

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Karakteristik Umum Responden

Responden terdiri dari 97 Wanita Usia Subur (WUS) di Kecamatan Kedungkandang yang tersebar di 7 kelurahan, yaitu Kelurahan Kedungkandang, Kelurahan Lesanpuro, Kelurahan Madyopuro, Kelurahan Cemorokandang, Kelurahan Wonokoyo, Kelurahan Buring, Kelurahan Arjowinangun. Berikut ini adalah distribusi frekuensi karakteristik umum responden :

Tingkat pendidikan responden dibagi atas 5 kategori yaitu tidak sekolah, tamat SD, tamat SMP, tamat SMA dan Perguruan Tinggi. Dari hasil analisa, didapatkan sebanyak 79.4% atau 77 responden mempunyai tingkat pendidikan rendah (Tidak sekolah, SD, SMP) dan 20.6% atau 20 responden mempunyai tingkat pendidikan tinggi (SMA dan Perguruan tinggi). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2014) yang mengatakan bahwa banyak perempuan madura yang memiliki tingkat pendidikan rendah dikarenakan kebanyakan dari mereka sudah dinikahkan saat masih usia dini. Pernikahan dini merupakan salah satu budaya yang masih belum bisa diatasi dengan menyeluruh dan menjadi budaya hampir di seluruh daerah di Indonesia. Sehingga para perempuan madura tidak bisa meneruskan ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi karena mereka sudah harus mengurus rumah tangga dan anak.

Pekerjaan responden dibagi menjadi 7 kategori yaitu tidak bekerja, pedagang, buruh, petani, wiraswasta, guru dan pegawai swasta. Dari hasil analisa di dapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 67% atau 65 responden tidak bekerja atau mempunyai kegiatan sebagai ibu rumah tangga.

Orang madura memiliki budaya yang menganggap bahwa yang diperbolehkan bekerja adalah kepala keluarga yaitu suami. Istri dalam suatu keluarga hanya diperbolehkan membantu suami bukan untuk mencari penghasilan sendiri (Rahmawati, 2011). Sehingga banyak perempuan madura yang tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga.

6.2 Jumlah Rata-rata Asupan Lemak Wanita Usia Subur Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang

Dari data penelitian yang didapat, diketahui bahwa rata-rata asupan lemak wanita usia subur di Kecamatan Kedungkandang sebesar 32.37 gram/hari. Rata-rata asupan lemak dibagi menjadi dua kelompok usia yaitu kelompok usia 18-34 tahun dan 35-44 tahun. Hal tersebut dikarenakan usia 18-34 tahun merupakan usia dengan produktivitas tinggi dibandingkan dengan usia 35-44 tahun (Purwani, 2011). Berdasarkan hasil penelitian, pada kelompok usia 18-34 tahun konsumsi lemak hariannya (32.35 g) hampir sama tapi lebih rendah daripada kelompok usia 35-44 tahun (32.38 g). Untuk rata-rata asupan lemak pada kedua kelompok usia tidak memiliki perbedaan yang bermakna.

Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), anjuran konsumsi lemak tidak boleh melebihi 25% dari total energi dalam makanan sehari-hari (Almatsier, 2009). Angka konsumsi maksimal lemak wanita dewasa menurut Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (2012), untuk usia 19-29 tahun maksimal sebanyak 75 gram lemak dan untuk usia 30-49 tahun maksimal sebanyak 60 gram lemak. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian, maka rata-rata asupan lemaknya masih berada didalam batas aman konsumsi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rimzani (2013) mengenai pola makan Suku Madura didapatkan bahwa Suku Madura memiliki kebiasaan

makan suka memakan jerohan dan memiliki cita rasa gurih yang biasanya berasal dari santan. Sedangkan kita ketahui bahwa jerohan dan santan ini memiliki kadar lemak yang tinggi. Ini artinya penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rimzani. Situasi ini dapat terjadi karena lingkungan yang berbeda, Rimzani melakukan penelitian pada Suku Madura di Pulau Madura sedangkan penelitian ini dilakukan pada Suku Madura yang berada di Pulau Jawa yang sudah mengalami perubahan budaya. Seperti yang kita ketahui budaya dapat mempengaruhi pola makan dan kebiasaan makan seseorang (Sulistyoningsih, 2010). Di pulau Jawa memiliki kebiasaan makan yang cenderung mengonsumsi sayur-sayuran daripada lauk pauk yang berasal dari hewani dan juga beranggapan bahwa tempe dan tahu merupakan jenis pangan yang mempunyai nilai tinggi. Karena persepsi keluarga Suku Jawa tempe dan tahu memiliki nilai gizi yang lengkap dan teksturnya lembek lebih mudah dalam pengolahan makanan (Handayani, 2012).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Keith (2010) mengenai pola makan pada masyarakat Mexico yang tinggal di Mexico (Mexican) dengan masyarakat Mexico yang tinggal di United States (Mexican-American) didapatkan bahwa terjadi perubahan pola makan yaitu Mexican memiliki kebiasaan makan 4-5 kali/hari sedangkan Mexican-American memiliki kebiasaan makan menjadi 3 kali/hari. Selain itu juga terjadi perubahan pada jenis makanan yang dikonsumsi, Mexican mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat kompleks sedangkan Mexican-American lebih mengonsumsi karbohidrat sederhana.

Terdapat penelitian lain juga yang dilakukan oleh Nguyen (2006) pada orang Cina (Chinese) dengan orang Cina yang tinggal di United States (Chinese Americans), hasilnya adalah Chinese menggunakan buah-buahan untuk

makanan selingan dan makanan penutup, tetapi Chinese American kini mulai mengurangi konsumsi buah sebagai makanan selingan dan penutup menjadi mengkonsumsi tinggi gula seperti *soft drink* (minuman ringan), permen, dan pastry. Selain Nguyen, juga ada Kulkarni (2004) yang melakukan penelitian pada remaja di Vietnam (Vietnamese) dengan remaja Vietnam yang tinggal di Amerika (Vietnamese American) hasilnya adalah para remaja tersebut mengalami akulturasi budaya makan dari yang awalnya mengkonsumsi nasi, menjadi menyukai makanan seperti pizza, steak, ice cream, dan soda. Sehingga dapat disimpulkan bahwa orang madura yang tinggal di jawa mengalami perubahan perilaku makan dimana konsumsi jerohan tidak seperti orang madura yang tinggal di madura.

6.3 Status Gizi Wanita Usia Subur Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang

Dari hasil penelitian, didapatkan bahwa gambaran status gizi dari responden yang mengalami status gizi lebih (overweight, obesitas 1, dan obesitas 2) sebesar 64.9%. Beberapa survei yang dilakukan di Indonesia mengatakan bahwa kebanyakan wanita usia subur memiliki status gizi yang lebih.

Berdasarkan data Riskedas Nasional pada tahun 2013, prevalensi kejadian obesitas pada wanita usia subur sebesar 32.9%. Dari data Riskedas Provinsi Jawa Timur prevalensi kejadian obesitasnya sebesar 25.1%. Prevalensi kegemukan (overweight dan obesitas) di Kota Malang pada tahun 2013 adalah sebesar 73.59% (Bappeda Kota Malang, 2013). Selain itu, menurut Wirawan (2013), prevalensi obesitas pada Wanita Usia Subur (WUS) suku Madura di kecamatan Kedungkandang sebesar 65.9 % dan lebih tinggi dibanding dengan

suku Jawa (35.8%). Jika dibandingkan dengan hasil survei tersebut, maka prevalensi kejadian obesitas pada responden di Kecamatan Kedungkandang masih berada di atas dari prevalensi obesitas di Jawa Timur dan Nasional.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya status gizi lebih pada seseorang. Faktor tersebut di antaranya adalah aktivitas fisik dan asupan makanan (Ide, 2007). Jika seseorang lebih banyak mengonsumsi makanan dan sedikit melakukan aktifitas fisik, maka akan menyebabkan penimbunan lemak yang akan mengakibatkan terjadinya obesitas (Novitasary, 2013).

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga (67%). Padahal kita mengetahui bahwa jenis pekerjaan seseorang dapat mempengaruhi seberapa besar aktivitas fisiknya. Jika mayoritas responden adalah tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga, maka aktifitas fisiknya tergolong rendah-sedang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Novitasary (2013) pada wanita usia subur 19-44 tahun yang mayoritas sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja memiliki aktivitas fisik ringan-sedang prevalensi obesitasnya sebesar 41.6%.

Selain itu juga ada penelitian lain yang dilakukan oleh Dewi (2013) mengenai kaitannya antara status gizi dengan aktifitas fisik, hasilnya adalah seseorang yang memiliki aktifitas fisik ringan dimungkinkan akan mengalami kelebihan berat badan baik *overweight* maupun obesitas.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Bell *et al*, (2008) dan Deunrenberg *et al*. (2008) menunjukkan bahwa responden dengan etnis Asia selatan diketahui memiliki total *body fat* dan lemak abdominal yang lebih tinggi jika dibandingkan oleh populasi etnis Amerika, Australia, dan Eropa kulit putih dengan tingkat IMT yang lebih kecil. Penelitian ini menunjukkan bahwa

perbedaan budaya pada etnis tertentu terbukti memiliki hubungan yang kuat dan dapat berpengaruh pada status gizi seseorang berdasarkan IMT dan persen lemak tubuh. Perbedaan etnis dan pengaruhnya pada status gizi juga dibuktikan pada penelitian Rush (2007) menunjukkan bahwa status gizi pada masyarakat suku Eropa berkulit hitam lebih banyak yang mengalami obesitas dibandingkan dengan yang berkulit putih. Sehingga dapat disimpulkan bahwa gizi lebih pada suku madura lebih tinggi dikarenakan adanya perbedaan etnis dengan suku jawa. Perbedaan etnis sendiri juga akan menyebabkan perbedaan budaya. Budaya makan masyarakat madura adalah konsumsi jerohan dan santan sedangkan budaya jawa lebih suka memakan sayuran daripada lauk hewani (Handayani, 2010).

6.4 Hubungan Antara Asupan Lemak dengan Status Gizi Pada WUS Suku Madura di Kecamatan Kedungkandang kota Malang

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi secara signifikan dengan nilai $p = 0.04$ dan kekuatan korelasi ($r = 0.208$) yang menandakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang rendah tetapi pasti berhubungan. Untuk arah korelasinya dari kedua variabel tersebut merupakan korelasi positif, yang artinya semakin tinggi asupan lemak maka status gizinya juga akan meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2008) yaitu semakin banyak orang mengonsumsi lemak dalam jangka waktu yang lama akan meningkatkan resiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas).

Seperti halnya karbohidrat dan protein, lemak merupakan sumber energi bagi tubuh. Bobot energi yang dihasilkan per gram lemak adalah $2 \frac{1}{4}$ kali lebih besar dari karbohidrat dan protein. 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori

sedangkan 1 gram karbohidrat dan protein hanya menghasilkan 4 kalori. Energi yang berlebihan dalam tubuh akan disimpan dalam jaringan adiposa sebagai energi cadangan. Lemak yang masuk ke dalam tubuh dari bahan makanan akan di pecah menjadi asam lemak dan gliserol. Asam lemak dan gliserol akan berperan pada proses pembuatan Asetil Coa-A sebagai bahan utama dalam siklus krebs. Siklus krebs merupakan mekanisme pembentukan energi dalam tubuh (Suhardjo dkk, 2010).

Kelebihan masukan energi daripada pengeluaran energi akan mengarah menjadi akumulasi lemak. Massa lemak dalam tubuh ditentukan oleh keseimbangan antara pemecahan (lipolisis) dan sintesis (lipogenesis). Sistem saraf simpatis adalah perangsang utama dari lipolisis, yang akan menyebabkan berkurangnya deposit lemak dalam tubuh, terutama jika penggunaan energi individu meningkat. Jika asupan melebihi penggunaan energi, akan terjadi lipogenesis di hati dan jaringan adiposa. Lipogenesis dipengaruhi oleh diet dan hormon (terutama Growth Hormone (GH), insulin dan leptin). Hormon utama yang terlibat dalam penyimpanan lemak adalah insulin (akan menstimulasi lipogenesis), GH, leptin (yang akan mengurangi lipogenesis) (Molina, 2006). Jika cadangan lemak ini jumlahnya melebihi 20% dari berat badan normal, maka orang tersebut akan mengalami peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan yang terjadi secara terus menerus akan mengakibatkan status gizi seseorang menjadi berlebih (kegemukan dan obesitas) (Suhardjo, 2010).

Dari hasil penelitian, diketahui bahwa seluruh responden memiliki asupan lemak yang rendah. Berdasarkan tabel 5.3 diketahui bahwa peningkatan status gizi responden diikuti dengan meningkatnya asupan lemak tetapi jumlah asupan lemaknya termasuk kurang (defisit). Dari hasil uji statistik memang menunjukkan

adanya hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Tetapi ternyata tidak hanya asupan lemak saja yang mempengaruhi status gizi. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Khairina (2008) yang mengatakan bahwa status gizi merupakan refleksi asupan secara keseluruhan yang berasal dari energi, karbohidrat dan protein. Hal yang sama juga ditunjukkan oleh Nurachmah (2010) yang menunjukkan bahwa obesitas bukan hanya disebabkan oleh kontribusi lemak terhadap total energi saja tetapi dari asupan lain seperti karbohidrat dan protein. Tetapi pada penelitian ini hanya meneliti hubungan asupan lemak dengan status gizi saja, tidak meneliti hubungan status gizi dengan energi, karbohidrat dan protein.

Selain itu, pengkategorian asupan lemak pada penelitian ini menggunakan acuan WNPG (Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi) dimana penyusunan WNPG ini menggunakan responden yang memiliki berat badan dan tinggi badan yang normal (Hardinsyah, 2013). Sedangkan pada penelitian ini, karakteristik respondennya memiliki tinggi badan yang kurang dari standar.

Untuk menghitung kebutuhan energi, ada beberapa faktor yang mempengaruhi. Diantaranya adalah berat badan, tinggi badan, usia, jenis kelamin dan aktivitas fisik. Apabila tinggi badan seseorang rendah, maka kebutuhan energinya juga rendah. Energi yang dibutuhkan oleh tubuh berasal dari zat-zat gizi yaitu Karbohidrat, Lemak, dan Protein (Nurachmah, 2010). Apabila kebutuhan energinya rendah, maka kebutuhan lemaknya pun juga semakin rendah. Sehingga dalam penelitian ini hasil dari asupan lemaknya tergolong rendah jika dibandingkan dengan WNPG.

6.5 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Cross Sectional* sehingga yang diperoleh dari penelitian ini hanya gambaran tentang hubungan asupan lemak dengan status gizi wanita usia subur suku madura di Kecamatan kedungkandang. Metode ini tidak bisa menggambarkan adanya hubungan sebab akibat antar variabel. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada wanita usia subur suku madura di kecamatan kedungkandang melalui analisa statistik.

Kesalahan informasi atau bias juga terjadi pada saat penimbangan makanan pada responden. Hal ini dapat terjadi karena responden merasa malu atau enggan menunjukkan kepada peneliti tentang jumlah kebiasaan makan sehari-harinya. Hal tersebut sangat mempengaruhi hasil penelitian. Walaupun demikian peneliti sudah berusaha untuk benar-benar menginformasikan dan membujuk kepada responden agar tidak usah malu dalam menunjukkan kebiasaan makan sehari-harinya. Selain itu, ada juga gangguan lain seperti saat sudah di timbang makannya untuk di makan responden, ternyata responden juga memakan makanan anaknya yang tidak habis, hal ini juga sangat mempengaruhi hasil dari penelitian karena jumlah makanan yang di konsumsi tersebut tidak pasti, hanya berdasarkan estimasi (perkiraan) saja. Kemudian juga dari alat penimbangan yang juga ketelitiannya sangat rendah sehingga bisa juga menimbulkan bias dari pembacaan hasil penimbangan (Fahmida. 2007).

Selain itu, dalam penggunaan acuan kategori asupan lemak seharusnya tidak menggunakan WNPG karena WNPG hanya sebagai dasar perencanaan konsumsi pangan kelompok orang atau wilayah untuk mencapai

status gizi dan kesehatan yang optimal. tidak dimaksudkan untuk penilaian atau penelitian tingkat asupan zat gizi individu (Hardinsyah, 2013).

