

Asupan Lemak dengan Rasio Lingkar Pinggang Panggul pada Mahasiswa STIKES Wira Husada di Sleman Yogyakarta

Intake Of Fat With Waist Circumference Ratio Pelvis On Students In STIKES Wira Husada In Sleman, Yogyakarta

Siti Uswatun Hasanah^{1*}, Prastiwi Putri Basuki²

¹ STIKES Wira Husada Yogyakarta

*korespondensi : uswcha.pit@gmail.com

Abstract

Adolescents are a group to watch the intake of nutritional health, especially because, in adolescence, physiological changes occur so that the energy and nutrient needs are very influential on the growth and development of adolescents. quality aspects of adolescent health, nutritional status, and achievement of learning as a form of juvenile productivity in turn will affect the quality resources. Students are pubescent and adolescent group adolesens, and is still a lack of research on adolescents. Therefore, researchers interested in studying about the intake of fat with waist circumference ratio pelvis on students in STIKES Wira Husada in Sleman, Yogyakarta. This study is a descriptive cross sectional analytic approach. The sample of 120 people was taken by purposive sampling, the data were analyzed with the Spearman Rank. The average age of respondents was 21,62-2,11 years. Of the 120 respondents consisted of 50,8% were male and 49,2% female. Energy intake of 60,8% of respondents in both categories, and for fat intake of 120 respondents 31,7% in the low category. Circumference Waist Hip Ratio of 120 respondents 67,5% had obese category, with an average of 71,04 and a waist circumference hip circumference average of 81,29. From the research value of 0,307 significancy then there is no relationship between fat intake ratio of waist circumference to hip circumference.

Conclusion: There is no relationship between fat intake ratio of waist circumference to hip circumference.

Keywords : fat, waist circumference ratio pelvis

Pendahuluan

Pada masa pertumbuhannya remaja membutuhkan zat gizi yang relatif besar dari masa sebelumnya. Remaja pada umumnya melakukan aktivitas lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan asupan zat gizi yang cukup. Kelompok remaja mempunyai pola aktivitas yang cukup tinggi. Oleh karena itu, kebutuhan energi, protein, dan mikronutrien pada usia remaja harus diutamakan. Remaja merupakan calon pemimpin di masa datang, calon tenaga kerja yang akan menjadi tulang punggung produktivitas nasional, serta sebagai calon ibu yang akan memasuki usia reproduksi sehat yaitu 20-30 tahun dan akan melahirkan generasi penerus serta merupakan kunci perawatan anak di masa datang. Oleh karena itu, kualitas remaja khususnya remaja putri perlu mendapat perhatian khusus (1).

Seiring dengan perkembangan zaman remaja saat ini sering pula mengkonsumsi makanan dengan sumber lemak tinggi menjadi pilihan utama. Disadari atau tidak

disadari bila remaja sering mengkonsumsi sumber lemak yang melebihi batas yang ditentukan oleh AKG (Angka Kecukupan Gizi) yang dianjurkan maka akan terjadi penyakit degeneratif pada usia yang akan datang.

Akumulasi asupan lemak yang berlebihan dapat mengakibatkan berat badan yang berlebih sehingga menimbulkan terjadinya obesitas. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi obesitas, diantaranya adalah umur, asupan makanan, rasio lingkar pinggang dan rasio lingkar pinggul.

Penelitian yang dilakukan oleh Muchlisa (2), ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi pada remaja putri di Universitas Hasanuddin Makasar dengan nilai significancy 0,002. Dari penelitian tersebut maka asupan lemak yang berlebih akan mempengaruhi status gizi. Seseorang yang mempunyai status gizi lebih maka ukuran lingkar pinggang dan ukuran lingkar pinggul akan membesar sehingga rasio lingkar pinggang pinggul akan naik atau meningkat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan lemak dengan rasio lingk pinggang pinggul pada mahasiswa STIKES Wira Husada di Sleman Yogyakarta.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di STIKES Wira Husada Yogyakarta Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, dengan waktu penelitian pada bulan Desember 2013. Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Asupan Lemak sebagai variabel independen dan Rasio Lingk Pinggang Panggul (RLPP) sebagai variabel dependent. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat yang berjumlah 202 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan didapat jumlah sampel 120 orang.

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara metode recall 24 jam untuk asupan lemak dan pengukuran lingk pinggang dan lingk pinggul menggunakan metline. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat digunakan untuk mendapatkan gambaran umur responden, jenis kelamin, asupan lemak, Rasio Lingk Pinggang dan Lingk Panggul. Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan asupan lemak dengan rasio lingk pinggang panggul (RLPP). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis Spearman Rank.

Hasil Penelitian

Usia Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	n	%
15-19	16	13,3
20-24	93	77,5
25-29	9	7,5
30-34	2	1,7
Total	120	100

Tabel 1, dari 120 responden dalam penelitian ini yaitu 77,5% berada pada usia 20-24 tahun dengan usia terendah adalah 18 tahun dan yang paling tua adalah usia 30 tahun. Rata-rata umur responden adalah 21,62 ± 2,11 tahun.

Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	61	50,8
Perempuan	59	49,2
Total	120	100

Tabel 2, menggambarkan bahwa dari 120 responden terdiri atas 50,8% berjenis kelamin laki-laki dan 49,2% berjenis kelamin perempuan.

Asupan Lemak

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak

Asupan Lemak	n	%
Baik	75	62,5
Cukup	7	5,8
Kurang	38	31,7
Total	120	100

Berdasarkan hasil penelitian diketahui asupan lemak 38 orang (31,7%) dalam kategori kurang.

Rasio Lingk Pinggang Lingk Panggul

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan RLPP

Kategori RLPP	n	%
Obesitas	81	67,5
Normal	39	32,5
Total	120	100

Hasil dari tabel 4, dari 120 responden dalam penelitian ini 67,5% mempunyai RLPP dengan kategori Obesitas. Dari rata-rata Lingk Pinggang yaitu 71,040. Rata-rata Lingk Panggul adalah 81,296.

Hubungan Asupan Lemak dengan RLPP

Tabel 5. Korelasi Hubungan Asupan lemak dengan Rasio Lingk Pinggang Panggul

	Asupan Lemak	Kategori RLPP		
Spearman's rho	Correlation Coefficien	1.000	-.094	
	Sig (2-tailed)		.307	
	N	120	120	
	Correlation Coefficien	-.094	1.000	
	Sig (2-tailed)	.307		
	N	120	120	

Berdasarkan tabel 5, didapat nilai signifikansi yang sebesar 0,307 yang dibandingkan dengan $\alpha = 5\%$, maka $p > 0,05$, sehingga H_0 diterima, artinya tidak ada hubungan antara analisis asupan lemak dengan status gizi.

Pembahasan

Remaja membutuhkan zat gizi yang cukup untuk hidup sehat dan mempertahankan kesehatannya. Makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kecukupan zat gizi sesuai dengan usianya agar dapat melakukan kegiatan internal dan eksternal, pertumbuhan fisik, dan pada masa perkembangannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi asupan zat gizi diantaranya jenis kelamin, umur, berat badan, tinggi badan, dan pola makan (3). Asupan energi dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan kesehatan, menunjang pertumbuhan, dan melakukan aktivitas fisik. Asupan energi diperoleh dari sumbangan karbohidrat, protein, dan lemak.

Asupan lemak dalam penelitian ini adalah yaitu 31,7% dalam kategori kurang, karena responden dalam penelitian ini rata-rata mengkonsumsi asupan lemak yaitu $110,54 \pm 82,613$ gram dalam sehari ($<70\%$ AKG) dan 62,5% dalam kategori baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muchlisa (2) bahwa 96,9% asupan lemak dalam kategori cukup, asupan lemak yang kurang disebabkan karena jumlah porsi dan frekuensi makan responden yang kurang sehingga belum mampu memenuhi kecukupan asupan lemak. Asupan lemak bila sudah mencukupi kebutuhan biasanya responden mengkonsumsi asupan lemak berasal dari goreng-gorengan dan tingginya pemakaian minyak goreng dan hasil dari wawancara dengan recall diketahui bahwa responden banyak mengkonsumsi goreng-gorengan baik saat makan pokok atau pun sekedar makanan cemilan.

Asupan lemak juga dihubungkan dengan RLPP. Hubungan asupan lemak dengan RLPP juga tidak signifikan, $p > 0,05$. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Utami (2012), yang menunjukkan adanya hubungan antara asupan lemak jenuh dengan rasio lingkaran pinggang panggul ($p=0,008$). Sedangkan nilai signifikansi hubungan antara asupan lemak dengan RLPP adalah 0,307. Menurut

Tschoukalova et.al. (4) bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah metode pengukuran status gizi dengan mengukur berat badan dibagi dengan kuadrat tinggi badan, tanpa memperhatikan distribusi lemak tubuh. Sedangkan rasio lingkaran pinggang dan lingkaran panggul dipengaruhi oleh simpanan lemak di daerah pinggang dan daerah panggul. Oleh karena itu, remaja yang mempunyai IMT rendah dapat memiliki RLPP beresiko apabila simpanan lemak pinggang dan panggulnya meningkatkan RLPP dan tentunya memiliki resiko lebih besar untuk menderita penyakit degeneratif.

Remaja dengan seiring perubahan zaman dan kemajuan teknologi, remaja saat ini dirasa kurang gerak dalam beraktivitas sehari-hari. Meningkatnya aktivitas menonton televisi dan bermain komputer, membuat remaja sangat kurang bergerak. Dari pola gaya hidup juga beberapa penelitian membuktikan remaja yang dengan aktifitas yang rendah dapat merubah pola makan pada remaja. Remaja menjadi lebih sering memilih makanan yang dikonsumsi. Makanan yang siap saji dengan rendah serat, banyak mengandung energi, lemak dan gula menjadi pilihan para remaja, sehingga dapat meningkatkan terjadinya obesitas. Dalam penelitian yang dilakukan oleh *Department of Health, Government of South Australia* (5) yang melakukan penelitian pada beberapa kelompok usia menyatakan bahwa kelebihan berat badan yang bertambah seiring dengan bertambahnya usia, berbanding lurus dengan rasio lingkaran pinggang panggul.

Keadaan kesehatan remaja putri maupun putra erat hubungannya dengan gizi. Kegemukan, kurang energi kronis (KEK), dan anemia merupakan tiga masalah gizi utama pada usia remaja. Pada remaja banyak dijumpai kurang gizi seperti kurang energi protein (KEP) tidak selalu ditimbulkan oleh karena banyaknya berolahraga atau beraktivitas fisik penyebabnya karena asupan kalori dan protein lebih rendah dibanding kebutuhannya atau diet yang tidak terkontrol.

Kesimpulan

Tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan rasio lingkaran pinggang panggul.

Daftar Pustaka

1. Nursari. 2010. Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMP Negeri 18 Kota Bogor Tahun 2009. Skripsi. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
2. Muchlisa, dkk. 2013. Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di FKM Unhas. Jurnal MKMI. Universitas Hasanudin Makasar.
3. Kartosapoetra & Prasetyo. 2005. Ilmu Gizi: Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produktivitas Kerja. Rineka Cipta. Jakarta.
4. Tschoukalova, et al. 2008. Subcutaneous adipocyte size and body fat distribution. American Journal of Clinical Nutrition. Amerika.
5. Departemen of Health Government of South Australia. 2007. Risk Factors Waist Hip Ratio. Epidemiological Series Report.