

Literature Review Artikel: Pola Konsumsi Pangan

Amaliani Putri¹, Aldi Wahyuda¹, Tiara Febriana¹, Resti Fevria²

¹Jurusan Biologi, Fakultas Ilmu Pengetahuan Alam dan Matematika, Universitas Negeri Padang

²Jurusan Agroindustri, Fakultas Ilmu Pengetahuan Alam dan Matematika, Universitas Negeri Padang

Email: Amaliani2312@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan tinjauan pustaka tentang pola konsumsi pangan nutrisi, menggali latar *belakang* pentingnya peran nutrisi dalam kesehatan manusia. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menyelidiki faktor-faktor yang memengaruhi pola konsumsi pangan nutrisi dan menganalisis dampaknya pada kesehatan individu. Metode penelitian Bibliometrik. Hasil daritinjauan pustaka ini menyoroti pentingnya pola makan seimbang dalam menjaga kesehatan, serta berbagai faktor yang dapat memengaruhi pola konsumsi pangan nutrisi. Ditemukan bahwa kebijakan dan program-program pemerintah dapat berperan dalam mempromosikan pola makan yang lebih sehat. Penelitian ini memberikan wawasan tentang tantangan dan potensi solusi dalam mencapai pola konsumsi pangan nutrisi yang optimal, dengan fokus pada peningkatan kesadaran masyarakat dan promosi kesehatan melalui pola makan yang tepat.

Kata kunci : pola konsumsi, pangan, nutrisi

ABSTRACT

Inadequate nutrition can lead to nutritional problems, either malnutrition or excess nutrients. This study aims to analyze the relationship between nutritional adequacy and physical activity carried out by children. In addition to food consumption, physical activity has an important role in achieving quality human resources, especially seen in children. In this study using the literature review method which is a systematic method to analyze and evaluate scientific papers. The average level of nutritional adequacy in general has sufficient both energy and protein (TKG 90%-110%) while in macronutrients vitamin A, Vitamin B and nutrients (TKG>77%), while vitamin C and calcium are still classified as mild deficit (TKG<77%). The category of student nutritional adequacy is summarized into two categories, namely moderate-excess and mild deficit-severe deficit to make it easier for readers. The level of nutritional adequacy consisting of energy, protein, carbohydrates and fats with physical activity.

Keywords : Nutrition, Physical activity, Food consumption

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak harus menjadi perhatian setiap orang tua. Tumbuh dan kembang anak sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizi dan lingkungan sekitarnya. Makanan atau sumber energi yang dimakan haruslah bergizi, sehingga akan menimbulkan energi. Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi berperan sebagai bahan bakar untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan aktivitas fisik. Jika tidak terpenuhi zat gizi selama masa tumbuh kembang anak, maka akan terjadi penyakit defisiensi yang akan mengganggu tumbuh dan kembang anak seperti melemahnya kemampuan tubuh, nafsu makan yang kurang, lemah, letih dan lesu.

Kecukupan gizi adalah rata-rata asupan zat gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat pada umur, jenis kelamin, dan kelompok fisiologis tertentu. Ketidakseimbangan kecukupan gizi dapat menimbulkan permasalahan gizi, baik gizi kurang maupun kelebihan berat badan (Rokhmah, dkk., 2016).

Individu dengan status gizi obesitas cenderung malas beraktivitas sehingga keterampilan motoric serta kebugaran jasmani berkurang. Kebugaran jasmani dapat memengaruhi daya tahan tubuh terhadap penyakit serta dapat menentukan kualitas hidup seseorang. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan tugas yang baik pula. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, intensitas latihan, asupan gizi dan status gizi.

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan aktivitas fisik dari seseorang. Konsumsi pangan merupakan faktor utama dalam memenuhi kebutuhan zat gizi di dalam tubuh. Zat gizi berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh, mengatur proses metabolisme dalam tubuh, memperbaiki jaringan tubuh serta pertumbuhan. Pemilihan bahan pangan dan penentuan jumlah makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu hal yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung dan merupakan landasan dalam menentukankonsumsi makanan.

Untuk itu kecukupan gizi pada anak-anak dapat dilihat dari status gizi yang diperoleh oleh anak-anak. Status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang disebabkan oleh keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Masalah gizi buruk biasanya disebabkan oleh kemiskinan, kekurangan pangan, kualitas lingkungan yang buruk, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi dan Kesehatan (Gibney *et al.*, 2009). Disisi lain masalah gizi lebih disebabkan oleh konsumsi pangan yang berlebihan dan kemajuan ekonomi pada Sebagian masyarakat tertentu disertai dengan kurangnya pengetahuan tentang gizi dan Kesehatan (Ghulam, 2010).

Pola makan yang seimbang menjadi perhatian orang tua terhadap anaknya terutama pada masa sekolah untuk menunjang peningkatan aktivitas fisik seperti bermain dan bermain kelompok, sehingga diperlukan asupan gizi yang tinggi untuk mencapai hal tersebut. Nutrisi yang cukup dapat menjamin tumbuh kembang anak secara optimal. Pola makan sehari-hari yang lengkap dan seimbang pada anak harus memperhatikan asupan zat gizi seperti karbohidrat,

protein, lemak, vitamin dan mineral yang terdapat pada nasi, lauk pauk, sayur mayur, buah- buahan, susu dan air . Gizi yang baik akan mendatangkan status gizi yang baik pada anak serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan jasmani sehat dan produktif.

Status gizi anak juga dipengaruhi oleh aktifitas fisik yang dilakukan. Menurut WHO, aktifitas fisik disebut sebagai pergerakan tubuh yang berasal dari otot rangka dan memerlukan pembakaran energi (WHO,2020). Banyak faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi faktor lingkungan dan individual (Welis & Rifki, 2016). Selain itu terdapat faktor lainnya yang juga mempengaruhi aktivitas fisik harian individu adalah faktor umur, jenis kelamin, psikologis dan kondisi suhu dan geografis (Ramadona, 2018). Anak usia sekolah dasar konsumsi berlebih dan kurangnya aktivitas fisik, anak cenderung menonton televisi atau bermain game melalui ponsel pintar sehingga lebih berisiko mengalami kondisi gizi lebih (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

METODE

Dalam penelitian ini digunakan metode literatur review.literatur review merupakan metode yang sistematis untuk menganalisis dan mengevaluasi karya hasil penelitian oleh peneliti terdahulu.

Materi yang dianalisis berkaitan dengan “Tingkat Kecukupan Gizi dengan Aktivitas Fisik Pada Anak”.Penelitian ini menggunakan sumber-sumber literatur yang relevan dengan materi terkait kecukupan zat gizi dengan aktivitas pada anak.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Zuhriyah (2021) hasil analisis korelasi konsumsi energi,protein,aktifitas fisik,pengetahuan dengan status gizi ,terdapat korelasi positif antara konsumsi energi dengan status gizi anak. signifikansi p-value sebesar $0,000 < 0,05$. Terdapat 21 responden (38,2%) berstatus gizi normal memiliki konsumsi energi dengan kategori defisit berat. Sedangkan 13 responden (23,6%) yang memiliki status gizi obesitas, konsumsi energinya normal.

Didalam penelitian yang dilaksanakan di SDN 1 dan 2 Sambirejo, Trenggalek, terdapat hubungan antara kecukupan energi dengan status gizi anak (Nagari & Nindya, 2017). Selain itu, konsumsi energi total juga memiliki hubungan dengan status gizi lebih pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa kota Serang (Suharsa, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi energi sejalan dengan status gizi, konsumsi energi yang optimal akan menghasilkan status gizi yang baik. Menurut penelitian Qamariyah di SDN Pacarkembang 1 Surabaya, konsumsi energi berdampak pada status gizi anak. Anak pada kelompok normal dan obesitas rata-rata memiliki perbedaan asupan energi sebesar 317,51 kkal. Asupan energi pada anak obesitas gizi lebih tinggi dibandingkan pada anak non-obesitas. Mengonsumsi makanan yang mengandung makronutrien berlebih dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk menyimpan energi. Jika kondisi ini berlanjut, dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan berisiko mengalami

obesitas(Qamariyah dan Nindya, 2018).

Tabel 1. Distribusi Responden menurut Konsumsi Energi,Konsumsi Protein,Aktifitas Fisik dan Pengetahuan gizi

| Varibel | Jumlah | |
|-------------------------|--------|------|
| | N | % |
| Konsumsi Energi | | |
| Defisit Berat | 22 | 40 |
| Defisit Sedang | 3 | 5,5 |
| Defisit Ringan | 6 | 10,9 |
| Normal | 18 | 32,7 |
| Lebih | 6 | 10,9 |
| Konsumsi Protein | | |
| Defisit Berat | 9 | 16,4 |
| Defisit Sedang | 7 | 12,7 |
| Defisit Ringan | 1 | 1,8 |
| Normal | 11 | 20 |
| Lebih | 27 | 49,1 |
| Aktifitas Fisik | | |
| Sangat Rendah | 41 | 74,5 |
| Rendah | 14 | 24,5 |
| Sedang | 0 | 0 |
| Tinggi | 0 | 0 |
| Sangat Tinggi | 0 | 0 |
| Pengetahuan Gizi | | |
| Baik | 11 | 1,8 |
| Cukup | 11 | 20 |
| Kurang | 43 | 78,2 |

Sumber : Jurnal Gizi UNESA, Volume 01 No 01 (Zukriyah,2021)

Tabel 2. Rata-rata Asupan dan Tingkat kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro

| Energi dan Zat Gizi | Rata-Rata AKG | Rata-rata Konsumsi | Rata-rata Tingkat kecukupan |
|---------------------|---------------|--------------------|-----------------------------|
| Energi (kkal) | 2133 ± 299,0 | 1646 ± 443,0 | 77 ± 17,0 |
| Protein (g) | 58,2 ± 4,5 | 51,1 ± 18,9 | 88 ± 32,0 |
| Lemak (g) | 60,9 ± 10,2 | 61,9 ± 12,1 | 35 ± 9,0 |
| Karbohidrat (g) | 316,7 ± 42,9 | 220 ± 18,9 | 53 ± 12,0 |

Sumber : *Jurnal Gizi Indonesia, Volume 6 No 1 (Soraya dkk, 2017)*

Tabel 3. Hasil Analisis Korelasi Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan dengan Status Gizi

| Variabel Bebas | Varibel Terikat | P | F |
|------------------|-----------------|-------|--------|
| Konsumsi Energi | | 0,000 | 0,583 |
| Konsumsi Protein | Status Gizi | 0,000 | 0,569 |
| Aktifitas Fisik | | 0,898 | -0,018 |
| Pengetahuan Gizi | | 0,510 | 0,091 |

Sumber : *Jurnal Gizi UNESA, Volume 01 No 01 (Zukriyah, 2021)*

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh diproduksi oleh otot rangka dan memerlukan energi. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, waktu luang dan aktivitas sehari-hari. Sebaliknya Latihan adalah latihan yang direncanakan dan dilakukan secara terstruktur. Latihan lebih lanjut secara umum dibagi menjadi tiga kelompok yaitu ringan, sedang dan keras. Aktivitas fisik ringan adalah segalanya sesuatu yang berhubungan dengan gerakan tubuh, aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan konsumsi energi yang signifikan, dengan kata lain, hal itu menyebabkan pergerakan bernapas sedikit lebih cepat dari biasanya. Aktivitas fisik yang berat adalah pergerakan tubuh menyebabkan konsumsi energi yang signifikan (membakar kalori) membuat pernapasan lebih cepat dari biasanya.

Hasil analisis penelitian Zukriyah (2021) di atas menunjukkan tidak adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan status gizi anak. Dilihat dari nilai signifikan p-value sebesar $0,926 > 0,05$ dan nilai $r = -0,013$. Pada penelitian ini terdapat 27 responden (49,1%) yang memiliki status gizi normal dan 13 responden (23,6%) yang memiliki status gizi obesitas melakukan aktivitas fisik sangat rendah. Sepuluh responden yang memiliki status gizi normal dan 4 responden yang mempunyai status gizi obesitas mempunyai aktivitas fisik rendah.

Dalam penelitian Kurniawan (2018) aktivitas fisik anak tidak berkorelasi dengan indeks masa tubuh berlebihan di SDN Butuh. Begitu juga di dalam penelitian Rahmawati dkk (2019) asupan makanan sehari-hari dan aktifitas fisik yang kurang akan menyebabkan energi tersimpan sebagai lemak, sehingga kurangnya aktifitas fisik cenderung menyebabkan status gizi berlebih. Dan dalam

penelitian ini Sebagian besar responden memiliki status gizi normal, padahal aktivitas fisiknya tergolong rendah. Ini dikarenakan konsumsi energi yang dimiliki dalam kategori deficit sehingga tidak terjadi penyimpanan lemak yang menyebabkan status gizi tetap dalam keadaan normal.

Penelitian Rahmiwati dkk (2019) menyebutkan bahwa aktifitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi anak di SD IT Robbani Indralaya. Asupan makan sehari-hari dan aktifitas fisik yang seimbang akan berdampak status gizi yang normal. Aktifitas fisik yang kurang akan menyebabkan energi tersimpang sebagai lemak, sehingga kurangnya aktifitas fisik cenderung menyebabkan status gizi berlebihan. Di dalam penelitian ini juga Sebagian responden memiliki aktifitas fisik rendah, hal ini dikarenakan saat ini anak tidak banyak melakukan aktifitas fisik di luar ruangan, Sebagian besar kegiatan dilakukan anak yaitu duduk dan kegiatan belajar lainnya. Sebagian besar responden mengaku lebih sering menonton televisi dan bermain handphone dari pada melakukan aktifitas fisik. Aktifitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi anak di SDN Dukuhsari II dikarenakan konsumsi energi dan protein beberapa responden dalam kategori deficit sehingga tidak terjadi penyimpanan lemak yang menyebabkan status gizi dalam keadaan normal.

Aktivitas fisik dan status gizi dasar pada anak tidak berhubungan karena banyak faktor yaitu asupan gizi, jumlah anggota keluarga, gaya hidup, faktor genetik, masalah kesehatan, masalah hormonal dan psikologis (Sari, 2015). Asupan energi dan protein sekitar responden pada penelitian ini termasuk dalam kelompok kekurangan, sehingga rendahnya aktivitas fisik tidak berhubungan dengan indeks massa tubuh anak. Konsumsi makanan lebih erat kaitannya dengan status gizi dibandingkan aktivitas fisik. Hal ini sama dengan Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2015) asupan makan lebih besar membentuk status gizi pada siswa SDN Dukuhsari II, tetap perlu adanya peningkatan aktivitas fisik berperan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak, dengan aktivitas fisik anak dapat mengoptimalkan penguasaan keterampilan, sikap hidup sehat dan memfasilitasi perkembangan fisik, kognitif serta sosial. Menurut WHO, aktifitas fisik pada usia 5-7 tahun memiliki kriteria hasil maksimal yaitu minimal 60 menit aktifitas fisik sedehingga intens (WHO, 2020)

Berdasarkan hasil (Zukriyah, 2021) menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi antara pengetahuan gizi dengan status gizi anak. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p\text{-value} = 0,368 > 0,05$ dan nilai $r = 0,124$. Dalam penelitian ini 30 responden (54,5%) yang memiliki status gizi normal dan 12 responden (21,8%) yang memiliki status gizi obesitas memiliki pengetahuan gizi kategori kurang. 6 (10,9%) responden memiliki status gizi normal dan 5 (9,2%) responden memiliki status gizi obesitas memiliki pengetahuan gizi cukup. Hanya 1 responden dengan pengetahuan baik dalam status gizi normal.

Ini diperkuat oleh penelitian Wiriastuti (2019) dan Pramadewi (2019) anak di sekolah dasar tidak terdapat adanya korelasi antara tingkat pengetahuan dengan status dan tingkat konsumsi gizi. selanjutnya didalam penelitian Erpridawati (2012) di SMP di Kabupaten Karanganyer menyatakan bahwa pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi siswa. keputusan mengkonsumsi suatu

makanan selain dari pengetahuan dapat dihubungkan dengan factor ekonomi, ketersediaan pangan, faktor kesukaan dan faktor budaya.

Perilaku anak dalam pemilihan makanan merupakan suatu penerapan dari kebiasaan yang dimiliki. Kebiasaan makan adalah cara dalam memilih dan mengkonsumsi makanan yang dapat dikonsumsi oleh individu atau kelompok, yang dilatar belakangi oleh sosial budaya tempat mereka hidup Sikap terhadap pemilihan makanan yang kurang sesuai dapat diperbaiki melalui pendidikan gizi. Upaya pendidikan gizi pada anak akan lebih efektif jika dilakukan di sekolah dan juga dilakukan pendekatan terhadap orang tua siswa agar mendukung anak dalam menerapkan hidup sehat.

SIMPULAN

Dari Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konsumsi energi dan protein memiliki korelasi dengan status gizi anak sekolah dasar dengan tingkat hubungan yang kuat. Aktifitas fisik pada anak dan pengetahuan gizi anak tidak berhubungan dengan status gizi anak. Aktifitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi anak dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhinya akan tetapi aktifitas fisik sangat berperan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan Terima Kasih kepada dosen mata kuliah pangan nutrisi Resti Fevria, dan rekan satu kelompok yang saling bekerjasama dengan baik dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanatuz Z., V. I. (2021). Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Siswa Sdn Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*. Vol 01 Nomor 01: 45-52
- Ermona, N. D. N. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. *Amerta Nutrition*, 97–105. Surabaya : Universitas Airlangga.
- Gibney, M.J., Margetts, B.M., Kearney, John M., & Arab Lenore. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ghulam, A. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemenuhan Pola Pangan Harapan Ditinjau Dari segi Daya Beli Konsumsi Pangan Tahun 2010. Skripsi. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Prof. DR.Hamka. 2010.
- Kurniawan, W. (2018). *Gambaran perilaku aktivitas fisik pada anak dengan imt berlebih di sekolah dasar negeri butuh tugas akhir*. Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana.

- Rahmiwati, A., Sitorus, R. J., Arinda, D. F., & Utama, F. (2019). Determinan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 25–34. Padang : Universitas Sriwijaya.
- Rokhmah, F, Muniroh, L., & Nindya, N. S. (2016). Hubungan tingkat kecukupan energi dan zatgizi makro dengan status gizi siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1),94–100.
- Sari, Y. K. (2015). *Hubungan Pendapatan Orangtua, Aktivitas Fisik Dan Frekuensi Konsumsi Fastfood Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Sekolah Dasar Muhammadiyah 1 Ketelan Surakarta*. Sukoharjo : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suharsa, H. (2016). Status gizi lebih dan faktor-faktor lain yang berhubungan pada siswa sekolah dasar Islam Tirtayasa kelas IV dan V di kota Serang Tahun 2014. *Jurnal Lingkar Widyaiswara*, 3(1),53–76. Banten : Widyaiswara.
- Wiriastuti, M. A. W. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Kebiasaan Jajan Dan Tingkat Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 29 Dangin Puri Denpasar* (p. 55). Denpasar : Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.