

ANALISIS PERBEDAAN POLA KONSUMSI MAKANAN DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKROMASYARAKAT WILAYAH PULAU SUMATERA DAN JAWA (ANALISIS DATA RISKESDAS 2010)

Rachmanida Nuzrina
Prodi IlmuGizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510
rachmanida.nuzrina@esaunggul.ac.id

Abstract

Food Consumption pattern in general is influenced by environmental and cultural factors. Culture and environment usually led people to behave in order to fulfill their basic biological needs, including the need for food. Culture affects a person in deciding what to eat, how to process the food, and to whom, and under what conditions the food is consumed. The diversity of food consumption at the household level closely related to demographic characteristics, social, economic as well as the potential of local natural resources. That difference, along with constraints in the food distribution among regions, causing food consumption patterns between regions will vary from one region to another. The sample was all the community age 4-97 years old who lived in Sumatera and Jawa Island. This was a descriptive study with cross sectional design using secondary data from RISKESDAS 2010. Data analysis was performed by descriptive and inferential test Independent T Test. The results showed food consumption pattern among Jawa and Sumatera Community relatively similar, but several food were different from two region which shows the traditional food in that provinces. For almost all age group, the analysis showed that there is significant different of macronutrient intake between Jawa and Sumatera community ($p < 0.005$).

Keywords: Food pattern, macronutrient, Sumatera and Java Island

Abstrak

Pola makan secara umum dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kebudayaan. Kebudayaan dan lingkungan sekitar menuntun orang dalam berperilaku dan memenuhi kebutuhan dasar biologisnya, termasuk kebutuhan terhadap pangan. Budaya mempengaruhi seseorang dalam menentukan apa yang akan dimakan, bagaimana pengolahan, persiapan, dan penyajian, serta untuk siapa, dan dalam kondisi bagaimana pangan tersebut dikonsumsi. Keragaman konsumsi pangan di tingkat rumah tangga erat kaitannya dengan ciri-ciri demografis, aspek sosial, ekonomi serta potensi sumber daya alam setempat. Perbedaan tersebut, ditambah dengan kendala dalam distribusi pangan antar daerah, menyebabkan pola konsumsi makanan antar daerah akan bervariasi dari satu daerah ke daerah lain. Sampel penelitian ini adalah seluruh masyarakat berusia 4-97 tahun yang tinggal di wilayah pulau Sumatera dan Jawa. Penelitian ini bersifat deskriptif cross sectional dengan menggunakan data sekunder Riset kesehatan Dasar 2010. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial dengan uji *Independent T Test*. Hasil penelitian menunjukkan pola konsumsi masyarakat Jawa dan Sumatera relatif sama dengan perbedaan beberapa sumber bahan makanan yang tersedia serta merupakan tradisi wilayah setempat. Pada Sebagian besar kelompok umur terdapat perbedaan yang signifikan pada asupan zat gizi makro berdasarkan wilayah Jawa dan Sumatera ($p < 0.05$).

Kata kunci: Pola konsumsi, zat gizi makro, Pulau Sumatera dan Jawa

Pendahuluan

Saat ini, lebih dari 1,1 miliar dewasa di seluruh dunia kelebihan berat badan, dan 312 juta di antaranya mengalami obesitas, World Health

Organization (WHO) menyatakan di seluruh dunia, lebih dari 1 milyar orang dewasa berada dalam kategori *overweight* dan lebih dari 300 juta mengalami obesitas. Kelebihan berat badan

merupakan permasalahan kesehatan yang dapat ditemukan hampir di seluruh kelompok usia pada semua tingkat masyarakat. Keadaan gizi seseorang sejatinya sangat berkaitan erat dengan pola makan. Pola makan yang baik biasanya diiringi dengan tingkat keadaan gizi yang baik, atau apabila baik konsumsi makan seseorang maka akan baik pula status gizinya selama seseorang tersebut tidak memiliki faktor-faktor lain yang merugikan seperti penyakit infeksi (Suhardjo, 1986)

Pola makan secara umum dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kebudayaan. Kebudayaan dan lingkungan sekitar menuntun orang dalam berperilaku dan memenuhi kebutuhan dasar biologisnya, termasuk kebutuhan terhadap pangan. Budaya mempengaruhi seseorang dalam menentukan apa yang akan dimakan, bagaimana pengolahan, persiapan, dan penyajian, serta untuk siapa, dan dalam kondisi bagaimana pangan tersebut dikonsumsi (Sulistyoningsih, 2011).

Keragaman konsumsi pangan di tingkat rumah tangga erat kaitannya dengan ciri-ciri demografis, aspek sosial, ekonomi serta potensi sumber daya alam setempat. Perbedaan tersebut, ditambah dengan kendala dalam distribusi pangan antar daerah, menyebabkan pola konsumsi makanan antar daerah akan bervariasi dari satu daerah ke daerah lain.

Bangsa Indonesia terdiri lebih dari 300 suku bangsa. Contoh suku di Indonesia antara lain suku Jawa, suku Sunda, suku Tengger, suku Aceh, suku Batak, suku Asmat, suku Dayak, suku Bali, suku Sasak, suku Melayu dan sebagainya. Suku bangsa tersebut memiliki adat istiadat dan budaya yang berbeda satu sama lain. Secara fisik pun kadang mempunyai ciri khas tersendiri (Shahab, 2003). Beragam budaya yang ada maka beragam juga jenis makanan yang tersedia dan beragam juga kebiasaan makannya. Fungsi budaya adalah untuk menjamin kelangsungan hidup dan kesejahteraan masyarakat melalui cara-cara yang teruji untuk memenuhi keperluan manusia seperti kebutuhan pangan (Suhardjo, 1989). Persediaan makanan yang cukup atau melimpah untuk mencukupi kebutuhan gizi tidak

banyak manfaatnya apabila jenis-jenis makanan yang tersedia tidak cocok dengan pola kebiasaan individu dalam memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, sosial, dan budaya (Suhardjo, 1989).

Penyediaan makanan dalam keluarga sangat berpengaruh pada perilaku dan daya beli masyarakat serta pola konsumsi dan kebiasaan makan, dimana pola konsumsi dan kebiasaan makan dalam keluarga memberi dampak pada distribusi makanan antar anggota keluarga. Tidak sedikit keluarga yang menerapkan pendistribusian makanan yang didasarkan pada status hubungan keluarga bukan berdasarkan pertimbangan gizi yang diperlukan oleh tubuh (Sediaoetama, 1993).

Pola makan keluarga yang baik akan menghasilkan status gizi keluarga yang baik pula. Status gizi keluarga dapat dikatakan baik bila anggota keluarga yang termasuk dalam kelompok rentan gizi (bayi, balita, anak sekolah, remaja, ibu hamil/menyusui dan lansia) tidak bermasalah dengan status gizinya. Kelompok rentan gizi dipergunakan sebagai acuan status gizi keluarga karena kelompok rentan gizi adalah kelompok rawan yang perlu mendapatkan perhatian lebih dibandingkan kelompok-kelompok lainnya (Husaini, 1996).

Masyarakat etnis Sumatera dan Jawa sudah lama terkenal memiliki pola makan yang spesifik. Mayoritas suku Jawa diidentikkan menyukai makanan berasa manis. Sedangkan suku Melayu diidentikkan lebih menyukai makanan yang berasa sedikit asin dan pengolahannya dengan menggunakan santan dan lemak tinggi. (Fauci et al. 2008). Kondisi demografis yang berbeda antara pulau Jawa dan Sumatera juga mungkin menjadi faktor yang mempengaruhi pola konsumsi masyarakatnya.

Makanan dan pola konsumsi masyarakat merupakan salah satu bagian dari fenomena budaya masyarakat yang menentukan arah dan rancangan akan hidupnya mengenai makanan ke dalam bentuk pola makan. Sistem pengetahuan dan norma-norma berkenaan dengan makanan tentunya tidak terlepas akan

pemahaman mereka dari segi emik. Foster (1968:315) mengartikan makanan sebagai sesuatu yang tumbuh di ladang-ladang, yang berasal dari lauk yang muncul dimeja kita pada waktu makan. Dapat berarti pula bahwa yang dikategorikan sebagai makanan adalah bahan yang ada di lingkungan tersebut.

Indonesia sebagai negara kepulauan yang memiliki lebih dari 300 etnis memiliki berbagai jenis kebudayaan dan kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi pola konsumsi pangan rumah tangga masyarakat. Pengaruh kebiasaan dan kebudayaan yang ada mungkin bisa membatasi masyarakat dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Upaya penganekaragaman pangan diharapkan dapat merubah kebiasaan makan ataupun pola makan yang ada dalam masyarakat. Perubahan ini diharapkan agar susunan menu makanan sehari-hari memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan, serta ketergantungan akan satu jenis makanan lambat laun dapat berubah. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis perbedaan pola konsumsi dan asupan energi dan zat gizi Makro Masyarakat wilayah pulau Sumatera dan Jawa.

Metode

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang bersumber dari hasil Riskesdas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2010. Wilayah Penelitian meliputi Seluruh Provinsi di wilayah pulau Sumatera dan Jawa. Sebanyak 121498 untuk masyarakat pulau Jawa dan 50436 untuk masyarakat pulau Sumatera menjadi sampel pada penelitian ini. Sampel tersebut diambil dengan cara purposive sesuai dengan kriteria lalu dikelompokkan berdasarkan kelompok umur sesuai dengan Angka kecukupan Gizi yang dianjurkan tahun 2013.

Analisis data menggunakan metode Independent T-Test untuk melihat apakah ada perbedaan pola konsumsi dan asupan zat gizi makro pada masyarakat di Pulau Jawa dan Sumatera. Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran karakteristik masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Sampel ada penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang tinggal di wilayah pulau Jawa dan Sumatera dan berusia 4-97 tahun. Seperti yang tercantum pada tabel 5.1, mayoritas umur sampel adalah 30-49 tahun (32.6%), berjenis kelamin perempuan (50.9%). Sampel terbanyak berasal dari Wilayah pulau Jawa yaitu sejumlah 121.498 orang dan lebih dari separuh tinggal di daerah pedesaan.

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia		
4-6 tahun	7446	4.3
7-9 tahun	11431	6.6
10-12 tahun	10806	6.3
13-15 tahun	10455	6.1
16-18 tahun	9075	5.3
19-29 tahun	32141	18.7
30-49 tahun	56122	32.6
50-64 tahun	23531	13.7
65-80 tahun	9747	5.7
>80 tahun	1180	0.7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	84502	49.1
Perempuan	87432	50.9
Provinsi		
Sumatera	50436	29.3
Jawa	121498	70.7
Tipe Wilayah		
Desa	91458	53.2
Kota	80476	48.6

Pola Konsumsi Sumber Bahan Makanan Pokok

Pola konsumsi masyarakat di pulau Jawa dan Sumatera, ditandai dengan jenis bahan makanan yang dikonsumsi relatif cukup beragam, dengan nasi masih dominan sebagai sumber bahan makanan pokok, ikan dan daging sebagai sumber protein hewani, tahu dan tempe sebagai sumber protein nabati dan beragam jenis sayuran dan buah-buahan. Pola konsumsi pangan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jenis, frekuensi dan jumlah bahan pangan yang dimakan tiap hari oleh satu orang atau merupakan ciri khas untuk sesuatu kelompok masyarakat

tertentu (Santoso, 2004). Pangan merupakan kebutuhan mendasar bagi hidup manusia. Pangan yang dikonsumsi beragam jenis dengan berbagai cara pengolahannya. Di masyarakat dikenal pola pangan atau kebiasaan makan yang ada pada masyarakat dimana seseorang anak hidup. Keadaan kesehatan tergantung dari tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan oleh kualitas serta kuantitas hidangan. Kuantitas hidangan menunjukkan adanya semua zat gizi yang diperlukan tubuh di dalam susunan hidangan dan perbandingannya yang satu terhadap yang lain. Kuantitas menunjukkan jumlah masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari sudut kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya. Konsumsi yang menghasilkan kesehatan gizi yang sebaik-baiknya disebut konsumsi adekuat. Bila konsumsi baik kuantitasnya dan dalam jumlahnya melebihi kebutuhan tubuh dinamakan konsumsi berlebih, maka akan terjadi suatu keadaan gizi lebih. (Sediaoetama, 2002).

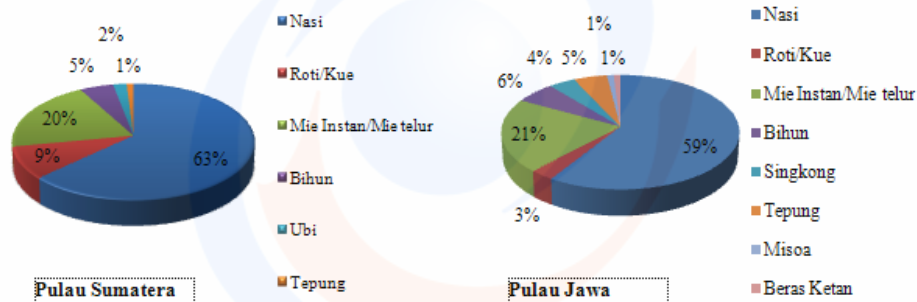
Makanan beranekaragam sangat bermanfaat bagi kesehatan, karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan seseorang untuk tumbuh kembang menjadi sehat dan produktif. Makanan anekaragam menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Makanan sumber zat tenaga seperti beras, jagung, gandum, roti, dan ubi, menghasilkan energi untuk aktivitas sehari-hari. Makanan sumber zat pembangun berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang berasal dari bahan makanan nabati seperti kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan yang berasal dari hewan adalah ikan, ayam, susu serta

hasil olahannya. Makanan sumber zat pengatur adalah semua sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan mengandung berbagai vitamin dan mineral, yang berperan untuk melancarkan bekerjanya fungsi organ tubuh. Keanekaragaman makanan dalam hidangan sehari-hari yang dikonsumsi minimal harus berasal dari setiap satu jenis makanan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Prinsip idealnya setiap kali makanan, hidangan tersebut terdiri dari 4 kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah).

Masyarakat di pulau Sumatera masih memilih nasi sebagai sumber pangan makanan pokok (63%) diikuti dengan Mie (20%) dan berbagai sumber bahan makanan lain. (Gambar 1). Hampir serupa dengan masyarakat wilayah Sumatera, di pulau Jawa nasi juga masih mendominasi sebagai sumber makanan pokok utama bagi masyarakat (59%). Namun jenis bahan makanan pokok yang dikonsumsi di wilayah Jawa sedikit lebih beragam dengan adanya Misoa (1%), Beras ketan (1%), Singkong (4%) dan tepung-tepungan.

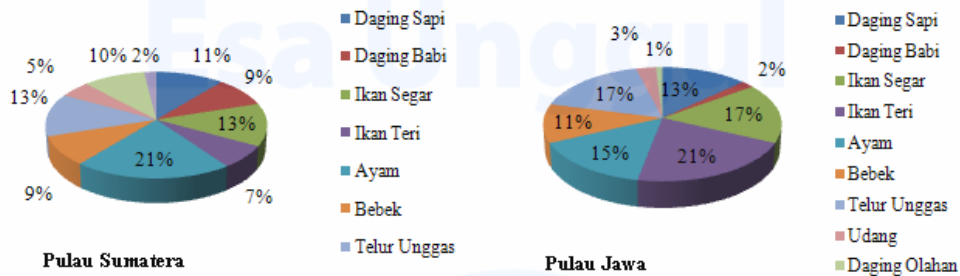
Pola Konsumsi Sumber Protein Hewani

Gambar 2 menunjukkan bahwa bahan makanan sumber protein hewani yang dikonsumsi oleh masyarakat pulau Sumatera cukup beragam, diantaranya adalah daging sapi (15%), Ikan teri (21%), dan ayam (15%) selain itu mereka juga mengkonsumsi berbagai jenis unggas, telur unggas, daging babi dan daging olahan sebagai sumber protein Hewani. Serupa dengan masyarakat di pulau Sumatera, masyarakat pulau Jawa konsumsi bahan makanan sumber protein hewani didominasi oleh ayam (21%), daging sapi (13%) dan daging olahan (13%).



Gambar 1

Pola Bahan Makanan Pokok yang Dikonsumsi di Pulau Jawa dan Sumatera



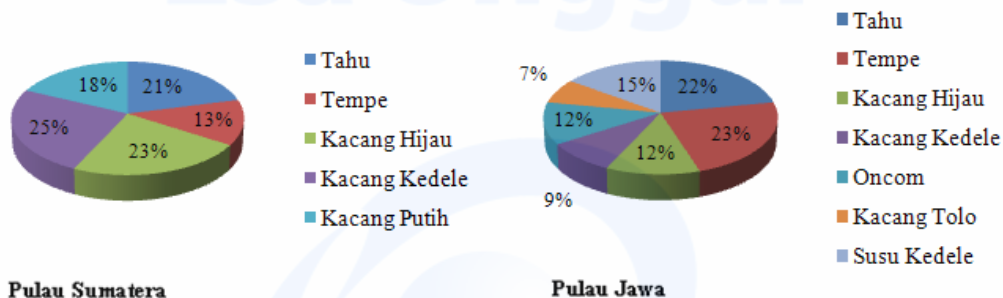
Gambar 2

Pola Bahan Makanan Sumber Protein Hewani yang Dikonsumsi di Pulau Jawa dan Sumatera

Pola Konsumsi Sumber Protein Hewani

Sumber Protein Hewani dianggap alternatif lauk pelengkap bahan makanan pokok, namun tidak jarang masyarakat Indonesia mengonsumsi sumber protein hewani sebagai kudapan yang biasa dikonsumsi di sela-sela waktu makan. Seperti yang ditunjukkan oleh gambar 3, sumber bahan makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat wilayah Jawa dan Sumatera hampir sama. Secara umum tempe dan tahu adalah bahan makanan sumber protein nabati yang paling sering

dikonsumsi oleh masyarakat. Namun di daerah Sumatera terdapat sumber yang tidak dikonsumsi oleh masyarakat di pulau Jawa yaitu kacang putih, yang merupakan makanan khas daerah Sumatera bagian utara sebagai campuran dari gulai atau sayur. Kacang-kacangan lain seperti kacang hijau, kacang koro, dan oncom merupakan jenis bahan makanan sumber protein nabati lain yang dikonsumsi oleh masyarakat di Pulau Jawa dan Sumatera.



Gambar 3

Pola Bahan Makanan Sumber Protein Nabati yang Dikonsumsi di Pulau Jawa dan Sumatera

Pola Konsumsi Sayur-sayuran

Keragaman jenis sayur-sayuran yang dikonsumsi oleh masyarakat baik di pulau Jawa dan Sumatera hampir sama, dengan bayam dan kangkung sebagai

sayuran yang paling banyak dikonsumsi. Seperti yang digambarkan pada gambar. 4 Selain bayam kacang panjang, nangka, daun ubi jalar, terong, ketimun dan wortel sebagai sumber sayuran lainnya.

Keragaman ini mungkin disebabkan oleh jenis masakan khas yang berbeda di setiap daerah di pulau jawa dan sumatera, selain itu, ketersediaan sayuran sepanjang musim dikarenakan indonesia adalah negara tropis juga memungkinkan keragaman sumber sayuran

Pola Konsumsi Buah-buahan

Masyarakat Indonesia pada umumnya belum mengonsumsi buah-buahan seperti anjuran pedoman gizi seimbang yaitu 3-5 porsi perhari. Buah-buahan yang dikonsumsi oleh masyarakat baik di Pulau Jawa dan Sumatera hampir sama dan cukup beragam, dengan jeruk, pepaya dan pisang yang paling banyak dikonsumsi. Selain itu terdapat apel, durian, rambutan, salak, semangka dan melon sebagai sumber buah-buahan.

Berbagai penelitian telah dilakukan mengenai keragaman konsumsi bahan makanan dimasyarakat Indonesia, faktor yang mempengaruhi diantaranya lain ciri-ciri demografis, sosial ekonomi dan potensi sumber daya alam setempat. Selain itu perbedaan demografi juga menjadi kendala dalam distribusi pangan sehingga juga bisa menjadi salah satu faktor perbedaan pola konsumsi antar daerah. Faktor kebiasaan yang berkaitan dengan unsur sosial budaya juga mempengaruhi seseorang dalam melakukan pemilihan jenis makanan.

Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 4-6 tahun

Berdasarkan tabel berikut, secara umum dapat dilihat bahwa asupan anak usia 4-6 tahun di wilayah Jawa lebih tinggi dibandingkan dengan yang tinggal di wilayah Sumatera, selain itu dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan asupan energi, lemak Karbohidrat dan serat yang signifikan diantara masyarakat kelompok umur 4-6 tahun yang tinggal di Pulau Jawa dan Sumatera ($p < 0.005$). Berbeda dengan asupan zat gizi makro yang lain, asupan protein pada masyarakat jawa dan sumatera tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($p > 0.05$).

Tabel 2
Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 4-6 tahun

Asupan Energi	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	2534	1080.56±457.06	0.000
Jawa	4912	1195.52±516.16	
Asupan Protein	n	Mean	P-value
Sumatera	2534	39.37±21.27	0.539
Jawa	4912	39.06±20.31	
Asupan Lemak	n	Mean	P-value
Sumatera	2534	31.55±23.24	0.000
Jawa	4912	39.48±25.25	
Asupan KH	n	Mean	P-value
Sumatera	2534	156.84± 69.14	0.000
Jawa	4912	170.11±85.08	
Asupan Serat	n	Mean	P-value
Sumatera	2534	4.22±3.50	0.000
Jawa	4912	5.13±3.49	

Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 7-9 tahun

Tabel 3
Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 7-9 tahun

Asupan Energi	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3829	1159 ±484.42	0.000
Jawa	7602	1258±533.16	
Asupan Protein	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3829	42.95±23.54	0.000
Jawa	7602	41.08±21.04	
Asupan Lemak	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3829	33.58±25.23	0.002
Jawa	7602	41.55±26.52	
Asupan KH	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3829	168.28±73.79	0.000
Jawa	7602	179.35±90.68	
Asupan Serat	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3829	4.7±3.30	0.000
Jawa	7602	5.65±3.97	

Pada umur 7-9 tahun, anak memasuki usia sekolah. Anak sekolah merupakan golongan yang mempunyai karakteristik mulai mencoba mengembangkan kemandirian dan menentukan batasan-batasan norma. Di sinilah variasi individu mulai lebih mudah dikenali seperti pertumbuhan dan perkembangannya, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, serta asupan makanan (Yatim, 2005).

Anak akan banyak berada di luar rumah untuk jangka waktu antara 4-5 jam. Aktivitas fisik anak semakin meningkat seperti pergi dan pulang sekolah, bermain dengan teman, akan meningkatkan kebutuhan energi. Apabila anak tidak memperoleh energi sesuai kebutuhannya maka akan terjadi pengambilan cadangan lemak untuk memenuhi kebutuhan energi, sehingga anak menjadi lebih kurus dari sebelumnya (Khomsan, 2010).

Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 10-12 tahun

Tabel 4
Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 10-12 tahun

Asupan Energi	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3508	1224.40±502.89	0.000
Jawa	7298	1296.82±556.86	
Asupan Protein	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3508	45.09±24.62	0.000
Jawa	7298	42.09±22.61	
Asupan Lemak	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3508	34.42±26.74	0.000
Jawa	7298	42.44±28.64	
Asupan KH	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3508	180.00±74.63	0.000
Jawa	7298	185.89±91.82	
Asupan Serat	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3508	5.20±3.7	0.003
Jawa	7298	5.95±3.9	

Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembanganyang optimal. Ketidak seimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Masalah kesehatan remaja boleh jadi berawal pada usia yang sangat dini (Arisman, 2005)

Berdasarkan hasil, tabel 4 asupan zat gizi makro anak usia 10-12 tahun di pulau Jawadan Sumatera masih dibawah Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (Depkes 2013), namun secara umum asupan anak-anak di Pulau Jawa masih lebih baik dibandingkan di Pulau Sumatera.

Berdasarkan hasil uji T didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan signifikan Asupan zat gizi makro antara anak usia 10-12 tahun di Pulau Jawa dan Sumatera (p<0.05)

Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 13-15 tahun

Tabel 5
Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 13-15 tahun

Asupan Energi	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3339	1260.39±510.06	0.000
Jawa	7116	1302.12±551.72	
Asupan Protein	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3339	46.56±25.61	0.000
Jawa	7116	42.55±22.81	
Asupan Lemak	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3339	34.90±27.65	0.000
Jawa	7116	42.51±29.30	
Asupan KH	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3339	186.30±75.95	0.828
Jawa	7116	186.69±88.60	
Asupan Serat	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	3339	5.50±4.21	0.000
Jawa	7116	6.15±3.99	

Pada usia remaja, kekurangan asupan energi dan protein akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan keadaan kekurangannya zat gizi yang lain. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang yang akan berakibat terhambatnya proses tumbuh kembang (Nurmalia, 2013). Dari hasil penelitian ini, terlihat bahwa asupan energi dan protein anak usia 13-15 tahun masih dibawah 80% dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Namun seperti yang ditampilkan pada tabel 5, terdapat perbedaan yang signifikan dari asupan energi, protein, lemak, dan serat pada anak usia 13-15 tahun yang tinggal di wilayah Pulau Sumatera dan Jawa ($p < 0.05$).

Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 16-19 tahun

Tabel 6
Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 16-19 tahun

Asupan Energi	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	2829	1270.40±485.73	0.000
Jawa	6264	1327.68±548.35	
Asupan Protein	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	2829	47.04±24.11	0.000
Jawa	6264	43.80±23.40	
Asupan Lemak	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	2829	34.87±26.86	0.000
Jawa	6264	43.39±30.08	
Asupan KH	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	2829	188.32±73.47	0.402
Jawa	6264	189.88±85.40	
Asupan Serat	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	2829	5.68±5.61	0.000
Jawa	6264	6.47±4.08	

Dari hasil analisis, terlihat bahwa asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat anak usia 16-19 tahun masih dibawah 80% dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Namun

seperti yang ditampilkan pada tabel 6, terdapat perbedaan yang signifikan dari asupan energi, protein, lemak, dan serat pada anak usia 13-15 tahun yang tinggal di wilayah Pulau Sumatera dan Jawa ($p < 0.05$) dimana secara umum asupan anak di wilayah pulau Jawa lebih tinggi dibandingkan dengan Asupan zat gizi makro anak di Pulau Sumatera.

Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 19-29 tahun

Tabel 7
Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 19-29 tahun

Asupan Energi	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	10040	1323.52±500.83	0.010
Jawa	22101	1339.62±528.12	
Asupan Protein	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	10040	48.87±25.77	0.000
Jawa	22101	44.74±22.81	
Asupan Lemak	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	10040	35.47±26.97	0.000
Jawa	22101	42.69±29.03	
Asupan KH	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	10040	198.60±75.66	0.000
Jawa	22101	193.64±81.18	
Asupan Serat	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	10040	5.95±4.93	0.000
Jawa	22101	6.76±4.35	

Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif (Hurlock, 1996). Pada masa dewasa ini perhatian lebih khusus ditujukan pada keterkaitan berat badan, meskipun berat badan dan keterkaitannya ada di sepanjang siklus kehidupan ini, karena permasalahan berat badan ini mencapai puncaknya pada masa dewasa, demikian juga prevalensi dan keparahannya (Departemen FKM UI Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2008). Asupan zat gizi makro yang berlebihan dapat mengakibatkan

munculnya penyakit degeneratif yang lebih awal, dan sebaliknya kekurangan asupan zat gizi makro secara terus menerus mengakibatkan rendahnya produktifitas dan rentan terhadap penyakit infeksi.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 7, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat pada masyarakat usia 19-29 tahun yang tinggal di wilayah Pulau Sumatera dan Jawa ($p < 0.05$) dimana secara umum asupan masyarakat di wilayah pulau Jawa lebih tinggi dibandingkan dengan Asupan zat gizi makro anak di pulau Sumatera.

Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 30-49 tahun

Tabel 8
Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 30-49 tahun

Asupan Energi	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	15998	1346.85±494.94	0,650
Jawa	40124	1349.03±520.97	
Asupan Protein	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	15998	49.27±25.67	0.000
Jawa	40124	44.83±23.03	
Asupan Lemak	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	15998	34.72±25.87	0.000
Jawa	40124	42.59±25.58	
Asupan KH	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	15998	205.95±77.94	0.000
Jawa	40124	196.81±79.03	
Asupan Serat	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	15998	6.03±4.20	0.000
Jawa	40124	7.03±4.71	

Analisis data konsumsi pangan Riskeddas 2010 (Hardinsyah dkk, 2012) menunjukkan rata-rata proporsi konsumsi energi dari lemak penduduk Indonesia saat ini sekitar 25-29% dari total konsumsi energi. Secara umum penduduk Indonesia ini masih konsumsi protein rendah dan cenderung tinggi

karbohidrat dan lemak. Berdasarkan anjuran WHO (2010) dan IOM (2005), kontribusi energi dari lemak bagi remaja dan dewasa sebaiknya tidak melebihi 30%. Anjuran konsumsi lemak bagi orang dewasa seperti tercantum dalam salah satu pesan Pedoman Umum Gizi Seimbang adalah batasi konsumsi lemak sampai 25% kecukupan energi.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 8 diatas, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari asupan, protein, lemak, karbohidrat dan serat pada masyarakat usia 30-49 tahun yang tinggal di wilayah Pulau Sumatera dan Jawa ($p < 0.05$) dimana secara umum asupan masyarakat di wilayah pulau Jawa lebih tinggi dibandingkan dengan Asupan zat gizi makro masyarakat di pulau Sumatera.

Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 50-64 tahun

Tabel 9
Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 50-64 tahun

Asupan Energi	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	5986	1301.29±491.06	0.029
Jawa	17545	1258.07±512.62	
Asupan Protein	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	5986	47.46±25.82	0.000
Jawa	17545	42.10±22.32	
Asupan Lemak	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	5986	32.60±25.55	0.000
Jawa	17545	40.24±27.85	
Asupan KH	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	5986	201.62±76.67	0.000
Jawa	17545	189.59±77.65	
Asupan Serat	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	5986	5.81±4.1	0.000
Jawa	17545	6.95±4.85	

Pada saat seseorang memasuki usia 50-64 tahun, saat itu ia memasuki masa prelansia. Pada tahap ini, gaya hidup dan pola konsumsi yang diterapkan sejak usia muda bahkan anak-anak dapat ber-

pengaruh besar terhadap asupan zat gizi makro yang diterima oleh tubuh, sehingga secara tidak sadar asupan berlebih yang diterima tubuh pada saat muda dapat berdampak besar pada saat usia pre lansia (45-54 tahun) ditambah kurangnya aktifitas fisik (Phillips et al, 2012).

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 9, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat padamasyarakat usia 50-64 tahun yang tinggal di wilayah Pulau Sumatera dan Jawa ($p < 0.05$) dimana secara umum asupan masyarakat di wilayah Pulau Sumatera lebih tinggi dibandingkan dengan asupan zat gizi makro masyarakat di Pulau Jawa.

Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 64-80 tahun

Lanjut usia merupakan proses alamiah yang pasti akan dialami oleh semua orang yang dikaruniai usia panjang. Seiring bertambahnya usia, lansia banyak mengalami perubahan baik perubahan struktur dan fungsi tubuh, kemampuan kognitif maupun perubahan status mental. Perubahan struktur dan fungsi tubuh pada lansia terjadi hampir di semua sistem tubuh, seperti sistem saraf, pernafasan, endokrin, kardiovaskuler dan kemampuan *musculoskeletal*. Salah satu perubahan struktur dan fungsi terjadi pada sistem gastrointestinal. Banyak masalah gastrointestinal yang dihadapi oleh lansia berkaitan dengan gaya hidup. Mulai dari gigi sampai anus terjadi perubahan morfologik degeneratif, antara lain perubahan atrofi pada rahang, mukosa, kelenjar dan otot-otot pencernaan (Prastiwi, 2010). Selain itu, perubahan besar terjadi juga pada komposisi tubuh sebagai akibat proses menua.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada 9774 orang sampel, didapatkan hasil bahwa asupan zat gizi makro masyarakat usia 65-80 tahun yang tinggal di wilayah Jawa dan Sumatera masih dibawah angka kecukupan gizi yang dianjurkan.

Analisis dilanjutkan dengan uji t independen, berdasarkan hasil uji t, dan seperti ditunjukkan oleh tabel 10 dapat

disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan asupan zat gizi makro masyarakat usia 65-80 tahun yang tinggal di wilayah Jawa dan Sumatera ($p < 0.05$)

Tabel 10
Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur 65-80 tahun

Asupan Energi	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	2100	1169.670±463.59	0.050
Jawa	7674	1147.20±479.99	
Asupan Protein	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	2100	42.65±22.63	0.000
Jawa	7674	36.98±20.91	
Asupan Lemak	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	2100	28.33±23.33	0.000
Jawa	7674	35.52±26.20	
Asupan KH	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	2100	183.08±74.45	0.000
Jawa	7674	171.02±71.77	
Asupan Serat	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	2100	4.9±3.70	0.000
Jawa	7674	6.21±4.49	

Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur >80 tahun

Menurut hasil susenas 2010 terdapat peningkatan jumlah lansia dari 14 juta jiwa menjadi 19 juta jiwa dan diproyeksikan akan terus meningkat sehingga diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 28,8 juta jiwa.

Penambahan jumlah lanjut usia akan menimbulkan berbagai permasalahan kompleks bagi lansia, keluarga maupun masyarakat meliputi aspek fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi. Seiring permasalahan tersebut, akan mempengaruhi asupan makannya yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap status gizi. Berbagai penelitian yang telah dilakukan selama ini memperlihatkan hasil bahwa sebagian lansia mengalami kurang energi kronis dan juga permasalahan kelebihan berat badan dan obesitas.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan pada 1108 orang sampel,

didapatkan hasil bahwa asupan zat gizi makro masyarakat usia >80 tahun yang tinggal di wilayah Jawa dan Sumatera masih dibawah angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Analisis dilanjutkan dengan uji t independen, dan seperti ditunjukkan oleh tabel 11 bahwa terdapat perbedaan yang signifikan asupan zat gizi makro masyarakat usia >80 tahun yang tinggal di wilayah Jawa dan Sumatera ($p < 0.05$)

Tabel 11
Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Pulau Jawa dan Sumatera pada Kelompok Umur >80 tahun

Asupan Energi	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	273	1106.120±441.97	0.369
Jawa	907	1078.86±438.11	
Asupan Protein	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	273	40.31±21.56	0.000
Jawa	907	34.07±18.59	
Asupan Lemak	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	273	27.15±20.43	0.000
Jawa	907	33.42±23.49	
Asupan KH	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	273	172.35±70.57	0.032
Jawa	907	162.16±86.18	
Asupan Serat	n	Mean ± SD	P-value
Sumatera	273	4.69±3.840	0.000
Jawa	907	6.19±5.28	

Kesimpulan

Pola konsumsi masyarakat Sumatera dan Jawa masih didominasi oleh nasi sebagai makanan pokok, daging sapi, ikan asin dan telur sebagai sumber protein hewani, tahu dan tempe sebagai sumber bahan makanan protein nabati. Sayur dan buah yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat baik di Pulau Jawa dan Sumatera kebanyakan adalah buah dan sayur yang tersedia sepanjang tahun seperti bayam, buncis dan wortel, serta pisang, pepaya dan jeruk. Sebagian bahan makanan merupakan bahan makanan khas wilayah tertentu sehingga tidak biasa dikonsumsi oleh masyarakat wilayah lainnya. Hampir semua asupan zat gizi makro masyarakat usia 4-97

tahun masih dibawah 80% dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan. Asupan zat gizi makro masyarakat usia 4-97 tahun di Wilayah Sumatera relatif lebih rendah dibandingkan asupan masyarakat wilayah Jawa. Ada perbedaan signifikan asupan zat gizi makro ($P < 0.05$) pada masyarakat di wilayah Jawa dan Sumatera. Analisis keragaman pangan dengan metode yang lebih spesifik mungkin diperlukan untuk analisis lanjutan. Analisis faktor sosial ekonomi dan budaya terhadap pola konsumsi dan asupan zat gizi disarankan untuk penelitian selanjutnya.

Daftar Pustaka

- Apomfires, F. (2002). Makanan pada komunitas adat Jae: Catatan sepintas lalu dalam penelitian gizi. *Jurnal Antropologi Papua*, 1(2).
- Arisman. (2002). *Buku ajar ilmu gizi: Gizi dalam daur kehidupan*. Palembang: Buku Kedokteran
- Bahri, S. (2003). Pola makan vegetarian dan non vegetarian pada kelompok Maitreya Indonesia di Medan. (Skripsi), Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Balitbangkes. (2009). *Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Balitbangkes. (2010). *Laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2010*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Depkes RI. (2000). *Rencana pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat*. Jakarta.
- Foster, A. (1986). *Antropologi kesehatan*. Jakarta: UI-Press.
- Fauci et al. (2008). *Harrison's Principle of Internal Medicine, (17th ed) (page. 1553-1558)*. New York: McGraw-Hill.

- Husaini. (1996). *Makanan bayi bergizi*. (Cetakan ke-7). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Moehji, S. (1985). *Ilmu gizi*. Jakarta: Bhratara Karya Aksara. Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nurmalia, D. (2013). *Pengetahuan gizi, body image, dan status gizi remaja di SMA Islam Athirah Makassar*. Syahril, M. (2002). *Pola makan keluarga pada Suku Batak Toba dan Suku Jawa di Kecamatan Percut Sei Tuan tahun 2002. (Skripsi)*. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Sediaoetama, A. (2004). *Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi*. (edisi kelima, hal: 1-244). Jakarta: Dian Rakyat. Santoso, S, dkk. (2004). *Kesehatan dan gizi*, (cetakan kedua). Jakarta: PT. Asdi Mahasatya
- Suhardjo. (1986). *Pangan, gizi, dan pertanian*. Jakarta: UI Press. WHO. (2004). Diakses dari: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight/en/
- Suhardjo. (1989). *Sosio budaya gizi*. Bogor: PAU Pangan dan Gizi IPB,