



Hubungan Preferensi Makanan Asrama Dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Siswa Asrama

Dora Efriani Roito Tumangger¹; Emi Inayah Sari Siregar²;
Fauzi Romeli³; Abdul Hairuddin Angkat⁴
Politeknik Kesehatan Medan

Address : Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih, Kec.Medan Tuntungan, Medan

Corresponding author : nayaegal@gmail.com

Abstract. *The problem of adolescent nutritional status is related to meeting nutritional needs. Because adolescence occurs physical growth and body development. The imbalance in nutritional intake depends on the preference factor, level of satisfaction with food choices, which will influence the amount of energy intake consumed in adolescents. The aim is to determine the relationship between dormitory food preferences and energy intake with the nutritional status of boys at the RK Serdang Murni Private School Dormitory. This research was conducted in the RK Serdang Murni private school dormitory, Lubuk Pakam District, Deli Serdang Regency. The main research period was carried out in April 2023. The type of research was a quantitative observational approach using a cross sectional design. The population is all young men at the RK Serdang Murni private boarding school and a sample of the entire population of young men. From the research results, based on the nutritional status of young men, the nutritional status was 10.5% less, the status good was 76.3%, the status was over 10.5%, and the obesity status was 2.6%. Based on food preferences, namely the neutral category 28.9%, the like category 60.5%, and the very like category 10.5%, while the energy intake categories namely low energy intake 23.7%, moderate energy intake 57.9%, and good energy intake 18.4%. From the results of the Chi Square test, there was a relationship between young men's food preferences and nutritional status in the RK Serdang Murni private school dormitory with a value of $p = 0.002$ and there was a relationship between energy intake and nutritional status in the RK Serdang Murni private school dormitory with a value of $p = 0.004$.*

Keywords: *Preference, Energy Intake, Nutritional Status*

Abstrak. Permasalahan status gizi remaja berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan gizi. Karena masa remaja terjadi pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh. Ketidakseimbangan asupan zat gizi bergantung pada faktor preferensi tingkat kepuasan pemilihan makanan yang akan berpengaruh terhadap jumlah konsumsi asupan energi pada remaja. Tujuan mengetahui hubungan preferensi makanan asrama dan asupan energi dengan status gizi siswa di Asrama Sekolah Swasta RK Serdang Murni. Penelitian ini dilakukan di asrama sekolah swasta RK Serdang Murni Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang. Jenis penelitian adalah pendekatan kuantitatif observasional dengan menggunakan *desain* cross sectional. Populasi adalah seluruh siswa di Sekolah Asrama Swasta RK Serdang Murni dan sampel seluruh populasi siswa. Dari hasil penelitian berdasarkan status gizi siswa memiliki status gizi kurang 10,5%, status baik 76,3%, status lebih 10,5%, dan status obesitas 2,6%. Berdasarkan preferensi makanan yaitu kategori netral 28,9%, kategori suka 60,5% dan kategori sangat suka 10,5%. Sedangkan kategori asupan energi yaitu asupan energi kurang 23,7%, asupan energi sedang 57,9% dan asupan energi baik 18,4%. Dari hasil uji *Chi Square* terdapat hubungan antara preferensi makanan siswa dengan status gizi di asrama sekolah swasta RK Serdang Murni, dengan nilai $p = 0,002$ dan terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi di asrama sekolah swasta RK Serdang Murni dengan nilai $p = 0,004$.

Kata Kunci : Preferensi, Asupan Energi, Status Gizi

LATAR BELAKANG

Status gizi adalah keadaan tubuh dimana kebutuhan gizi terpenuhi dan zat gizi berhasil digunakan dalam tubuh. Remaja sangat membutuhkan nutrisi yang lebih karena pertumbuhan dan perkembangan fisik tubuh terjadi pada tahap ini. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi kurus di Indonesia adalah 8,1% pada kelompok usia 16-18 tahun. Prevalensi status gizi normal sebesar 78,3%, sedangkan prevalensi gizi lebih sebesar 13,5%. Menurut Riskesdas Sumatera Utara, status gizi remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Sumut adalah 1,61% untuk sangat kurus, 5,70% untuk kurus, 75% untuk normal dan obesitas sebanyak 12,89%. Untuk status gizi anak usia 16-18 tahun terdiri dari status gizi sangat kurus 0,67%, kurus 4,39%, normal 80,02%, gemuk 4,01% dan obesitas 10,91% (Riskesdas Sumut, 2018).

Masalah gizi remaja disebabkan oleh banyak faktor, terutama konsumsi makanan, aktivitas fisik, faktor lingkungan dan faktor personal atau individu remaja itu sendiri, teman sebayanya dan orang lain. Harus diperhatikan pola makan anak, terutama anak yang jauh dari jangkauan orang tua, seperti siswa sekolah asrama. Di sini remaja bisa membuat keputusan sendiri, termasuk preferensi makanan. Preferensi makanan adalah preferensi makanan seseorang dan pilihan makanan untuk dikonsumsi (Vabo dan Hansen, 2014).

Energi yang dikonsumsi sepanjang hari juga berdampak signifikan pada kesehatan. Konsumsi energi tubuh sangatlah penting. Jika konsumsi energi yang dibutuhkan tubuh kurang maka cadangan energi yang tersimpan pada otot akan habis. Kekurangan energi jangka panjang menyebabkan penurunan berat badan dan kekurangan nutrisi lainnya. Kelebihan konsumsi energi disimpan dalam tubuh sebagai cadangan dalam bentuk lemak atau jaringan lain. Jika keadaan ini terus berlanjut dapat menyebabkan obesitas yang berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes dan lain-lain (Febriani, 2020).

Sekolah Swasta Rum Katolik (RK) Serdang Murni memiliki asrama putri dan putra untuk siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada Asrama Sekolah Swasta RK Serdang Murni, 8,3% siswa berstatus gizi kurang, 8,3% berstatus gizi lebih dan berstatus gizi obesitas sebesar 4,2%. Dari hasil wawancara dengan siswa juga didapatkan bahwa sebagian besar sangat suka pada kelompok makanan pokok yaitu mie ayam, dan tidak menyukai sayuran.

KAJIAN TEORITIS

1. Remaja

Sebagian besar remaja tidak menganggap penting pengeluaran dan asupan energi masa depan, yang menyebabkan masalah gizi yang dialami oleh kelebihan dan kekurangan gizi. Menurut Wibowo, dkk (2013), masa remaja merupakan masa penerimaan gizi karena kebutuhan akan zat gizi tinggi. Pada umumnya anak muda memiliki aktivitas yang lebih banyak, seperti kegiatan sekolah dan kegiatan sehari-hari. Karena perkembangan dan pertumbuhan tubuh, kebutuhan gizi anak muda sangat tinggi.

Tabel 1.
Angka Kecukupan Gizi (AKG)

Jenis Kelamin/Umur	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)	Air (ml)
Laki-laki (13-15 tahun)	2400	350	70	80	2100
Laki-laki (16-18 tahun)	2650	400	75	85	2300
Laki-laki (19-29 tahun)	2650	430	65	75	2500
Perempuan (13-15 tahun)	2050	300	65	70	2100
Perempuan (16-18 tahun)	2100	300	65	70	2150
Perempuan (19-29 tahun)	2250	360	60	65	2350

Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2019

2. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara gizi dan penggunaan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Untuk mengetahui status gizi seseorang terdapat kategori ambang batas gizi berdasarkan status IMT/U berdasarkan indikator antropometri yaitu z-score.

Tabel 2.
Klasifikasi Indeks Massa Tubuh/Umur

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas Z-Score
Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi Kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> +2 SD

Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2020

3. Preferensi Makanan

Preferensi makanan adalah preferensi seseorang terhadap makanan tertentu dan menjadikannya sebagai makanan pilihan untuk disantap. Dalam hal ini preferensi makanan seseorang bergantung pada rasa, tekstur, aroma, penampilan dan kebiasaan makan (Lestari, 2012). Ada tiga faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, yaitu karakteristik individu, makanan dan lingkungan.

Menurut studi dilakukan oleh Sumarni dan Nisa (2015), yang menyelidiki faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi jajanan di kalangan mahasiswa Universitas Gadjah Mada,

hingga 57% lulusan universitas gagal dalam tes medis sebagai akibat dari preferensi makanan yang salah. Secara umum, pencari kerja menderita kolesterol, penyakit jantung, dan diabetes. Selain itu, lebih dari 90% penyakit manusia disebabkan oleh kontaminasi makanan dengan mikroorganisme, seperti tifus, disentri bakteri dan racun bakteri lainnya, serta hepatitis.

4. Asupan Energi

Energi adalah bagian dari *makronutrient* yang berperan sangat penting dalam menjalankan fungsi. Energi merupakan zat yang sangat penting bagi manusia dalam metabolisme dasar, pelaksanaan fungsi, pertumbuhan dan pengaturan suhu (Rachmayani, 2018). Energi adalah bahan aktif dalam metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan aktivitas fisik. Kelebihan energi disimpan dalam bentuk glikogen untuk penyimpanan energi jangka pendek dan lemak untuk penyimpanan energi jangka panjang.

Energi adalah konsumsi utama. Jika kebutuhan energi tidak terpenuhi, maka protein, vitamin dan mineral yang terkandung dalam tubuh tidak dapat digunakan secara produktif untuk berbagai fungsi metabolisme. Basal Metabolic Rate (BMR) mempengaruhi kebutuhan energi kaum muda. BMR adalah energi (kalori) yang digunakan saat istirahat, selama pertumbuhan, komposisi tubuh dan aktivitas fisik. BMR berkaitan erat dengan berat total setiap orang. Berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja, penyerapan energi dan nutrisi sangatlah penting. Asupan energi yang rendah dapat menyebabkan keterlambatan pubertas atau pertumbuhan (Fikawati, 2017)

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian observasional desain *cross-sectional* untuk memperjelas hubungan antara preferensi makanan asrama dan konsumsi energi dengan status gizi siswa di asrama Sekolah Swasta RK Serdang Murni.

2. Populasi dan Sampel

1) Populasi

Populasi merupakan jumlah keseluruhan siswa sekolah asrama swasta RK Serdang Murni sebanyak 38 orang.

2) Sampel

Sampel merupakan subjek penelitian bagian dari populasi. Pada penelitian ini pengambilan sampel dilakukan melalui *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi siswa asrama swasta RK Serdang Murni dan besar sampel dengan populasi *total sampling* yaitu 38 orang.

3. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik dan instrumen pengumpulan data dilakukan pada data primer dan data sekunder, dengan uraian sebagai berikut :

1) Data Primer

- a. Data Keterangan khusus meliputi nama, umur, tempat lahir, tanggal lahir, tingkat kelas. Informasi karakteristik diperoleh dari wawancara pada kuesioner identifikasi.
- b. Data status gizi siswa diperoleh melalui pengukuran antropometri yaitu indeks massa tubuh menurut umur. Untuk pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoa* dan pengukuran berat badan menggunakan timbangan badan *digital*.
- c. Data informasi preferensi makanan diperoleh melalui kuesioner dengan menggunakan skala pengukuran yaitu skala *likert*.
- d. Data informasi konsumsi energi diperoleh dengan wawancara tentang form *food recall* 3x 24 jam secara tidak berturut-turut.

2) Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi umum yang dikumpulkan peneliti dari instansi untuk melengkapi data penelitian.

4. Analisis Data

1) Analisis Univariat

Analisis univariat menggambarkan persentase dan rata-rata dari masing-masing variabel yaitu umur, tanggal lahir, kategori kebiasaan makan, konsumsi energi dan status gizi siswa di asrama Sekolah Swasta RK Serdang Murni.

2) Analisis Bivariat

Dalam analisis *bivariat*, melihat hubungan antara preferensi makanan dan konsumsi energi sebagai variabel bebas dan status gizi remaja sebagai variabel terikat. Penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 0,05. Metode ini digunakan untuk menentukan probabilitas kemunculannya. Jika $P \text{ value} > 0,005$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel tersebut. Sebaliknya jika $P \text{ value} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel-variabel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Preferensi Makanan

Preferensi makanan yang dilakukan pada siswa di asrama sekolah swasta RK Serdang Murni dengan jumlah 38 orang siswa, dan data preferensi makanan diperoleh dengan kuesioner menggunakan skala pengukuran yaitu skala *likert*.

Tabel 3.
Preferensi Makanan Siswa di Asrama Sekolah Swasta RK Serdang Murni

Preferensi Makanan	n	%
Netral	11	28.9
Suka	23	60.5
Sangat suka	4	10.5
Total	38	100.0

Preferensi makanan berdasarkan keinginan dan kesadaran tubuh. Pemilihan makanan dapat bergantung pada karakteristik makanan itu sendiri. Banyak faktor yang mempengaruhi pilihan makanan remaja, seperti kesukaan makanan, ketersediaan jajanan di lingkungan sekolah, teman sebaya, serta pengaruh orang tua dan keluarga. Keadaan ini mempengaruhi penentuan makanan.

Tekstur dan komposisi makanan mempengaruhi rasa yang ditimbulkan oleh makanan tersebut. Tekstur adalah kerenyahan, keempukan dan kekerasan makanan yang dapat dikenali oleh indra perasa. Tingkat kematangan juga terkait dengan struktur makanan. Tingkat memasak juga dipengaruhi oleh pemilihan bahan dan waktu memasak. Suhu makanan yang disajikan dapat mempengaruhi cita rasa makanan. Makanan dengan suhu penyajian yang salah, seperti terlalu panas atau terlalu dingin juga mempengaruhi kepekaan rasa (Sofia dan Achyar, 2008).

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 28,9% siswa dalam kategori preferensi makanan netral karena penilaian makanan yang disediakan di asrama dari segi rasa yang kurang, bentuk yang kurang menarik, tingkat kematangan makanan yang terkadang terlalu matang dan tidak terlalu banyak bervariasi sehingga tingkat kesukaan makanan pada siswa biasa saja. Hasil penelitian Nurdianty, dkk (2012). Menurut penelitian yang dilakukan di asrama mahasiswa Dikpora Makassar, sebagian besar responden merasa tidak puas dengan menu yang disediakan karena kualitas dan rasa yang kurang baik, tampilan yang tidak menarik dan efek negatif dari makanan.

Hasil penelitian juga menunjukkan sebanyak 60,5% siswa dalam kategori preferensi suka, dan sebanyak 10,5% siswa dalam kategori preferensi sangat suka pada makanan yang disediakan di asrama. Hal ini karena penilaian siswa terhadap makanan di asrama dapat diterima oleh siswa baik dari segi rasa, bentuk, tingkat kematangan, sehingga

mereka dapat menghabiskan makanan yang disediakan di asrama tanpa sisa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Asrina (2012) di Asrama SMA Negeri 2 Tinggimoncong Kabupaten Gowa. Siswa umumnya menyatakan puas dengan makanan, tekstur nasi, tekstur tambahan sayuran, dan tekstur sayuran saat sarapan dan makan siang. Namun saat makan malam, para siswa mengungkapkan ketidaksukaan terhadap makanan mereka.

2. Asupan Energi

Asupan energi yang dilakukan pada siswa di asrama Sekolah Swasta RK Serdang Murni diperoleh dengan dengan wawancara *food recall* pagi, siang, malam dan selingan selama 3x 24 jam secara tidak berturut-turut.

Tabel 4.
Asupan Energi Remaja Putra di Asrama Sekolah Swasta RK Serdang Murni

Asupan Energi	n	%
Kurang	9	23.7
Sedang	22	57.9
Baik	7	18.4
Total	38	100.0

Energi merupakan zat yang dibutuhkan seseorang untuk menunjang pertumbuhan, kelangsungan hidup dan melakukan aktivitas. Mengonsumsi makanan yang bervariasi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Tubuh mengalami keseimbangan negatif dan berat badan turun. Hal ini disebabkan kurangnya energi yang dibutuhkan oleh tubuh. Efek konsumsi energi yang berlebihan menyebabkan kenaikan berat badan, dan jika berlangsung lama, tubuh menjadi gemuk dan risiko penyakit degeneratif dapat muncul.

Menurut Sutrio (2016), zat gizi yang terkandung dalam makanan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh untuk aktivitas, pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh, serta pengaturan proses tubuh. Jumlah total zat gizi yang diperlukan tergantung pada kualitas makanan, dan kemampuan tubuh menyerap dan menggunakan zat gizi dipengaruhi oleh komposisi dan kondisi makanan secara keseluruhan.

Hasilnya menunjukkan bahwa hingga 23,7% siswa dalam kategori asupan energi kurang dan 57,9% siswa dalam kategori asupan sedang. Hal ini disebabkan kualitas makanan yang disediakan di asrama kurang baik, sehingga mempengaruhi frekuensi makan siswa menjadi rendah dan menyebabkan asupan energi yang kurang. Dari hasil wawancara kepada siswa, bahwa di asrama sistem penyelenggaraan makanan untuk menu pagi tidak disediakan sayur dan buah hanya sumber karbohidrat dan lauk hewani, sehingga

untuk menu sarapan pagi siswa kurang selera, menyebabkan makanan yang disediakan tersisa.

Hasil analisis sejalan dengan penelitian Amelia (2013) yang dilakukan pada santri putri Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar yang menemukan 99% asupan karbohidrat tidak cukup. Pada penelitian ini dapat diasumsikan bahwa asupan karbohidrat siswa tidak mencerminkan status gizinya. Makanan yang bersumber karbohidrat rendah karena asupan harian siswa, terutama pada kelas reguler hanya mendapat 1 cangkir nasi. Selama penelitian, belum pernah terlihat siswa menambah porsi nasi, bahkan ada siswa yang mau makan sepiring bersama sebagai alasan malas mengantri.

3. Status Gizi

Evaluasi status gizi yang dilakukan pada siswa sekolah swasta RK Serdang Murni diperoleh dengan pengukuran antropometri yaitu. berdasarkan indeks massa tubuh berdasarkan usia. Pengukuran tinggi badan dengan *microtoice* dan pengukuran berat badan dengan timbangan *digital*.

Tabel 5.
Status Gizi Remaja Putra di Asrama Sekolah Swasta RK Serdang Murni

Asupan Energi	n	%
Gizi kurang	4	10.5
Gizi baik	29	76.3
Gizi lebih	4	10.5
Obesitas	1	2.6
Total	38	100.0

Status gizi adalah keadaan yang dihasilkan dari keseimbangan zat gizi dan zat gizi yang dibutuhkan dalam proses metabolisme tubuh. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda, tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, berat badan dan lainnya (Kemenkes, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan 10,5% remaja putra yang mengalami status gizi kurang disebabkan asupan energi yang kurang. Penerimaan siswa yang kurang baik terhadap makanan yang disediakan di asrama menyebabkan siswa kurang mengkonsumsi makanan. Kurangnya asupan energi mempengaruhi status gizi siswa, Selain itu aktivitas yang berada di luar asrama seperti bermain bola voli, raket, bahkan olahraga, tidak sesuai dengan asupan energi menyebabkan adanya status gizi kurang pada siswa di asrama.

Kurangnya konsumsi energi, jika berlangsung lama, menyebabkan penurunan berat badan dan kekurangan nutrisi lainnya. Jika keadaan ini terus berlanjut, dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja, prestasi akademik dan kreativitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 10,5% remaja pria mengalami obesitas dan 2,6% remaja pria mengalami obesitas. Hal ini terlihat karena siswa tidak memperhatikan makanan yang dimakannya, makanan yang ditawarkan di asrama siswa diterima dengan baik sehingga terbuang sia-sia, selain itu juga sering membeli jajanan seperti pop mie, gorengan, mie kering, kue, dan roti.

Kelebihan konsumsi energi disimpan dalam tubuh sebagai cadangan dalam bentuk lemak atau jaringan lain. Jika keadaan ini terus berlanjut dapat menyebabkan obesitas yang berhubungan dengan berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes (Febriani 2020).

4. Hubungan Preferensi Makanan dengan Status Gizi

Hubungan preferensi makanan dengan status gizi pada siswa di asrama sekolah swasta RK Serdang Murni dengan jumlah 38 orang siswa.

Tabel 6.
Preferensi Makanan Remaja dengan Status Gizi
Di Asrama Sekolah Swasta RK Sedang Murni

Preferensi Makanan	Status Gizi								P Value
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Netral	4	10.5	7	18.4	0	0	0	0	0.002
Suka	0	0	19	50.0	4	10.5	0	0	
Sangat suka	0	0	3	7.9	0	0	1	2.6	
Total	4	10,5	29	76,3	4	10.5	1	2.6	

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan menggunakan uji Chi Square diperoleh $p = 0,002$ dimana $p \leq 0,05$ berarti H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara preferensi makanan dengan status gizi di asrama sekolah Swasta RK Serdang Murni. Penelitian ini sesuai dengan penelitian regresi Sumiyat (2007) bahwa preferensi dan tingkat asupan energi berhubungan dengan status gizi mahasiswa keperawatan di Poltekkes Kemenkes Medan dengan $r = 0,557$ dan $p = 0,000$ ($P > 0,05$).

Penilaian preferensi makanan seseorang berbeda-beda terhadap suatu makanan. Dalam hal ini preferensi makanan dapat mempengaruhi status gizi seseorang dikarenakan tingkat derajat kesukaan terhadap makanan yang hendak dikonsumsi. Dilihat dari warna, bentuk, aroma, tekstur, suhu, ukuran porsi, masalah terbesar yang dapat mempengaruhi makanan adalah rasa yang kurang enak, sehingga makanan tidak dapat dinikmati.

Hasil penelitian terdapat 10,5 % siswa dengan status gizi kurang dalam kategori preferensi makanan netral. Hasil dari wawancara peneliti ketika *food recall* kepada siswa di asrama terkadang menu yang disajikan kurang menarik, tekstur yang keras kemungkinan tidak terlalu memperhatikan bentuk makanan, dan makanan yang sudah dingin

dikarenakan juru masak terlalu dini hari memasak untuk anak asrama agar dapat dibagikan kepada siswa sebelum berangkat ke sekolah. Selain itu, juru masak asrama juga tidak dilatih untuk memasak sesuai resep agar bisa menyajikan makanan yang lebih baik.

Hasil penelitian terdapat 18,4% siswa dengan status gizi baik dalam kategori preferensi makanan netral. Penilaian makanan yang disajikan di asrama biasa saja tetapi karena di asrama tidak terdapat makanan lain selain masakan yang akan disajikan maka makanan tersebut tetap dikonsumsi, dan begitu juga dengan adanya rasa lapar terhadap remaja putra setelah melakukan aktivitas diluar gedung sehingga makanan yang disediakan di asrama tetap dikonsumsi.

Penilaian makanan yang disajikan di asrama biasa saja ini dikarenakan makanan yang disajikan sudah terlalu sering dikonsumsi dan tidak bervariasi sampai membosankan siswa, menu satu hari sering diulang pada makan berikutnya atau berikutnya, karena makanan tersebut diatur tanpa menu, sering menggunakan bahan yang ada, makanan yang disajikan sering diulang dan bervariasi lebih sedikit. Karena rasa makanan asrama yang biasa-biasa saja, mahasiswa banyak mengonsumsi makanan asrama dan jajanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya, hal ini berdampak pada baiknya status gizi siswa yang tinggal di asrama tersebut.

Penilaian preferensi makanan yang disajikan di asrama putra terdapat bahwa sebanyak 50,0% dengan status gizi baik dalam kategori preferensi makan suka dan sebanyak 7,9% dengan status gizi baik dalam kategori preferensi makan sangat suka. Hal ini menunjukkan menu yang disajikan di asrama dapat diterima dengan baik sehingga siswa merasa puas untuk mengonsumsi makanan tersebut tanpa ada sisa pada makanan

Hasil penelitian menunjukkan 10,5% siswa dengan status gizi lebih dalam kategori preferensi makan suka dan 2,6% siswa dengan status gizi obesitas dalam kategori preferensi makan sangat suka. Hal ini dikarenakan siswa tersebut menyukai makanan yang disediakan di asrama sehingga mengonsumsi makanan hingga habis. Selain itu siswa tersebut juga sering mengonsumsi makanan dari luar sekolah seperti jajanan mie goreng, bakso, pop mie, gorengan, roti, dan kue.

2. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi

Hubungan asupan energi dengan status gizi pada siswa di asrama sekolah swasta RK Serdang Murni dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7.

Asupan Energi dengan Status Gizi di Asrama Sekolah Swasta RK Sedang Murni

Asupan Energi	Status Gizi								P Value
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	4	10.5	5	13,2	0	0	0	0	0.004
Sedang	0	0	19	50.0	3	7,9	0	0	
Baik	0	0	5	13.2	1	2.6	1	2.6	
Total	4	10,5	29	76,3	4	10.5	1	2.6	

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dengan menggunakan *uji Chi Square* diperoleh $p = 0,004$ dimana $p \leq 0,05$ berarti H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi energi dan nilai gizi dengan $p = 0,0004$. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Sutrio (2017) dengan menggunakan uji Chi Square yang menemukan adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi dengan $p\text{-value} = 0,000$.

Energi merupakan zat yang dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan pertumbuhan, mempertahankan kehidupan dan melakukan aktivitas. Konsumsi energi yang rendah menjadi salah satu penyebab kurangnya makanan yang dikonsumsi oleh responden, dan konsumsi energi yang bertentangan dengan AKG kebutuhan gizi mempengaruhi status gizi. kategori konsumsi energi baik $>100\%$, sedang $>80\text{-}90\%$, kurang $70\text{-}80\%$, defisit $<70\%$ (Supariasa, 2016).

Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa mendahului masa remaja, ketika perkembangan fisik, faktor sosial dan psikologis dapat memengaruhi perilaku, gaya hidup, dan pola makan dengan cara yang memengaruhi kebutuhan nutrisi kaum muda. Semakin sering seseorang makan, semakin besar peluang untuk melengkapi nutrisi, termasuk konsumsi energi, penyebab malnutrisi berkaitan dengan kebiasaan makan adalah pola makan yang kurang atau tingkat nilai gizi yang terlalu rendah (Widawati, 2016).

Apabila remaja memiliki cukup energi untuk kebutuhannya, tidak ada cadangan energi di dalam tubuhnya. Sebaliknya, remaja yang mengonsumsi energi lebih banyak dari yang dibutuhkan tubuh, menyimpannya dalam simpanan energi (Arifiyani, 2016).

Dalam penelitian menunjukkan 10,5% siswa dengan status gizi kurang dalam kategori asupan energi kurang dan 50% siswa dengan nilai gizi yang baik dan konsumsi energi sedang. Hal ini dikarenakan pengaruh makanan yang disediakan di asrama kurang baik diterima oleh siswa sehingga mempengaruhi rendahnya tingkat frekuensi makan yang rendah dan konsumsi makan siswa terhadap makanan tidak habis menyebabkan terjadinya kondisi status gizi kurang.

Selain konsumsi makanan, aktivitas fisik juga mempengaruhi status gizi. Malnutrisi, obesitas dan obesitas yang disebabkan oleh aktivitas fisik ringan. Situasi ini disebabkan oleh fakta bahwa tubuh tidak membakar kalori. Para siswa asrama sekolah swasta RK Serdang Murni kurang memperhatikan makanan yang mereka nikmati selama beraktifitas lebih lama, sehingga mereka cenderung menghabiskan waktu untuk berbagai kegiatan baik di sekolah maupun di gedung asrama. Hal tersebut menunjukkan bahwa 7,9% siswa memiliki nilai gizi lebih pada kategori konsumsi rata-rata dan 2,6% lebih gizi pada kategori konsumsi energi tinggi.

Preferensi makanan mengacu pada asupan makanan seseorang, yang mempengaruhi status gizi. Preferensi makanan dapat didefinisikan sebagai preferensi seseorang terhadap makanan tertentu dan pilihan untuk mengkonsumsi makanan tersebut (Vabo dan Hansen, 2014). Pemilihan makanan didasarkan pada rasa, aroma, struktur dan tingkat kematangan makanan yang dimakan. Makanan yang dianggap cocok dimakan dengan benar. Nilai gizi dan kelengkapan makanan biasanya dipengaruhi oleh preferensi jenis makanan yang berbeda.

Setiap makanan yang dimakan melewati proses pencernaan di dalam tubuh. Setelah makanan dikunyah dan ditelan, makanan dicerna dan nutrisinya diserap, sedangkan sisa makanan dikeluarkan melalui feses. Melalui proses pencernaan, tubuh memecah nutrisi dan membakar kalori dari makanan sehingga tubuh dapat menggunakannya sebagai energi.

Selama proses metabolisme, kandungan protein, lemak dan karbohidrat diubah menjadi unit yang lebih kecil seperti asam amino, asam lemak dan glukosa, dan tubuh menggunakan gula, asam amino dan asam lemak ini sebagai sumber energi jika diperlukan. Energi dihasilkan dari pembakaran karbohidrat, lemak dan protein yang dikonsumsi oleh tubuh, sehingga kebutuhan energi cukup dengan mengkonsumsi makanan yang cukup dan seimbang. Zat-zat tersebut kemudian diserap oleh sistem pencernaan ke dalam darah dan disalurkan ke sel-sel tubuh (Irene, 2015)

Seseorang membutuhkan sejumlah energi untuk mendukung proses dan fungsi pertumbuhan. Ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi dengan kebutuhan gizi mempengaruhi status gizi seseorang. Jika gizi adalah keadaan kesehatan tubuh manusia akibat konsumsi, penyerapan dan pemanfaatan zat gizi (Irene, 2015)

Status gizi seseorang diukur dan dievaluasi untuk menentukan apakah status gizinya normal atau tidak normal. Nilai gizi baik jika tubuh mendapat nutrisi seimbang yang cukup. Nilai gizi buruk jika kekurangan karbohidrat, lemak, protein dan vitamin.

Keadaan gizi lebih ketika ada ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Konsumsi energi yang berlebihan dapat menyebabkan kegemukan dan obesitas (Irene, 2015)

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian di atas, terdapat hubungan antara preferensi makanan dengan status gizi siswa asrama Sekolah Swasta RK Serdang Murni. Disamping itu, juga terdapat hubungan asupan energi dengan status gizi remaja putra asrama swasta RK Serdang Murni dengan uji *chi square*.

Siswa disarankan agar memilih makanan yang makan sesuai dengan nilai gizi makanan. Pengelola makanan asrama harus menyiapkan menu yang variatif, bila perlu disiapkan menu 7 hari, agar menunya serba guna dan dapat mengurangi kebosanan siswa dengan makanan yang ditawarkan di asrama. Sekolah juga harus memperhatikan makanan yang boleh dimakan siswa, baik di rumah siswa maupun di lingkungan sekolah.

DAFTAR REFERENSI

- Asrinah, Shinta, Dian, N. (2012). *Asuhan Kebidanan Masa Kehamilan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Amelia, (2013). Hubungan Asupan Energi dan Gizi dengan Status Gizi Santri Putri Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Makassar Sulawesi Selatan. *Skripsi*. Universitas Hasanudin.
- Febriani, D. (2020). Hubungan Asupan Energi Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. *Skripsi*. Universitas Hasnuddin.
- Irene, (2013). Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Mahasiswa Kedokteran. Fakultas Kedokteran. *Thesis*. Universitas Sam Ratulangi.
- Kementerian Kesehatan R.I. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Sumatera Utara*. Jakarta. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan R.I. (2019). Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 28 Tahun 2019*.
- Kementerian Kesehatan R.I. (2020). Standar Antropometri Anak. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020*.
- Lestari, S. (2012). *Psikologi Keluarga*. Jakarta : Kencana Prenada Media Roup.

- Nurdianty, (2012). Penyelenggaraan Makan dan Tingkat Kepuasan Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Makassar. Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Skripsi*. Universitas Hasanuddin.
- Rachmayani, S.A., Kuswari, M., Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. Fakultas Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Universitas Esa Unggul*, No.2, 125-130.
- Sumarni, Nisa, F.Z. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Preferensi Konsumen Jajanan Mahasiswa, Universitas Gadjah Mada, *Jurnal Nutrisi dan Diet Indonesia*, edisi ke-3 3, 131-138.
- Supariasa. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sutrio. (2016). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, Volume 11, No.1, Januari 2017: 1-4.
- Vabo, M., Hansen, H. (2014). Hubungan Antara Preferensi Makanan dan Pilihan Makanan: Diskusi Teoretis. *Internasional Jurnal Ilmu Bisnis dan Sosial*, Nomor 5 (7), 145-157.
- Wibowo. (2013). *Managemen Pendidikan Karakter di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Widawati. (2018). Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*, 2(2013),146–159. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/20>.