

GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA BALITA DI KELURAHAN LAIKANG KOTA MAKASSAR

description of intake of macronutrients in toddlers in laikang sub-district, Makassar city

Awalia Riska Nur¹, H. Zakaria², Sunarto³

¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

*) awaliariskanur@poltekkes-mks.ac.id, 085340415752

ABSTRACT

Indonesia is still experiencing nutritional problems, namely undernutrition and over nutrition with various risks of diseases that occur in society. Based on the Case Study Survey in Indonesia, the prevalence of malnutrition is in the high category where malnutrition reaches 7.7% while the nutritional status of toddlers in the overweight category is 17.1% which is generally included in the high category where in 2021 the nutritional status of underweight toddlers is 7.1% and overweight toddlers by 17.0%. Intake of nutrients is one of the direct causes that can affect the nutritional status of children under five. This study aims to describe the intake of macronutrients in the Laikang subdistrict, Makassar city. This research is a descriptive study using secondary data from the results of PBL in Laikang Village, Biringkanaya District, Makassar City in 2022. The population of this study is 63 families with toddlers, the sample was obtained using the Notoadmojo formula as many as 54 toddlers aged 12-59 months who located in Laikang Village. when the research was carried out in February-May 2023 in the Laikang Village, Makassar City. The data analysis that was carried out was descriptive analysis by looking at the frequency distribution. The data analysis that was carried out was descriptive analysis by looking at the frequency distribution. The results showed that high energy intake was 29.9% and low was 31.4%. High protein intake was 89.0% and low was 9.2%. High fat intake was 33.3% and 63.3% low. High carbohydrate intake was 18.5% and low was 81.4%. From the results of this study, it is suggested to parents of toddlers to pay attention to children's nutritional intake in order to fulfill their daily needs so that the child's growth and development process is optimal.

Keywords: Intake of nutrients Energy, protein, fat, carbohydrates

ABSTRAK

Indonesia masih mengalami masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih dengan berbagai resiko penyakit yang di timbulkan yang terjadi di masyarakat. Berdasarkan Survei Studi Kasus di Indonesia, prevalensi gizi kurang masuk kategori tinggi dimana gizi kurang mencapai 7,7 % sedangkan status gizi balita dengan kategori overweight sebesar 17,1 % dimana secara umum masuk kedalam kategori tinggi di mana pada tahun 2021 status gizi balita kurus sebesar 7,1 % dan balita overweight sebesar 17,0 %. Asupan zat gizi merupakan salah satu penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi balita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi makro di kelurahan Laikang kota Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan data sekunder dari hasil PBL di Kelurahan Laikang Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar tahun 2022. Adapun populasi dari penelitian ini ada 63 keluarga yang memiliki balita , sampel di peroleh dengan menggunakan rumus Notoadmojo sebanyak 54 balita usia 12-59 bulan yang ada di Kelurahan Laikang . waktu penelitian di lakukan pada bulan Februari- Mei tahun 2023 di Kelurahan Laikang Kota Makassar. Analisis data yang di lakukan adalah Analisa deskriptif dengan melihat distribusi frekuensi. Analisis data yang di lakukan adalah Analisa deskriptif dengan melihat distribusi frekuensi . Hasil penelitian menunjukkan asupan energi tinggi sebesar 29,9% dan rendah sebesar 31,4%. Asupan protein tinggi sebesar 89,0% dan rendah sebesar 9,2%. Asupan lemak tinggi sebesar 33,3% dan rendah 63,3%. Asupan karbohidrat tinggi sebesar 18,5% dan rendah sebesar 81,4%. Dari hasil penelitian ini di sarankan kepada orang tua balita untuk memperhatikan asupan gizi anak guna memenuhi kebutuhan sehari-hari tercukupi sehingga proses tumbuh kembang anak optimal.

Kata kunci : Asupan zat gizi Energi, protein, lemak, karbohidrat

PENDAHULUAN

Status gizi balita tersebut diperlukan pengetahuan ibu yang baik karena pengetahuan ibu mengenai makanan yang baik untuk dikonsumsi balita akan mempengaruhi status gizi balita menjadi baik. Pendidikan seorang ibu dapat mempengaruhi pengetahuan ibu. Makin tinggi pendidikan ibu diharapkan pengetahuan gizi ibu mengenai asupan zat gizi semakin baik.

Dampak yang akan ditimbulkan kedepannya akibat kejadian gizi buruk yang dialami balita sangat dikhawatirkan. Bukan hanya masalah pertumbuhannya yang akan terhambat, tapi juga dapat menyebabkan balita kekurangan tenaga untuk beraktivitas, pertahanan tubuh balita juga akan bermasalah dan tidak terjadinya perkembangan fungsi otak (Pari, 2016). Ada juga dampak yang disebabkan oleh gizi berlebih yaitu terjadinya resiko obesitas maupun penyakit degeneratif yang akan timbul nanti (Sudargo, Rosiyani, & Kusmayanti, 2014). Oleh karena itu, menjaga status gizi balita sangat penting (Anggraeni et al., 2021).

Asupan zat gizi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi balita (Anggraeni et al., 2021).

Asupan zat gizi merupakan salah satu penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi balita. Asupan zat gizi di peroleh dari beberapa zat gizi, di antaranya zat gizi makro meliputi energi, karbohidrat, protein dan lemak. Zat gizi makro merupakan zat gizi yang di butuhkan dalam jumlah besar oleh tubuh dan sebagai besar berperan penyediaan energi. Tingkat konsumsi zat gizi makro dapat mempengaruhi status gizi balita. Yang dimakan bayi sejak usia dini merupakan pondasi penting bagi kesehatan dan kesejatraannya di masa depan. Anak-anak akan sehat jika sejak awal di beri makanan sehat dan seimbang. Jika makanan tidak seimbang maka timbulnya gangguan pertumbuhan, sebagai tanda terjadinya keadaan gizi yang tidak baik (Cart, 2017).

Berdasarkan hasil survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 status gizi balita dengan kategori kurus sebesar 7,7%, sedangkan status gizi balita dengan kategori

overweight sebesar 17,1%. Dimana secara umum masuk ke dalam kategori tinggi dimana tahun 2021 status gizi balita kurus sebesar 7,1% dan balita dengan overweight sebesar 17,0%.

Menurut peneliti balita dengan tingkat asupan energi yang rendah mempengaruhi pada fungsi dan struktural perkembangan otak serta dapat mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan kognitif yang terhambat (Setiawati et al., 2020)

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian, Lokasi dan Waktu

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Dengan melakukan metode food recall yaitu wawancara menggunakan form. Recall 24 jam untuk mengetahui asupan yang di konsumsi oleh balita dalam 24 jam terakhir, kemudian hasil data di olah dan di masukkan ke dalam nutrisurvey kemudian hasil data di pindahkan ke spss.

Tempat pelaksanaan penelitian yaitu Kelurahan Laikang Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan. Penelitian ini berlangsung selama Februari-mei 2023.

POPULASI DAN SAMPEL

Populasi pada penelitian ini adalah 63 keluarga yang memiliki balita di Kelurahan Laikang Kota Makassar.

Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah 54 balita di Kelurahan Laikang yang di pilih secara acak.

CARA PENGUMPULAN DATA

1. Data sekunder

Data sekunder pada penelitian ini adalah data yang sudah ada yang di lakukan pada saat pelaksanaan PBL tahun 2022

Teknik atau cara pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara menggunakan form recall 24 jam .

HASIL

1. Gambaran Umum Rumah Sakit

Laikang adalah kelurahan di kecamatan Biringkanaya, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia. Kelurahan ini di mekarkan dari Kelurahan Sudiang Raya pada pemekaran daerah di Kota Makassar tahun 2015.

Kecamatan Biringkanaya adalah salah satu dari 14 kecamatan di Kota Makassar yang berbatasan dengan Kabupaten Maros di sebelah utara, kabupaten Maros di sebelah timur. Kecamatan Biringkanaya merupakan daerah bukan pantai dengan ketinggian dari permukaan laut lebih kecil dari 500 meter. Menurut jaraknya letak masing-masing kelurahan ke ibu kota Kecamatan berkisar 1 km sampai dengan jarak 5-10 km.

Luas wilayah kecamatan Biringkanaya terdiri dari 7 kelurahan dengan luas wilayah 48,22 km². Dari luas wilayah tersebut pada sudiang memiliki wilayah terluas yaitu 13,49 km², terluas kedua adalah kelurahan sudiang Raya dengan luas wilayah 8,78 km², sedangkan yang paling kecil wilayahnya adalah kelurahan Untia yaitu 2,89 km²

2. Karakteristik Umum Sampel

- a. jenis kelamin Balita
pada tabel 03 pada lampiran sampel penelitian ini umumnya sebagian besar jenis kelamin balita di Kelurahan Laikang Kota Makassar Tahun 2023 yaitu laki-laki sebanyak 28 orang (51,9%) .
- b. umur Balita
pada tabel 04 pada lampiran menunjukkan bahwa dari 54 sampel balita di Kelurahan Laikang Kota Makassar Tahun 2023, Sebagian besar berumur 6-24 bulan sebanyak 24 balita (44,5%).

3. Asupan Zat Gizi Makro

- a. Asupan Energi
Tabel 05 pada lampiran, menunjukkan bahwa asupan energi pada balita di Kelurahan Laikang Kota Makassar Tahun 2023 terdapat 17 balita (31,4%) kategori kurang, 23 balita (42,5%) kategori baik, dan terdapat 14 balita (29,9%) kategori lebih.
- b. Asupan Protein
Tabel 06 pada lampiran, menunjukkan bahwa asupan protein pada balita di Kelurahan Laikang Kota Makassar Tahun 2023 terdapat 5 balita (9,2%) kategori kurang, 1 balita (1,8%) kategori baik, dan terdapat 48 balita (89,0%) kategori lebih
- c. Asupan Lemak

Tabel 07 pada lampiran, menunjukkan bahwa asupan lemak pada balita di Kelurahan Laikang Kota Makassar Tahun 2023 terdapat 34 balita (63,0%) kategori kurang, 2 balita (3,7%) kategori baik, dan terdapat 18 balita (33,3) kategori lebih.

d. Asupan Karbohidrat

Tabel 08 pada lampiran, menunjukkan bahwa asupan Karbohidrat pada balita di Kelurahan Laikang Kota Makassar Tahun 2023 terdapat 44 balita (81,4%) kategori kurang, dan terdapat 18 balita (33,3) kategori lebih.

PEMBAHASAN

Zat gizi makro merupakan asupan makanan yang di butuhkan tubuh dalam jumlah besar yang memberikan sumber energi bagi tubuh agar dapat beraktivitas dan menjalankan fungsinya. Kelompok zat gizi makro tersebut terdiri dari karbohidrat, lemak, dan protein.

Asupan energi

Asupan energi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh akan mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan energi. Jika hal ini terjadi secara terus menerus menyebabkan terjadinya masalah gizi berupa kekurangan energi kronis serta berat badan yang mengalami perubahan. Tingkat asupan energi yang rendah pada balita dapat mempengaruhi fungsi perkembangan otak dan pertumbuhan yang terhambat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel balita yang kategori asupan energi kurang terdapat 31.4 % . hal ini sejalan dengan penelitian (Reichenbach, 2019) mengkaji asupan zat gizi makro pada balita di kota kupang.

Asupan protein

Pemberian asupan protein yang kurang akan menyebabkan tumbuh kembang anak terganggu sehingga menimbulkan komplikasi jangka Panjang.

Hasil penelitian menunjukkan Asupan protein dari 54 sampel dengan kategori lebih sebanyak 48 balita (89,0%).

Asupan lemak

. kurang Asupan lemak yang berasal dari

makanan apabila kurang maka akan berdampak pada kurangnya asupan kalori atau energi untuk proses aktivitas dan metabolisme tubuh. Asupan lemak yang rendah diikuti dengan berkurangnya energi di dalam tubuh akan menyebabkan perubahan pada massa dan jaringan tubuh serta gangguan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak .

Asupan Karbohidrat

Selain balita dengan kategori asupan karbohidrat kurang. Jika tubuh kekurangan karbohidrat, untuk menghasilkan energi tubuh menggunakan cadangan lemak. Jika cadangan lemak habis, tubuh menggunakan protein. Dibandingkan karbohidrat, lemak menghasilkan energi lebih besar namun prosesnya lebih lambat. Adapun protein lebih sedikit menghasilkan energi (Baculu, 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan :

1. Asupan energi balita di Kelurahan Laikang terdapat 17 (31,4%) balita dengan kategori kekurangan asupan energi , dan terdapat 14 (29,9%) balita dengan kategori kelebihan asupan energi .
2. Asupan protein balita di Kelurahan Laikang terdapat 5 (9,2%) balita dengan kategori kekurangan asupan protein, serta 48 (89,0%) balita dengan kategori kelebihan asupan protein.
3. Asupan lemak di Kelurahan Laikang terdapat 34 (63,0%) balita dengan kategori kekurangan asupan lemak serta 18 (33,3%) balita dengan kategori kelebihan asupan lemak .
4. Asupan karbohidrat di Kelurahan Laikang terdapat 44 (81,4%) balita dengan kategori kekurangan asupan karbohidrat serta terdapat 10 (18,5%) balita dengan kategori kelebihan asupan karbohidrat

Saran

Di sarankan kepada orang tua balita untuk memperhatikan asupan gizi anak guna memenuhi kebutuhan sehari-hari tercukupi sehingga proses tumbuh kembang anak optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, T., Sugeng, W., & Mury, K. (2015). Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro serta Serat, dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Anak Sekolah Dasar Kelas V Usia (10-12 Tahun) di SDN Talaga 2 Cikupa Tangerang. *Asupan Zat Gizi Makro Serta Serat*, 7(1), 48.
- Amaliah, N., Nur, R., Bahar, B., Dachlan, D. M., Studi, P., Gizi, I., Masyarakat, F. K., Hasanuddin, U., Makro, Z. G., & Mikro, Z. G. (2018). Hubungan asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro dengan stunting pada anak usia 24-59 bulan di wilayah kerja puskesmas kabere kecamatan cendana kabupaten enrekang relationship of macro and micro nutrition intake with stunting in children 24-59 months in puskesmas kabere. 90–97.
- Anggraeni, L. D., Toby, Y. R., & Rasmada, S. (2021). Analisis Asupan Zat Gizi Terhadap Status Gizi Balita. *Faletehan Health Journal*, 8(02), 92–101.
- Ayuningtyas, A., Simbolon, D., & Rizal, A. (2018). Asupan Zat Gizi Makro dan Mikro terhadap Kejadian Stunting pada Balita. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 445.
- Cart, M. M. (2017). faktor yang mempengaruhi status gizi balita . 18(2).
- Gurnida, D. A., Gamayani, U., & Sukandar, H. (2018). Asuhan Nutrisi dan Stimulasi dengan Status Pertumbuhan dan Perkembangan Balita Usia 12 – 36 Bulan Nutrition Care and Stimulation with Growth and Development Toddlers Ages 12 – 36 Months. *Global Medical and Health Communication*, 6(38), 12–20.
- Reichenbach, A., Bringmann, A., Reader, E. E., Pournaras, C. J., Rungger-Brändle, E., Riva, C. E., Hardarson, S. H., Stefansson, E., Yard, W. N., Newman, E. A., & Holmes, D. (2019).
- Setiawati, S., Yani, E. R., & Rachmawati, M. (2020). Hubungan status gizi dengan pertumbuhan dan perkembangan balita 1-3 tahun. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(1), 88–95.
- Susilawati, S. (2020). Karakteristik ibu balita dalam pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 143.
- SSGI. (2021). Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) kabupaten/kota tahun 2021.
- Khairina, FKMUI, 2018. *Faktor- faktor yang mempengaruhi status gizi Berdasarkan IMT pada pembantu rumah tangga(PRT) Wanita di perumahan duta indah bekasi tahun 2018.*
- Ningsih, dkk, 2016. *Gambaran Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Rangsang Kabupaten Kepulauan Meranti.*
- Zulaikhah, 2019. *Hubungan status gizi dengan perkembangan anak usia2-3 tahun di wilayah kerja puskesmas gambirsari,Surakarta*

2. Karakteristik Umum Sampel

Tabel 03
Jenis Kelamin Balita

Jenis kelamin	n	%
Laki-laki	28	51,9
Perempuan	26	48,1
total	54	100

sumber : data sekunder, 2022

Tabel 04
Umur Balita

Umur Balita (Bulan)	n	%
6-24	24	44,5
25-36	15	27,5
37-49	11	20,3
50-59	4	7,4
total	54	100

sumber : data sekunder, 2022

3. Asupan Zat Gizi Makro

a. Asupan Energi

Tabel 05
Asupan Energi

Asupan energi	n	%
Kurang	17	31,4
Baik	23	42,5
Lebih	14	29,9
total	54	100

sumber : data sekunder, 2022

b. Asupan Protein

Tabel 06
Asupan Protein

Asupan Protein	n	%
Kurang	5	9,2
Baik	1	1,8
Lebih	48	89,0
total	54	100

sumber : data sekunder, 2022

c. Asupan Lemak

Tabel 07
Asupan Lemak

Asupan lemak	n	%
Kurang	34	63,0
Baik	2	3,7
Lebih	18	33,3
Total	54	100

sumber : data sekunder, 2022

d. Asupan Karbohidrat

Tabel 08
Asupan Karbohidrat

Asupan karbohidrat	n	%
Kurang	44	81,4
Baik	0	0
Lebih	10	18,5
Total	54	100

sumber: data sekunder, 2022