

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Gambaran Umum Responden

6.1.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa 67% responden, yakni remaja putri akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya berumur 20 tahun. Hal ini sesuai menurut Rosana (2007) yang mengklasifikasikan remaja putri akhir pada rentang usia 19 – 21 tahun.

Selain itu, 61,9% responden berasal dari luar Kota Malang dan jumlah responden yang tidak tinggal bersama orang tua ada 60,8%. Data tersebut berhubungan dengan akses ketersediaan makanan di pagi hari yang akan di makan pada waktu sarapan.

Data aktivitas fisik dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner terkait aktivitas fisik Baecke *et al.* (1982). Aktivitas fisik yang dimaksud adalah aktivitas saat berolahraga dan juga saat waktu luang. Pada aktivitas fisik saat berolahraga 42,3% responden termasuk dalam kategori cukup aktif. Sedangkan pada aktivitas fisik saat waktu luang 49,5% responden termasuk dalam kategori kurang aktif. Berdasarkan hasil penelitian oleh Sorongan (2012) pada 377 sampel remaja putri di Manado menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik, cenderung memiliki status gizi overweight atau obese (*Centers of Disease Control and Prevention*, 2008).

6.1.2 Kebiasaan Sarapan Responden yang Tidak Tinggal Bersama Orang Tua

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa responden yang melewati sarapan lebih banyak yang tidak tinggal bersama orang tua, yakni sebanyak 81,3%. Menurut hasil penelitian, responden yang tidak tinggal bersama orang tua adalah responden yang tinggal di kos. Kebiasaan sarapan seseorang dapat berubah dengan beberapa sebab dan salah satunya adalah tidak tersedianya sarapan (Sartika, 2012) dikarenakan saat ini responden yang melewati sarapan tidak tinggal bersama orang tua.

6.1.3 Riwayat Kebiasaan Sarapan Keluarga Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa 74,2% ayah dan 69,1% ibu responden terbiasa untuk sarapan. Sedangkan 25,8% ayah dan 30,9% ibu responden tidak terbiasa untuk sarapan. Kebiasaan sarapan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kebiasaan sarapan dari keluarga khususnya orang tua (WHO, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, 72% responden yang melewati sarapan memiliki ayah yang terbiasa untuk sarapan serta 64,7% responden yang melewati sarapan memiliki ibu yang terbiasa untuk sarapan. Seorang anak yang orang tuanya terbiasa untuk sarapan, maka akan cenderung mengikuti kebiasaan orang tuanya yang terbiasa untuk sarapan tersebut (*National Obesity Observatory*, 2011). Namun, kebiasaan sarapan tersebut dapat berubah dengan beberapa sebab dan salah satunya

adalah tidak tersedianya sarapan (Sartika, 2012) dikarenakan saat ini responden yang melewatkan sarapan tidak tinggal bersama orang tua.

6.1.4 Frekuensi Kebiasaan Melewatkan Sarapan (Sarapan Selama ≤ 6 Hari/Minggu) Responden

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui persentase melewatkan sarapan (sarapan selama ≤ 6 hari/minggu) paling tinggi yang dilakukan responden adalah 19,1%, yakni responden yang melewatkan sarapan 3 kali dan juga 4 kali dalam seminggu. Pola konsumsi sarapan seseorang yang berhubungan dengan status gizi bergantung pada frekuensi seberapa sering seseorang tersebut tidak mengonsumsi sarapan (melewatkan sarapan) dan juga konten dari makanan yang dimakan (*International Food Information Council Foundation* (IFIC), 2008). Seseorang yang sering melewatkan sarapan (frekuensi melewatkan sarapan tinggi) memiliki kecenderungan untuk memiliki status gizi obesitas (Timlin MT, Pereira MA., 2007).

Namun, pada penelitian ini menunjukkan bahwa 36 responden yang melewatkan sarapan cenderung memiliki status gizi normal 12 responden yang melewatkan sarapan cenderung memiliki status gizi kurang. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh *International Food Information Council Foundation* (IFIC) (2008) bahwa tidak hanya frekuensi melewatkan sarapan saja yang akan mempengaruhi status gizi namun juga berasal dari konten makanan yang dimakan.

6.1.5 Indeks Massa Tubuh Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, 57,7% responden memiliki status gizi normal. Setelah dilakukan pengolahan data, didapatkan nilai minimal IMT dari responden adalah 14,87 kg/m², nilai median IMT dari responden adalah 21,65 kg/m² dan nilai maksimal IMT dari responden adalah 44,31 kg/m².

Jika membandingkan nilai IMT pada penelitian ini dengan persebaran IMT pada remaja putri akhir yang diteliti di Indonesia memiliki sedikit perbedaan namun masih dalam kategori yang sama, yakni status gizi normal. Pada penelitian yang dilakukan oleh Farida (2006), rata-rata IMT dari remaja putri di Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus adalah 20,4 kg/m². Pada penelitian Santy (2006), rata-rata IMT remaja putri di Kota Bukittinggi adalah 20,69 kg/m².

Di luar Indonesia sendiri terdapat persebaran rata-rata IMT yang berbeda pada remaja putri. Untuk rata-rata IMT pada remaja putri di Kepulauan Fiji berdasarkan hasil penelitian dari Wate *et al.* (2013) adalah 21,7 kg/m². Sedangkan rata-rata IMT pada remaja putri di Saudi Arabia adalah 20,18 kg/m untuk yang tidak pernah mengonsumsi sarapan, 19,68 kg/m² untuk yang jarang/sesekali mengonsumsi sarapan serta 18,63 kg/m² untuk yang sarapan setiap hari (Al-Oboudi, 2010). Keseluruhannya memiliki kategori yang sama, yakni status gizi normal.

6.1.6 Faktor Penyebab Kebiasaan Melewatkan Sarapan (Sarapan Selama ≤ 6 Hari/Minggu)

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan beberapa faktor yang menjadi penyebab responden untuk melewati sarapan berdasarkan kuesioner kebiasaan melewati sarapan yang diisi oleh responden. Beberapa faktor tersebut adalah tidak adanya makanan yang dapat dimakan saat pagi hari, tidak sempat atau tidak ada waktu untuk sarapan dikarenakan jadwal dan juga aktivitas perkuliahan yang padat dan dimulai sejak pagi hari (jam 07.00) dan baru akan sempat untuk makan saat jam istirahat (11.00), tidak merasa lapar dan juga faktor lainnya seperti malas untuk sarapan, takut menjadi gemuk, terbiasa tidak sarapan, lupa untuk sarapan, dalam segi ekonomi sedang berhemat dan juga sedang dalam kondisi berpuasa. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan 50 responden yang melewati sarapan berasal dari luar kota Malang dan tidak tinggal bersama orang tua sehingga cenderung untuk melewati sarapan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh *International Food Information Council Foundation (IFIC)* (2009), bahwa pada remaja putri cenderung tidak sarapan atau melewati sarapan dikarenakan memiliki lebih banyak aktivitas dan kesibukan sehingga sering melewati waktu sarapan karena tidak sempat dan juga lupa.

Alasan lainnya menurut beberapa penelitian adalah mereka tidak sarapan karena ketika bangun pagi, mereka tidak merasakan lapar dan juga mereka tidak tahu apa yang harus mereka makan saat sarapan sehingga memutuskan untuk tidak sarapan. Selain itu, menurut WHO (2005), remaja putri juga cenderung lebih memikirkan penampilan fisik sehingga mereka memilih untuk tidak sarapan karena takut akan menjadi gemuk.

6.1.7 Distribusi Asupan Energi Responden Berdasarkan Kebiasaan

Sarapan

Data asupan energi responden dihitung sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu dengan menggunakan rumus *Harris Benedict* yang juga mempertimbangkan faktor aktivitas fisik. Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dihitung, 88,7% asupan energi responden dibawah dari kebutuhan dan 70,9% responden yang memiliki asupan energi dibawah kebutuhan tersebut memiliki kebiasaan melewatkan sarapan.

Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden yang melewatkan sarapan lebih banyak yang memiliki asupan energi dibawah kebutuhan. Menurut Vitapole (2004), seseorang yang tidak makan dipagi hari atau melakukan skip breakfast cenderung intake saat makan siang dan makan malamnya lebih tinggi serta beresiko untuk memiliki status gizi overweight atau obesitas. Perbedaan ini dapat dikaitkan dengan jenis dan jumlah asupan sehari yang dikonsumsi oleh responden yang melewatkan sarapan, seperti apakah responden mengkonsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta rendah serat (Adesola *et al.*, 2014).

6.1.8 Hubungan Melewatkan Sarapan (Sarapan Selama ≤ 6 Hari/Minggu) dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 97 remaja putri akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya menunjukkan bahwa berdasarkan uji statistik menggunakan Uji Korelasi *Spearman*, hasil yang diperoleh adalah $p=0,848$ dan $r=-0,020$. Kesimpulan dari hasil analisis statistik tersebut adalah

tidak ada hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang mengatakan adanya hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan dengan status gizi yang diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pada penelitian ini, responden yang melewatkan sarapan masih memiliki status gizi yang normal dan beberapa berstatus gizi kurang. Hal tersebut dapat dikaitkan dengan jenis dan jumlah asupan sehari yang dikonsumsi oleh responden yang melewatkan sarapan, seperti apakah responden mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta rendah serat (Adesola *et al.*, 2014). Kebutuhan energi dalam sehari responden dihitung dengan menggunakan rumus Harris Benedict yang juga mempertimbangkan faktor aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian, asupan energi sehari pada responden adalah 88,7% berada dibawah kebutuhan masing-masing individu. Menurut WHO (2005), *overweight* dan obesitas terjadi apabila terjadi peningkatan asupan energi, baik yang berasal dari gula maupun lemak dalam sehari.

Tidak bermaknanya hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yakni terkait faktor asupan makanan dan juga faktor aktivitas fisik. Menurut Supariasa *dkk.* (2001), salah satu penentuan status gizi secara tidak langsung adalah dengan menggunakan survey konsumsi makanan atau metode perhitungan konsumsi makanan dan juga perhitungan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian, asupan energi pasien selama satu hari berdasarkan survey konsumsi makanan dengan menggunakan metode *repeated 24 hour recall* selama 3 kali pada responden yang melewatkan sarapan menunjukkan tidak melebihi asupan energi yang seharusnya di konsumsi selama satu hari dan asupan cenderung berada dibawah kebutuhan normal masing-masing individu untuk 86 remaja putri akhir. Namun, 64,2% responden yang melewatkan sarapan dan asupan makanannya dibawah kebutuhan normal memiliki status gizi yang normal. Kecenderungan asupan makan responden dibawah kebutuhan normal dapat disebabkan oleh adanya beberapa kelemahan dari penggunaan metode *repeated 24 hour recall* itu sendiri. Menurut Fahmida (2007), salah satu kelemahan dari metode *24 hour recall* adalah bergantung pada memori atau ingatan dari responden. Asupan makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan dapat terjadi akibat adanya beberapa asupan makanan yang mungkin lupa untuk disampaikan sehingga asupan makanan menjadi berkurang dari yang seharusnya telah dikonsumsi oleh responden. Selain itu, asupan makanan yang tidak sesuai juga dapat disebabkan adanya kecenderungan bagi responden yang kurus untuk melaporkan lebih banyak sehingga terjadi *over estimate* dan bagi responden yang gemuk cenderung untuk melaporkan konsumsi makanan yang lebih sedikit sehingga terjadi *under estimate* (Supriasa *dkk.*, 2001). Hal ini dikarenakan pada remaja putri akhir perasaan terkait penampilan fisik masih sangat besar (Valencia, 2008) sehingga kecenderungan untuk *over* maupun *under estimate* lebih tinggi. Selain asupan makanan responden, faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap status gizi adalah aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian, persentase

aktivitas fisik saat berolahraga 42,3% responden termasuk dalam kategori cukup aktif. Sedangkan pada aktivitas fisik saat waktu luang 49,5% responden termasuk dalam kategori kurang aktif. Namun, pada 20 orang responden dengan status gizi lebih, aktivitas fisik mereka cenderung rendah atau tidak aktif. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sandjaja *dkk.* (2012), yakni aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi hingga menyebabkan pembakaran energi. Semakin berat dan lama aktivitas fisik, makin tinggi energi yang diperlukan sehingga berpengaruh pula terhadap status gizi.

Faktor lain yang mempengaruhi tidak bermaknanya hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah terkait perubahan pola makan responden akibat pengukuran asupan makan pada saat pengambilan data dengan menggunakan metode *repeated 24 hour recall*. Penelitian *cross sectional* dimana kebiasaan melewatkan sarapan dan indeks massa tubuh responden diukur secara bersamaan dapat menyebabkan kesalahan interpretasi dikarenakan persepsi responden bahwa makanan yang dikonsumsi terlalu banyak atau terlalu sedikit sehingga menimbulkan *underreporting* dari responden. Selain itu, dapat juga terjadi bias dalam proses pengumpulan data oleh enumerator, yaitu *underrecording* akibat keterbatasan waktu dalam penelitian ini (Gibson, 2005).

6.2 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dari penelitian ini adalah rentang waktu antara pengambilan data kuesioner melewati waktu sarapan dengan wawancara *24 hour recall* yang terlalu jauh atau lama sehingga terjadi bias. Hal ini dikarenakan dapat terjadi perbedaan pola dan kebiasaan makan saat pengambilan data antropometri dan kuesioner dengan saat pelaksanaan *24 hour recall*.

Responden yang pengambilan data kuesioner melewati waktu sarapan dengan wawancara *24 hour recall* nya terlalu jauh adalah responden yang berasal dari jurusan Ilmu Keperawatan, Pendidikan Dokter dan Bidan dengan rentang waktu ± 1 bulan. Rentang waktu yang lama tersebut dikarenakan sulitnya menyesuaikan waktu dengan responden yang keseluruhannya berada di tahun ketiga perkuliahan sehingga jadwal kuliah masih sangat padat. Beberapa responden hanya bisa melaksanakan 1-2 kali wawancara *24 hour recall* secara langsung dan wawancara selanjutnya dilakukan via telepon dikarenakan sulitnya menyesuaikan jadwal untuk bertemu. Selain itu, dikarenakan keterbatasan waktu, banyaknya responden dan juga keterbatasan jumlah dan kualitas enumerator, maka memungkinkan terjadinya bias dalam pengumpulan data sehingga menyebabkan terjadinya *underreporting* dan *underrecording*.

Keterbatasan lainnya adalah dalam melaksanakan wawancara *24 hour recall* pada sebagian besar responden masih dalam hari yang sama, yakni Selasa, Kamis dan Minggu. Hal tersebut kurang dapat menggambarkan asupan makan responden dikarenakan tidak ada gambaran asupan makan responden pada hari-hari yang lain.