2 (2) (2023) 13-18

Indonesian Journal of Nutrition Science and Food

http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about

Skipping Meals dan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Darul Fallah Bogor

Fitri Khoiriyah Parinduri[1], Fikria Nur Ramadani[2], Pramita Ariawati Putri[1], Eka Firdya Lestari[1]

[1] Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun Bogor
[2]Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun Bogor

Info Articles

Sejarah Artikel:
Disubmit 26 Juni 2023
Direvisi 28 Juli 2023
Disetujui 30 Juli 2023

Keywords:
Adolescence;Behavior; Nutritional Status; Skipping Meals

Abstrak

Skipping meals atau melewatkan makan adalah praktik diet yang tidak sehat di kalangan remaja yang sering terjadi di negara maju dan berkembang. Remaja adalah perkembangan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa sehingga masa ini menjadi masa yang sangat diperhatikan status gizi dan pemenuhan gizinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara perilaku melewatkan makan dengan status gizi remaja pada santri. Penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain cross sectional dengan populasi 89 santri yang terdiri dari 32 putri dan 57 putra. Sampel penelitian dilakukan dengan metode total sampling dimana responden yang bersedia sebesar 83 santri. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner terkait melewatkan makan, pengukuran IMT berdasarkan umur (UMT/U). Analisis data menggunakan *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara melewatkan makan dan status gizi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh sebanyak 79,5% santri yang sering melewatkan makan dan 20,5% tidak pernah ataupun hanya sesekali melewatkan makan. Waktu yang paling sering dilewatkan adalah makan malam (48,2%), dilanjut dengan makan siang (37,3%), dan makan pagi (14,5%). Hasil penelitian ditemukan tidak adanya hubungan signifikan (p-value 0.277) antara melewatkan makan dengan status gizi pada santri Pondok Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor. Berbagai faktor yang dapat memengaruhi status gizi terutama pada remaja. Melewatkan makan memiliki dampak jangka panjang jika menjadi kebiasaan. Maka perlu diperhatikan kebiasaan-kebiasaan santri untuk dapat menerapkan perilaku sehat dalam rangka pencegahan penyakit tidak menular dimasa yang akan datang.

Abstract

Skipping meals is an unhealthy dietary practice among adolescents that often occurs in developed and developing countries. Adolescence is the development of the transition period from children to adults so that this period is a time that is very concerned about nutritional status and nutritional fulfillment. The purpose of this study was to determine the picture and relationship between skipping meals behavior with the nutritional status of adolescents in students. The design of this study was cross sectional with a population of 89 students consisting of 32 girls and 57 boys. The research sample was conducted using the total sampling method where respondents were willing to be 83 students. Data collection was carried out by distributing questionnaires related to skipping meals, measuring BMI based on age (UMT/U). Data analysis used chi-square to determine the relationship between skipping meals and nutritional status. Based on the results of the study, it was found that 79.5% of students often skipped meals and 20.5% never or only occasionally skipped meals. The most frequently missed time is dinner (48.2%), followed by lunch (37.3%), and breakfast (14.5%). The results of the study found no significant relationship (p-value 0.277) between skipping meals and nutritional status in students of Darul Fallah Agricultural Islamic Boarding School Bogor. Various factors that can affect nutritional status, especially in adolescents. Skipping meals has long-term repercussions if it becomes a habit. So it is necessary to pay attention to the habits of students to be able to apply healthy behavior in order to prevent non-communicable diseases in the future.

✉ Alamat Korespondensi: Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun Bogor
Jl. Sholeh Iskandar, Kota Bogor, Jawa Barat
E-mail: fitriparinduri@gmail.com

p-ISSN 2798-5202

PENDAHULUAN

Mereka yang berusia antara 10 hingga 19 tahun dihadapkan pada tiga beban gizi diantaranya ialah gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun mengalami stunting atau pendek, 9 persen remaja bertubuh kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sedangkan 16 persen remaja lainnya mengalami kegemukan dan obesitas. Selain itu sekitar seperempat remaja putri mengalami anemia (UNICEF, 2021).

Remaja adalah perkembangan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dimulai sekitar di usia 12 tahun dan berakhir di usia 18 sampai 21 tahun. Pada termin tersebut mengalami perubahan baik secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah-masalah pada masa remaja (Hurlock, 2011). Fase yang dialami remaja adalah fase tumbuh kembang yang terjadi di antara masa anak-anak dan dewasa dengan tanda perubahan fisik, hormonal, psikologis, emosi, dan sosial (Agustini et al., 2021).

Skipping meals atau melewatkan makan adalah praktik diet tidak sehat di kalangan remaja yang sering terjadi di negara maju dan berkembang. Ini mungkin menyebabkan remaja kekurangan nutrisi untuk pertumbuhan secara optimal (Fauzia, 2017). Berdasarkan hasil penelitian pada remaja di Jakarta ditemukan bahwa adanya hubungan signifikan meal skipping dengan status gizi remaja (p=0,005) tetapi dari ketiga waktu makan utama hanya sarapan yang memiliki hubungan dengan status gizi remaja (p=0,005) dan terdapat hubungan frekuensi makan dengan status gizi remaja (p=0,000) (Kristy, 2020). Makan teratur yang baik ialah makan tiga kali sehari dengan gizi seimbang. Hal ini sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Kim et al., 2012).

Prevalensi kegemukan pada golongan usia sebanyak 10,8 %, yang merupakan terdiri atas 8,3% dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Prevalensi remaja putri pada kelompok usia kisaran 6 sampai dengan 14 tahun berdasarkan yaitu sebesar 9,7% dan sebesar 11,8%. Berdasarkan data tersebut merupakan permasalahan gizi remaja di Indonesia (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Latifah dan Dalfriana (2022) menunjukkan bahwa responden dengan jumlah asupan energi sangat rendah sebanyak 40 orang (65,6%), responden dengan jumlah protein sangat rendah sebanyak 32 orang (52,5%), responden dengan kategori makanan lengkap sebanyak 34 orang (55,7%), dan responden dengan indeks massa tubuh gemuk sebanyak 20 orang (32,8%). Santri pondok pesantren, sebagian besar merupakan usia remaja. Jumlah penghuni asrama yang banyak menyebabkan pengawasan pada santri mengenai makanan yang dikonsumsi kurang. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa sebanyak 52,9% santri merupakan kategori pola konsumsi makanan yang kurang dari angka kebutuhannya dan sebesar 52,9% santri dengan status gizi kurus (Khusniyati et al., 2015). Berdasarkan hasil statistik dengan menggunakan uji Rank Spearman diperoleh p (0,015) ada hubungan yang signifikan antara pola makan (p=0,015) dengan indeks massa tubuh santri/santriwati di Pondok Pesantren At- Taufuqurrahman (Azmy Nasution & Ayu, 2022). Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja meningkat pesat di seluruh dunia. Dalam penelitian yang disajikan ditemukan bahwa 22,8% dari seluruh orang dewasa muda mengalami kelebihan berat badan. Kelebihan berat badan lebih banyak terjadi pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan. Penelitian menunjukkan bahwa penyebab utama obesitas adalah kebiasaan makan yang tidak tepat dan kurangnya aktivitas fisik (Sulibursk a et al., 2012).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka ada ketertarikan oleh peneliti untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara melewatkan makan dengan status gizi pada santri Pondok Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian analitik yaitu, menjelaskan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan pengujian hipotesis. Rancangan penelitian yang digunakan dengan pendekatan *cross sectional* yaitu mencari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan melakukan pengukuran sesaat (Ghazali, Muhamad Vinci, 2014).

Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah santri Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor dengan teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, dimana responden yang bersedia sebanyak 83 responden dari 86 populasi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner terkait melewatkan makan, pengukuran berat badan dan tinggi badan terkait status gizi berdasarkan IMT menurut Umur (IMT/U). Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan melewatkan makan dengan status gizi santri di Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor, dikatakan berhubungan jika *p-value* ≤ 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasi penelitian mengenai kebiasaan melewatkan makan dan status gizi pada santri Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor. Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa jenis kelamin laki-laki mempunya persentase sedikit lebih tinggi (65.1%) dibandingkan jenis kelamin perempuan (34.9%), status gizi normal mempunya persentase lebih tinggi (61.4%) dibandingkan status gizi lebih (22.9%) dan status gizi normal (15.7%), kebiasaan sering melewatkan makan dalam satu bulan terakhir mempunya persentase lebih tinggi (79.5%) dibandingkan responden yang jarang atau tidak pernah melewatkan makan (20.5%), kebiasaan melewatkan makan lebih sering dilewatkan saat makan malam memiliki persentase sedikit lebih tinggi (48.2%) dibandingkan melewatkan makan siang (37.3%) dan makan pagi (14.5%). Menurut tabel 2 terlihat bahwa rata-rata umur responden adalah 14,55 tahun dengan variasi sebesar 1,9 tahun. Umur termuda responden adalah 12 tahun dan umur tertua adalah 19 tahun. Hasil survey yg diperoleh bahwa 95% santri Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor mempunyai rata-rata umur diantara 14,14 tahun sampai dengan 14,97 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	N	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	65.1
Perempuan	29	34.9
Status Gizi		
Gizi Kurang	13	15.7
Gizi Lebih	19	22.9
Gizi Normal	51	61.4
Kebiasaan Sering Melewatkan Makan		
Ya	66	79.5
Tidak	17	20.5
Waktu Melewatkan Makan		
Malam	40	48.2
Pagi	12	14.5
Siang	31	37.3
Total	83	100

Tabel 2. Frekuensi Umur

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min-Max	95%CI
Umur	14.55	1.902	12-19	14.14-14.97

Tabel 3. Tabel Hubungan Kebiasaan Melewatkan Makan dan Status Gizi

Kebiasaan Sering Melewatkan Makan	Status Gizi		P-Value	OR
	Tidak Ideal	Ideal		
Ya	23 (34.8%)	43 (65.2%)	0.277	0.475
Tidak	9 (52.9%)	8 (47.1%)		(0.162-1.398)

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa responden yang sangat sering melewatkan makan selama satu bulan terakhir mempunya persentase yg lebih tinggi untuk memiliki status gizi ideal yaitu 65.2%, sedangkan responden yang jarang atau bahkan tidak pernah melewatkan makan terdapat 47.1% yg memiliki status gizi ideal. Hasil uji *Chi-square* diperoleh *P-Value* = 0,277 artinya secara statistik tidak ada hubungan signifikan antara perilaku perilaku melewatkan makan dengan status gizi santri Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aishwarya dan Shekar menunjukkan adanya kolerasi positirf (p=0,027) antara waktu makan dalam sehari dengan kategori status gizi, artinya frekuensi makan kurang dari 3 kali dalam sehari dapat menyebabkan peningkatan status gizi individu (Aishwarya & Anuradha, 2020). Salah satu alasan potensial untuk hasil yang bertentangan ini mungkin adalah periode pengamatan yang lebih pendek, selain itu aktivitas fisik santri yang cukup dapat menjadi alasan lain mengapa tidak ada dampak signifikan dari kebiasaan melewatkan makan terhadap status gizi santri. Aktivitas fisik yang rendah dapat memengaruhi hubungan melewatkan makan dengan penambahan berat badan dan kelebihan berat badan/obesitas. Beberapa penelitian *cross-sectional* melaporkan bahwa melewatkan makan malam dikaitkan dengan rendahnya aktivitas fisik (Yamamoto et al., 2021).

Sebuah studi literatur menjelaskan bahwa dalam empat penelitian, dua penelitian tidak menemukan hubungan antara status gizi dan melewatkan makan, satu penelitian melaporkan melewatkan makan lebih mungkin terjadi pada mereka yang memiliki status gizi yang semakin meningkat (Pendergast et al., 2016). Sementara itu Sulibursk menemukan bahwa melewatkan makan lebih kecil kemungkinannya pada mereka yang memiliki status gizi yang semakin meningkat (Sulibursk et al., 2012). Melewatkan makan dapat meningkatkan pengeluaran energi dibandingkan pola konsumsi teratur 3 kali dalam sehari. Hormon ghrelin dapat meningkat ketika seseorang melewatkan makan malam dan makan pagi. Lemak akan semakin teroksidasi selama periode puasa berkepanjangan data melewatkan makan pagi hingga pukul 12.00 WIB. Melewatkan makan penting untuk mendorong perubahan partisi mikronutrien, karena adanya peningkatan oksidasi lemak. Ketika melewatkan sarapan dan makan malam, menyebabkan durasi puasa semalaman menjadi lebih lama. Puasa berkepanjangan tersebut dapat menyebabkan terjadinta keadaan stres yang menyebabkan peningkatan adregenik sehingga menyebabkan lipolysis dan terjadilah peningkatan pengeluaran energi (Nas et al., 2017).

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa waktu yang paling sering dilewatkan oleh santri adalah waktu makan malam. Studi kohort besar retrospektif mengungkapkan bahwa melewatkan makan malam berhubungan secara signifikan dengan penambahan berat badan yaitu sebesar 10% dan kelebihan berat badan/obesitas (BMI ≥ 25 kg/m2) pada siswa pria dan wanita. Hasil ini menunjukkan bahwa melewatkan makan malam, yang jauh lebih jarang terjadi dibandingkan melewatkan sarapan, memiliki hubungan yang lebih kuat dengan penambahan berat badan dan kelebihan berat badan/obesitas dibandingkan melewatkan sarapan (Yamamoto et al., 2021). Beberapa penelitian sebelumnya telah melaporkan hubungan antara melewatkan makan malam dan kelebihan berat badan/obesitas. Sebuah studi cross-sectional di Iran, studi *Childhood and Adolescence Surveillance and Prevention of Adult Non-communicable Disease* (CASPIAN-III), yang melibatkan 5.642 siswa sekolah berusia 10–18 tahun melaporkan bahwa siswa yang melewatkan makan malam memiliki prevalensi kelebihan berat badan yang sangat tinggi/obesitas (Azadbakht et al., 2019). Melewatkan makan dapat menurunkan sensitivitas insulin dan toleransi glukosa. Hal ini yang dapat menjadi salah satu penyebab penyakit metabolic seperti diabetes mellitus. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa waktu makan merupakan intervensi preventif dan terapeutik yang murah dan dapat diterapkan untuk manajemen berat badan dan meningkatkan target glikemik pada pasien diabetes melitus (Mirghani, 2021;Aishwarya & Anuradha, 2020).

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak adanya hubungan antara melewatkan makan dengan status gizi pada santri Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor. Berbagai faktor yang dapat memengaruhi status gizi terutama pada remaja. Melewatkan makan memiliki dampak jangka panjang jika menjadi kebiasaan. Selain itu, Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor sebelumnya sudah pernah mendapatkan informasi terkait gizi di lingkungan pesantren. Perlu adanya wawancara mendalam terkait perilaku makan pada santri. Perlu diperhatikan kebiasaan-kebiasaan santri untuk dapat menerapkan perilaku sehat dalam rangka pencegahan penyakit tidak menular dimasa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

Agustini, M. P. A., Yani, M. V. W., Pratiwi, M. S. A., & Yuliyatni, P. C. D. (2021). Hubungan Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 1 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, *10*(9), 60–66. https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum

Aishwarya, M., & Anuradha, S. (2020). Effect of Skipping Meals on Nutritional Status (BMI) of Individuals. *International Journal of Creativa Research Thoughts (IJCRT)*, *8*(4), 3696–3701. https://ijcrt.org/papers/IJCRT2004531.pdf

Azadbakht, L., Akbari, F., Qorbani, M., Motlagh, M. E., Ardalan, G., Heshmat, R., Daneshzad, E., & Kelishadi, R. (2019). Dinner consumption and cardiovascular disease risk factors among a nationally representative sample of Iranian adolescents : the CASPIAN- III Study. *J Cardiovasc Thorac Res*, *11*(2), 138–146. https://doi.org/10.15171/jcvtr.2019.24

Azmy Nasution, L., & Ayu, D. A. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada Santri/Santriwati. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *17*, 52. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi,

Fauzia, K. (2017). *Pengaruh Melewatkan Makan terhadap Kualitas Diet dan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas di Depok, Jawa Barat*. Universitas Indonesia.

Ghazali, Muhamad Vinci, dkk. (2014). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis* (S. Sastroasmoro & S. Ismael (eds.); Edisi 5). CV. Sagung Seto.

Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2013). *Pedoman Gizi Seimbang*. kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Khusniyati, E., Sari, A. K., & Ro'ifah, I. (2015). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto*.

Kim, H. Y., Lee, N. R., Lee, J. S., Choi, Y. S., Kwak, T. K., Chun, H. R., Kwon, S., Choi, Y. J., Lee, S. K., & Kang, M. H. (2012). Meal skipping relates to food choice, understanding of nutrition labeling, and prevalence of obesity in Korean fifth grade children. *Nutrition Research and Practice*, *6*(4), 328–333. https://doi.org/10.4162/nrp.2012.6.4.328

Kristy, A. M. (2020). *Hubungan Meal Skipping dan Frekuensi Makan Terhadap Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 47 Jakarta*. Unibersitas Pembangunan Nasional veteran Jakarta.

Mirghani, H. (2021). The Effect of Breakfast Skipping and Late Night Eating on Body Mass Index and Glycemic Control Among Patients With Type 2 Diabetes Mellitus. *Cureus*, *13*(6), 6–11. https://doi.org/10.7759/cureus.15853

Nas, A., Mirza, N., Franziska, H., Keller, J., Rising, R., & Kufer, T. A. (2017). Impact of breakfast skipping compared with dinner skipping on regulation of energy balance and metabolic risk 1 , 2. *The American Journal of Clinical Nutrition*. https://doi.org/10.3945/ajcn.116.151332

Pendergast, F. J., Livingstone, K. M., Worsley, A., & Mcnaughton, S. A. (2016). Correlates of meal skipping in young adults : a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *13*, 125. https://doi.org/10.1186/s12966-016-0451-1

Suliburska, J., Bogdański, P., Pupek-musialik, D., Głód-nawrocka, M., Krauss, H., & Piątek, J. (2012). Analysis of lifestyle of young adults in the rural and urban areas. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, *19*(1), 135–139.

UNICEF. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. 1–66. https://www.unicef.org/indonesia/media/9241/file/Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku.pdf

Yamamoto, R., Tomi, R., Shinzawa, M., Yoshimura, R., Ozaki, S., Nakanishi, K., Ide, S., Nagatomo, I., Nishida, M., Yamauchi-takihara, K., Kudo, T., & Moriyama, T. (2021). Associations of Skipping Breakfast, Lunch, and Dinner with Weight Gain and Overweight/Obesity in University Students: A Retrospective Cohort Study. *Nutrints*, *13*(1), 271. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu13010271