

## Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Anak Usia 2-5 Tahun di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur

Putri Rizkia\*, Nanan Sekarwana, Ratna Damailia

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*putririzkia66@gmail.com, nsekar4@yahoo.com, ratnadamai.fk@gmail.com

**Abstract.** Nutritional status is an essential indicator of children's growth. Intake of macronutrients is one factor that can affect children's nutritional status. Lack of nutrient intake will affect children's nutritional status of children which can hinder growth and development of children. Problems that can arise from these conditions require knowledge of the factors associated with undernutrition and overnutrition, and one example is the factor of nutrient intake. This study aimed to determine the relationship between the intake of macronutrients and nutritional status in children aged 2-5 years at the Karang Tengah Health Center, Cianjur Regency. This study used a cross-sectional analytic observational method. The number of samples taken was 50 people with consecutive sampling. The research instrument was a 24-hour food recall questionnaire. The statistical test used was the Chi-Square with a significant level of  $\alpha = 0.05$ . The results showed that of the 50 samples, there were 5 children (10%) with less macronutrient intake, 32 children (64%) with sufficient macronutrient intake, and 13 children (26%) with more macronutrient intake. Most of the children have good nutritional status (70%). The results of the Chi-Square test showed that there was a relationship between the intake of macronutrients and obtained a value of  $p = 0.027$ . There is a significant relationship between the intake of macronutrients and nutritional status in children aged 2-5.

**Keywords:** *Nutritional Status, Intake of Nutrients, Macronutrients.*

**Abstrak.** Status gizi merupakan salah satu indikator yang penting bagi pertumbuhan anak. Asupan zat gizi makro merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak. Ketidakseimbangan asupan zat gizi akan mempengaruhi status gizi anak yang dapat menghambat tumbung kembang anak. Permasalahan yang dapat timbul dari kondisi tersebut memerlukan pengetahuan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya gizi kurang dan gizi lebih, salah satu contohnya adalah faktor asupan zat gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi pada anak usia 2-5 tahun di puskesmas karang tengah kabupaten cianjur. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik jenis cross-sectional. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 50 orang dengan consecutive sampling Instrumen penelitian ini adalah kuesioner food recall 24 jam. Uji statistik yang digunakan adalah Chi-Square dengan tingkat signifikan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan dari 50 sampel terdapat 5 anak (10%) dengan asupan zat makro kurang, 32 anak (64%) dengan asupan zat makro cukup dan 13 anak (26%) dengan asupan zat makro lebih. Sebagian besar anak memiliki status gizi baik (70%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan ada hubungan antara asupan zat gizi makro diperoleh nilai  $p = 0,027$ . Ada hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi makro dengan status gizi pada anak usia 2-5 tahun.

**Kata Kunci:** *Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Zat Gizi Makro.*

## A. Pendahuluan

Status gizi lebih dan gizi kurang masih menjadi masalah yang banyak terjadi di Indonesia. Data dari Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018 menerangkan balita yang memiliki masalah gizi sebesar 17,7% yang terdiri dari balita gizi buruk sebanyak 3,9% dan kurang gizi sebanyak 13,8%. Sedangkan prevalensi balita gizi lebih dan obesitas sebesar 3,1%. Di Jawa Barat prevalensi gizi kurang, gizi lebih, dan gizi buruk pada balita secara berturut-turut adalah 10,6%, 10,6% dan 2,48%. Pada tahun 2018 di Kabupaten Cianjur, prevalensi balita yang mengalami gizi lebih sebesar 1,34%, gizi kurang 9,99%, dan gizi buruk sebesar 1,10% (1).

Status gizi adalah satu tolak ukur mengenai situasi tubuh manusia yang dapat terlihat dari konsumsi pangan dengan pemakaian zat-zat makanan dalam tubuh. Status gizi menurut World Health Organization (WHO) dibagi ke dalam empat kelompok yakni gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih (2). Adanya keseimbangan antara input dan output energi sesuai dengan kebutuhan akan menghasilkan status gizi baik. Syarat utama kesehatan adalah adanya status gizi yang baik yang nantinya akan berpengaruh terhadap sumber daya manusia (3).

Tiga faktor yang memengaruhi status gizi balita yakni faktor langsung, faktor tidak langsung dan faktor mendasar. Faktor langsung yang dapat memengaruhi status gizi adalah penyakit infeksi dan asupan gizi. Ketahanan pangan keluarga, pola asuh, pengetahuan dan sikap ibu, pola asuh, dan akses pelayanan kesehatan merupakan faktor tidak langsung. Selain itu pendapatan keluarga dapat mempengaruhi konsumsi makanan dalam satu keluarga, yang meningkatkan risiko terjadinya gizi rendah sehingga bisa menimbulkan penyakit infeksi, terutama pada anak (4).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Shabariah dan Pradini (2017) di Cicurug Sukabumi menemukan kaitan yang bermakna dari asupan zat gizi makro dengan status gizi balita. Selaras dengan penelitian Fitriyah dan Setyaningtyas (2020) yang dilakukan di Gresik, mengatakan terdapat hubungan antara asupan zat gizi dengan status gizi. Tidak hanya zat gizi makro, namun zat gizi mikro seperti zink akan memengaruhi keadaan status gizi pada balita (5).

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi pada anak usia 2-5 tahun di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur. Penelitian ini sebelumnya belum pernah dilakukan di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur.

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan jenis cross-sectional untuk mengetahui hubungan antara asupan zat makro dan status gizi pada anak usia 2-5 tahun yang tinggal di wilayah Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur. Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah anak berusia 2-5 tahun serta orang tua atau pengasuh bersedia mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi dari penelitian yakni Anak yang menderita penyakit kronis yang mengganggu status gizi seperti TBC dan malaria kronis, menderita penyakit infeksi saluran pernafasan akut serta, anak berusia 2 tahun yang masih diberi ASI.

Analisis hubungan hubungan antara asupan zat makro dan status gizi pada anak usia 2-5 tahun yang tinggal di wilayah Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur diuji menggunakan uji statistik chi-square dengan menggunakan p value 0,05. Kerahasaan responden dijaga dengan menjaga kerahasaan data pribadi responden. Penelitian ini telah mendapatkan izin penelitian dari komite etik Univesitas Islam Bandung dengan nomor 030/KEPK-Unisba/VI/2022.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan hubungan asupan zat gizi mako dengan status gizi pada anak usia 2-5 tahun pada responden yang telah diperiksa sebanyak 50 orang dengan penyajian berupa distribusi karakteristik berdasarkan jenis kelamin, distribusi status gizi, serta distribusi asupan zat gizi makro.

Berdasarkan tabel 1 karakteristik anak meliputi 3 kelompok usia dan 2 kelompok jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Subjek didominasi anak usia 2-<3 tahun sebanyak 25 orang (50%). Sebaran karakteristik berdasarkan jenis kelamin anak menunjukkan dominasi jenis kelamin anak adalah perempuan yaitu sebanyak 30 orang (60%).

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Anak usia 2-5 tahun di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur

Usia (Tahun)	Jenis Kelamin				Total	
	Perempuan		Laki-laki		n	%
	n	%	n	%		
2-<3	14	28	11	22	25	50
3-<4	9	18	8	16	17	34
4-5	7	14	1	2	8	16
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Tabel 2 menunjukkan distribusi status gizi anak yang didominasi dengan status gizi baik sebanyak 35 orang (70%).

**Tabel 2.** Distribusi Status Gizi Pada Anak Usia 2-5 di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur

Status Gizi	Perempuan		Laki-Laki		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	3	6	1	2	4	8
Baik	21	42	14	28	35	70
Lebih	7	14	4	8	11	22
<b>Total</b>	<b>31</b>	<b>62</b>	<b>19</b>	<b>38</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menunjukkan distribusi asupan zat gizi makro pada anak usia 2-5 tahun yang didominasi oleh asupan zat gizi makro yang cukup sebanyak 32 orang (64%).

**Tabel 3.** Distribusi Asupan Zat Gizi Makro pada Anak Usia 2-5 Tahun

Asupan Zat Gizi Makro	n	%
Kurang	5	10
Cukup	32	64
Lebih	13	26
<b>Total</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar anak usia 2-5 tahun di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur ada dalam kategori asupan zat mikro cukup dengan status gizi baik (60%). Berdasarkan hasil analisis statistik di atas tampak terlihat hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi makro dengan status gizi, karena nilai  $p < 0,05$  yaitu sebesar 0,027.

**Tabel 4.** Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Anak Usia 2-5 Tahun

Asupan Zat Gizi Makro	Status Gizi	Status Gizi						Total		Nilai P
		Kurang	%	Baik	%	Lebih	%	N	%	
<b>Kurang</b>		3	6	2	4	0	0	5	10	
<b>Cukup</b>		1	2	30	60	1	2	32	64	0,027
<b>Lebih</b>		0	0	3	6	10	20	13	26	
<b>Total</b>		4	8	35	70	11	22	50	100	

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan anak usia 2-5 tahun di Puskesmas Karang Tengah Cianjur Sebagian besar berada di kategori asupan zat gizi makro cukup dengan status gizi yang baik. Analisis statistik dari data yang didapatkan memiliki nilai  $p < 0,05$  yang menunjukkan bahwa asupan zat gizi makro memiliki hubungan yang erat dengan status gizi pada anak usia 2-5 tahun.

Dari penelitian yang telah dilaksanakan sebagian besar anak usia 2-5 tahun mendapatkan asupan zat gizi makro yang cukup, walaupun masih ada beberapa anak yang mendapatkan asupan zat gizi makro yang kurang ataupun yang lebih. Kurang atau lebih nya asupan zat gizi makro pada anak bisa disebabkan beberapa faktor seperti dari pengetahuan orang tua yang kurang mengenai asupan zat gizi makro dan juga pendapatan keluarga yang menyebabkan asupan zat gizi makro kurang.

Penelitian ini sejalan dengan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Shabariah dan Pradini di Cicurug Sukabumi menemukan kaitan yang bermakna dari status gizi pada balita dengan asupan zat gizi makro. Balita dengan asupan lemak, karbohidrat, dan protein yang rendah memiliki status gizi kurang, sebaliknya apabila balita dengan kadar konsumsi karbohidrat, protein dan lemak yang cukup akan memiliki status gizi yang baik (2).

Hasil yang berbeda ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Mamahit, Kawengian dan Kapantow yang dilakukan di Desa Mopusi Kecamatan Lolayan Kabupaten Bolaang Mongondow Induk Sulawesi Utara. Penelitian tersebut, menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi (6).

Tingkat konsumsi karbohidrat, protein dan lemak termasuk ke dalam faktor langsung yang dapat memengaruhi status gizi balita. Kurangnya asupan karbohidrat, protein dan lemak secara terus-menerus menyebabkan menurunnya imunitas terhadap kolonisasi dan invasi kuman patogen dan rusaknya mukosa sehingga pertahanan dalam tubuh akan terganggu. Sistem pertahanan tubuh yang terganggu dapat meningkatkan insidensi penyakit (7). Kesehatan gizi seseorang dipengaruhi oleh tingkat asupan zat gizi dalam makanan sehari-hari. Kualitas makanan akan menentukan tingkat konsumsi. Semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam suatu hidangan akan tercerminkan dari kualitas makanan (6).

Berdasarkan hasil recall 3x24jam sebagian besar asupan zat gizi makro responden telah mencukupi dari kebutuhan menurut AKG. Kebanyakan anak cenderung mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak karbohidrat, protein dan lemak dari berbagai sumber. Namun, beberapa responden masih memiliki asupan zat gizi makro yang kurang. Banyak hal yang dapat mempengaruhi anak memiliki gizi yang kurang. Bukan hanya asupan makanan, faktor lain seperti pengetahuan ibu, pendidikan, serta tingkat Pendidikan dapat menjadi faktor yang mempengaruhi. Masa pertumbuhan merupakan masa esensial bagi anak untuk mendapatkan asupan nutrisi dan gizi yang cukup (8).

Status gizi kurang dapat menurunkan imunitas tubuh sehingga kuman patogen menjadi lebih kuat yang pada akhirnya akan menyebabkan terjadinya infeksi. Keseimbangan tubuh dipertahankan oleh status gizi yang baik. Anak dengan status gizi baik memiliki asupan makanan yang cukup. Asupan makanan yang cukup berpengaruh langsung terhadap status gizi anak. Adanya keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh akan menghasilkan status gizi yang baik (9).

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Sebagian besar anak usia 2-5 tahun yang berdomisili di wilayah Puskesmas Karang Tengah Cianjur memiliki status gizi yang baik (70%)
2. Sebagian besar asupan zat gizi makro pada anak usia 2-5 tahun yang berdomisili di wilayah Puskesmas Karang Tengah yaitu cukup (64%).
3. Terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi pada anak usia 2-5 tahun di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur.

#### **Acknowledge**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

**Daftar Pustaka**

- [1] Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- [2] Puspasari N, Andriani M. Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dan Asupan Makan Balita dengan Status Gizi Balita (BB/U) Usia 12-24 Bulan. *Amerta Nutrition*. 2017;1(4):369–78.
- [3] Damayanti AY, Santaliani AD, Fathimah. Hubungan Asupan Makronutrien Dan Uang Saku Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Gizi Prima (Frime Nutrition Journal)*. 2020;5:57–64.
- [4] Sulistyoningstih H. Ilmu Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak. Jakarta: Graha. Ilmu 2012.
- [5] Septikasari M. Status Gizi Anak Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi. Ed.1. Yogyakarta: UNY Press. 2018.
- [6] Shabariah R, Pradini TC. Hubungan Antara Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Balita di TK Pelita Pertiwi Cicurug Sukabumi. 2021;1(2):41–7.
- [7] Fitriyah N, Setyaningtyas SW. Hubungan Asupan Energi , Makronutrien , Zink dan Fe dengan Underweight pada Ibu dan Balita di Desa Suwari Bawean , Gresik Relationship of Energy Intake , Macronutrient , Zinc and Fe with Underweight in Mothers and Toddlers in Suwari Bawean Village , Gresi. 2021;1–6.
- [8] Gayatri O, Nurmeliani R, Suryani YD. Scoping Review: Hubungan Tingkat Kebugaran Kardiovaskular dengan Gizi Lebih pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*. 2021 Jul 31;3(2).
- [9] Juliningrum PP. Asupan Zat Gizi Makronutrien Pada Toddler. *The Indonesian Journal of Health Science*. 2019;11(1):40.
- [10] N. E. Putri, M. Y. Andarini, and S. Achmad, “Gambaran Status Gizi pada Balita di Puskesmas Karang Harja Bekasi Tahun 2019,” *Jurnal Riset Kedokteran*, vol. 1, no. 1, pp. 14–18, Jul. 2021, doi: 10.29313/jrk.v1i1.108.