekurangan nutrisi yang penting untuk tubuh. Wasting dapat berdampak buruk pada kemampuan berpikir, produktivitas, dan kreativitas, yang semuanya dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia. Seseorang dikategorikan wasting jika indeks masa tubuh menurut umur menunjukkan hasil z-score $-3SD \leq z \leq -2SD$

Asupan Zat Gizi Makro

Asupan protein

Asupan protein siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo tahun 2024, didapatkan dari total 165 siswa bahwa yang memiliki asupan protein kurang yaitu sebanyak 90 siswa dengan presentase 54,5%. Kurangnya asupan protein dapat dilihat dari hasil wawancara menggunakan Food Recall, jumlah dan frekuensi makanan sumber protein yang dikonsumsi oleh responden masih di bawah

kebutuhan, dan sebagian besar responden kurang mengonsumsi makanan yang tinggi protein, responden lebih banyak mengonsumsi makanan cepat saji atau cemilan yang kurang bergizi.

Adapun menurut Nastiti (2023), kekurangan protein pada remaja dapat menghambat pertumbuhan tubuh remaja. Kekurangan protein dalam tubuh dapat berdampak pada aspek biologis yang dapat berpengaruh pada jaringan dan sel. Protein berperan dalam pembentukan dan perbaikan jaringan, produksi enzim, hormon serta sistem kekebalan tubuh. Protein juga penting dalam enzim dan hormon, enzim berfungsi dalam berbagai reaksi biokimia termasuk metabolisme dan pencernaan, sedangkan hormon mengatur fungsi tubuh seperti pertumbuhan, metabolisme dan fungsi reproduksi. Tanpa cukup protein, produksi enzim dan hormon dapat terganggu.

Penelitian ini sejalan dengan Widnatusifah (2020) pada remaja di pengungsian Petobo Kota Palu Sulawesi Tengah menunjukkan bahwa yang memiliki asupan protein cukup sebanyak 6 responden (10,2%) dan asupan protein kurang sebanyak 53 responden (89,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sejumlah besar responden masih kekurangan protein. Asupan protein yang kurang terjadi apabila responden makan dengan porsi yang lebih sedikit dan lebih jarang, sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan protein yang dibutuhkan. Hal ini dikarenakan sumber protein yang dikonsumsi kurang beragam.

Asupan Karbohidra

Asupan karbohidrat siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo tahun 2024, didapatkan dari total 165 siswa bahwa yang memiliki asupan karbohidrat kurang yaitu sebanyak 84 siswa dengan presentase 50,9%. Kurangnya konsumsi karbohidrat disebabkan karena remaja sering kali lebih cenderung memilih makanan cepat saji atau makanan camilan instan dari pada makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi. Selain itu, sering kali mi instan digunakan sebagai pengganti sumber karbohidrat. Asupan karbohidrat responden masih banyak yang kurang dari kebutuhan. Hal ini diketahui dari hasil formulir Food Recall 3x 24 jam, bahwa jumlah dan frekuensi makan responden yang tidak mencukupi kebutuhan.

Adapun menurut Sholichah (2021), karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi yang utama, untuk melangsungkan proses pencernaan pada lemak, menghemat protein, menyimpan cadangan energi yang digunakan dalam bentuk glikolisis, mengatur gerak peristaltic usus, terutama pada usus besar. Kurangnya asupan karbohidrat dalam tubuh mempengaruhi interaksi biologis dan jaringan serta sel. Saat tubuh kekurangan karbohidrat, glukosa yang biasanya diperoleh dari karbohidrat menjadi tidak cukup. Glukosa adalah sumber energi utama untuk sel, terutama sel otak yang sangat bergantung pada glukosa untuk fungsi normalnya. Dengan kekurangan glukosa tubuh akan mencari sumber energi alternatif seperti lemak dan protein. Ketika tubuh memecah protein sebagai sumber energi, protein yang seharusnya digunakan untuk memperbaiki jaringan, otot, organ dan komponen tubuh lainnya akan terpakai. Sehingga menyebabkan penurunan masa otot dan lemahnya jaringan tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan Permatasari (2022) pada remaja di kota medan menunjukkan yang memiliki asupan karbohidrat cukup sebanyak 15 responden dengan presentase 15,3% dan asupan karbohidrat kurang sebanyak 128 responden dengan presentase 88,2%. Kekurangan asupan karbohidrat akan memicu terjadinya kekurangan berat badan karena cadangan lemak yang ada didalam tubuh terus berkurang.

Asupan Lemak

Asupan lemak siswa kelas VII SMP Negeri 1 Kota Gorontalo tahun 2024, didapatkan dari total 165 siswa bahwa lebih banyak yang memiliki asupan lemak kurang yaitu sebanyak 88 siswa dengan presentase 53,3%. Asupan lemak yang kurang pada responden disebabkan karena mereka jarang dan tidak cukup mengonsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi. Responden sering kali cenderung mengonsumsi makanan yang kurang bergizi seperti jajanan yang tinggi gula dan rendah lemak, Selain

itu, responden yang jarang sarapan pagi juga menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan asupan lemak. Waktu makan yang seharusnya digunakan dengan asupan nutrisi yang cukup tetapi tidak digunakan dengan baik, yang menyebabkan sumber lemak yang tidak tercukupi dengan frekuensi makan yang tidak mencukupi

Adapun menurut Permatasari (2022), Lemak memiliki peran penting bagi tubuh, karena mengandung banyak energi per gram dari pada karbohidrat dan protein. Selain menyediakan energi lemak juga berperan dalam penyerapan vitamin tertentu dan nutrisi yang penting lainnya. Selain itu kekurangan lemak dalam tubuh memiliki dampak pada kesehatan dan fungsi tubuh secara menyeluruh. Lemak merupakan sumber energi yang berperan dalam penyimpanan energi jangka panjang. Lemak juga merupakan komponen utama dari membrane sel yang penting untuk menjaga integritas dan fungsi sel. Kekurangan lemak dapat merusak struktur membrane sel, mengganggu kemampuan sel untuk menjalankan fungsinya secara efektif dan mempengaruhi kesehatan jaringan.

Penelitian ini sejalan dengan Jannah (2023) pada remaja di MTS Penyasawan bahwa Kekurangan lemak dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan berat badan yang signifikan karena lemak adalah salah satu komponen yang menyusun jaringan adiposa. Selain itu kekurangan lemak juga dapat mempengaruhi sistem hormonal, metabolisme dan fungsi organ-organ tubuh lainnya.

Analisis Bivariat

Hubungan asupan protein dengan kejadian wasting pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi wasting memiliki tingkat kecukupan protein dengan kategori kurang. Sedangkan tingkat kecukupan protein dengan kategori cukup sebagian besar terjadi pada responden yang status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistik dengan chi square dengan nilai p value ($0,003 < 0,005$) yang berarti bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian wasting pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo.

Untuk memenuhi asupan protein dibutuhkan bahan makanan dengan kandungan protein tinggi. Terdapat dua jenis protein yaitu protein nabati yang berasal dari tanaman seperti kacang-kacangan, tahu, kedelai, dan lain-lain, sedangkan protein hewani berasal dari bahan pangan seperti daging, ikan, telur, susu, kedelai, tahu, dan kacang-kacangan. Angka kecukupan protein yang dianjurkan untuk dikonsumsi perhari remaja usia 13-15 tahun yaitu remaja laki-laki sebesar 70 gram perhari dan remaja perempuan sebesar 65 gram perhari (Jannah, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian angreani (2018), berdasarkan uji statistik menunjukkan p value $0,001 < 0,05$ yang berarti bahwa ada hubungan yang signifikan antara hubungan asupan protein dengan kejadian wasting pada remaja. Anak-anak yang mendapatkan asupan protein yang cukup biasanya memiliki status gizi yang normal, sedangkan anak-anak yang mendapatkan asupan protein yang kurang biasanya memiliki status gizi yang kurang. Anak yang asupan proteinnya kurang berpeluang menderita wasting dibandingkan dengan anak asupan proteinnya cukup

Hubungan asupan karbohidrat dengan kejadian wasting pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

Berdasarkan hasil analisis bahwa sebagian besar responden dengan status gizi wasting memiliki tingkat kecukupan karbohidrat dengan kategori kurang. Sedangkan tingkat kecukupan karbohidrat dengan kategori cukup sebagian besar terjadi pada responden yang status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistik dengan chi square dengan nilai p value ($0,016 < 0,005$) yang berarti bahwa

ada hubungan signifikan antara asupan karbohidrat dengan kejadian wasting pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terlihat bahwa kurangnya asupan karbohidrat ini dapat dilihat berdasarkan hasil wawancara food recall, sebagian remaja memiliki pola makan yang tidak seimbang sering kali mereka hanya mengkonsumsi jajanan yang dijual di sekitar sekolah. Pola makan yang sering didominasi oleh jajanan yang kurang bergizi ini dapat menyebabkan kekurangan nutrisi yang esensial untuk pertumbuhan dan perkembangan para remaja.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ismarnelly (2022) setelah dilakukan analisis data uji statistik dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai $p\text{ value } 0,015 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara asupan karbohidrat dengan kejadian wasting remaja. Kekurangan asupan karbohidrat menyebabkan kebutuhan energi berkurang. Jika terus berlanjut kekurangan karbohidrat, maka tubuh akan menjadi kurus dan mengalami kekurangan energi dan protein. Remaja harus berupaya menjaga status gizi mereka agar selalu dalam kondisi optimal. Hal ini dapat dilakukan dengan mengikuti prinsip-prinsip gizi seimbang, yaitu makan sesuai dengan ukuran porsi per individu dan menghindari ketidakseimbangan nutrisi. Karbohidrat digunakan sebagai sumber energi, sebagian disimpan sebagai glikogen di dalam otot dan hati, dan sebagian lagi diproses menjadi lemak dan disimpan sebagai cadangan energi di dalam jaringan lemak.

Hubungan asupan lemak dengan kejadian wasting pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

Sebagian besar responden dengan status gizi wasting memiliki tingkat kecukupan lemak dengan kategori kurang. Sedangkan tingkat kecukupan lemak dengan kategori cukup sebagian besar terjadi pada responden yang status gizi normal. Berdasarkan hasil uji statistik dengan chi square dengan nilai $p\text{ value } (0,001 < 0,005)$ yang berarti bahwa adanya hubungan signifikan antara asupan lemak dengan kejadian wasting pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terlihat bahwa kurangnya asupan lemak ini dapat dilihat berdasarkan hasil wawancara food recall, para remaja yang terbiasa mengkonsumsi jajanan sekolah cenderung kurang memilih untuk mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi mereka sering mengkonsumsi cemilan manis serta minuman bersoda dan minuman kemasan lainnya, sehingga dapat menyebabkan kurangnya asupan lemak sehat yang penting untuk tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zuhasna (2020), setelah dilakukan analisis data uji statistik dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,01$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak dengan kejadian wasting pada remaja. Konsumsi asupan lemak yang mengandung zat gizi seimbang menjadi faktor utama terwujudnya status gizi yang baik. Ketika tubuh mengalami kekurangan gizi, maka cadangan lemak di dalam tubuh akan berkurang. Jika cadangan lemak terus menerus digunakan, maka pada akhirnya akan berkurang dan dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus.

KESIMPULAN

Kejadian wasting pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo yaitu sebanyak 89 siswa (53,9%). Asupan zat gizi makro pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo yaitu sebanyak 54,5% memiliki asupan protein kurang, sebanyak 50,9% memiliki asupan karbohidrat kurang dan sebanyak 53,3% memiliki asupan lemak kurang. Ada hubungan antara asupan zat gizi makro (protein $p\text{ value } = 0,003$, karbohidrat $p\text{ value } = 0,016$ dan lemak $p\text{ value } = 0,001$) dengan kejadian wasting pada remaja kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Tasnim, Fatmawati & La Banudi. 2018. "Faktor Risiko Wasting dalam Penerapan Full Day School pada Anak di Paud Pesantren Ummusabri Kendari". Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes.(Journal of Health Research" Forikes Voice) 9.4 : 263-268.
- Erika, K.H, Siti F.P & Suyatno. 2017. Faktor Resiko Kejadian Wasting Pada Remaja Putri (Studi Kasus pada Siswi Umur 13-1 tahun 2017). Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 5(4). Hal. 656-663.
- Eszha Widnatussifah. (2020). Gambaran asupan zat gizi dan status gizi remaja di pengungsian Petobo Kota Palu Sulawesi Tengah
- Fitri Ayu Angreani. 2018. Hubungan asupan energi, protein, zink dan aktivitas fisik dengan kejadian wasting pada remaja di MTS Negeri 2 Pontianak. Skripsi Universitas Muhammadiyah Pontianak
- Ismarnelly. 2022. Hubungan Asupan Makanan , Pengetahuan, Aktivitas Fisik dan Sosial Ekonomi dengan Kejadian Wasting pada Remaja Putri di Posyandu Andestura Wilayah Kerja Puskesmas Sikapak Kota Pariaman. Skripsi Universitas Perintis Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. 2020. Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. 24 Januari 2020, 24–25
- Maulira Kamila Nastiti. 2023. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Remaja di SMP Al-Ulum Islamic School Pekanbaru. Skripsi. Poltekes Riau Pekanbaru
- Miftahul Jannah, Nur, A. & Wanda L. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Gizi Kurang pada Remaja di MTs Muhammadiyah Penyasawan. Jurnal Kesehatan Terpadu. Vol 2(2). Hal 74-83
- Pramudya A. 2017. Prevalensi Anak Berisiko Wasting dan Faktor-Faktor yang Berhubungan.
- Riskesdas Nasional. 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta Pusat: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rochmah, F., Muniroh, L. & Nindya, T. S. 2016. 'Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu', Media Gizi Indonesia, 11(1): 94–100.
- Sholichah, F., Aqnah, Y. I. & Sari, C. R. 2021. 'Asupan Energi dan Zat Gizi Makro terhadap Persen Lemak Tubuh', Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK), 02(02): 15–22.
- Tyas Permatasari, Yatty D.S., Caca P., Kanaya Y.D., Erni R., Agnes I. S.,(2022). Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Remaja di Kota Medan. Jurnal Pendidikan dan Konseling . Vol 4 (6)
- WHO. 2019. Levels and Trends In Child Malnutrition: Key Findings of The 2019 Edition.
- Zuhasna. 2020. Hubungan Asupan Zat Gizi , Pengetahuan Gizi, Body Image, Media Sosial dan Teman Sebaya dengan Status Gizi Wasting Siswi SMAN 12 Padang Tahun 2019. Skripsi Stikes Perintis Padang