

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1. Gambaran Pola Makan Protein Hewani dan Susu Wanita Usia Subur suku Madura di Kecamatan Kedungkandang kota Malang

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Pola makan dapat memberikan informasi mengenai kebiasaan makan seseorang. Kebiasaan seorang individu atau kelompok dalam pola makan dapat mencakup aspek seperti frekuensi, jumlah dan jenis konsumsi makanan, konsumsi minuman, ukuran porsi, dan kualitas zat gizi makanan sehari-hari yang dibentuk berdasarkan budaya dan ketersediaan pangan (Si Poh dkk, 2013). Jenis makanan dalam begitu pula dengan gambaran pola makan protein hewani pada wanita usia subur suku Madura di Kecamatan Kedungkandang kota Malang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan terbanyak responden adalah SD (52,6%). Tingkat pendidikan ini merupakan salah satu yang dapat menjadi salah satu pengaruh bagaimana seseorang mendapatkan informasi. Selain itu, tingkat pendidikan juga dapat mempengaruhi seseorang untuk membentuk pola makan. Karena seseorang yang berpendidikan akan lebih banyak mendapatkan informasi dari berbagai media dalam kehidupannya. Akan tetapi. Untuk tingkat pengetahuan seseorang belum tentu dapat merubah seseorang untuk membentuk pola makannya. Hal ini disebabkan oleh karena pola makan juga dipengaruhi berbagai faktor seperti budaya, tingkat ekonomi dan akses pangan (Dirjen Binkesmas Depkes RI, 2007: 30). Gambaran pola makan pada responden pada penelitian ini secara rinci dapat dilihat dari kebiasaan jumlah konsumsi rata-rata perhari, frekuensi, dan jenis bahan makanan sumber protein hewani dan susu

6.1.1. Jumlah Rata-Rata Konsumsi

Dari data penelitian diketahui bahwa rata-rata asupan energi dari protein hewani perhari adalah 179,29 kkal, protein 18,75 gram dan lemak 23,64 gram. Hasil penelitian yang dilakukan pada responden menunjukkan bahwa rata-rata asupan lemak dari bahan makanan sumber protein hewani pada kelompok 18-34 tahun (26,44 g) lebih banyak jika dibandingkan dengan kelompok 35-44 tahun (19,76 g). Untuk rata-rata asupan protein dari kedua kelompok usia tidak memiliki perbedaan yang bermakna.

Bahan makanan sumber protein hewani dalam satu satuan penukar mengandung 95 kkal energi, 10 gram protein dan 6 gram lemak (Almatsier, 2010). Dan dalam sehari, dalam PUGS anjuran mengkonsumsi lauk hewani adalah sebanyak 2-3 porsi (Dirjen Binkesmas Depkes RI, 2007). Berdasarkan PUGS sumbangan energi maksimal yang seharusnya berasal dari protein hewani dalam makanan sehari adalah 285 kkal, 30 gram protein, dan 18 gram lemak. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian, maka rata-rata asupan energi dan protein masih dibawah anjuran PUGS, sedangkan untuk intake lemak total sudah tercapai.

6.1.2. Jenis Bahan Makanan

Dari data responden telah didapatkan bahwa rata-rata jumlah konsumsi protein hewani per hari yang paling tinggi biasa dikonsumsi adalah telur (26,28 g/hari) dan susu segar (30,126 g/hari). Telur sebagai bahan makanan sumber protein hewani yang paling banyak dikonsumsi per harinya juga diperkuat dengan data frekuensi mingguan untuk konsumsi telur ayam/bebek 46% dan telur puyuh 45% dibandingkan dengan bahan makanan lain dari keseluruhan responden. Walaupun 60 dari 76 responden mengaku terbiasa mengkonsumsi

telur namun jika dilihat dari hasil persentase jenis bahan makanan sumber protein hewani yang dikelompokkan menjadi daging-dagingan, hasil laut, telur, daging olahan dan susu didapatkan bahwa kelompok bahan makanan jenis hasil laut (34%) memiliki persentase dikonsumsi jauh lebih banyak jika dibandingkan dengan telur (24%). Hal ini dikarenakan dalam kelompok hasil laut lebih memiliki banyak variasi, yaitu 10 bahan makanan seperti udang segar, ikan segar, ikan pe/asap/presto, ikan pindang/ tongkol, gereh/ikan asin, ikan teri segar, ikan teri asin kering, ikan teri tawar kering, gremut/ebi/udang kering, dan kerang. Sedangkan dalam kelompok telur hanya terdapat 2 jenis bahan makanan yaitu telur ayam/bebek dan telur puyuh. Selain itu, konsumsi hasil laut juga didukung dari faktor ketersediaan dan distribusi ikan dan telur di daerah lokasi penelitian yaitu Kecamatan Kedungkandang, mudah didaapat dan harganya terjangkau masyarakat untuk membelinya. Sedangkan untuk bahan makanan yang paling sedikit dikonsumsi adalah susu (6%). Penyebabnya warga di Kedungkandang yang tidak terbiasa mengkonsumsi susu. Selain itu, juga harga susu yang relatif mahal sehingga daya beli masyarakat masing rendah.

Sehingga disimpulkan bahwa jenis bahan makanan sumber protein hewani yang paling banyak dikonsumsi selain jenis hasil laut adalah telur. Sedangkan untuk jumlah rata-rata konsumsi perhari yang paling banyak dikonsumsi responden adalah telur (26,28g/hari). Telur merupakan salah satu sumber protein yang paling sempurna jika dibandingkan dengan bahan makanan lain. Hal ini dibuktikan dengan nilai *bioavaibility* dan skor asam amino 100 (Almatsir, 2009). Bahan makanan sumber protein hewani merupakan bahan makanan dengan kandungan protein yang tinggi. Akan tetapi, selain protein bahan makanan ini juga memiliki kandungan lemak yang bervariasi pada masing-masing bahan makanan (Nilawati, 2008)

6.1.3. Frekuensi Konsumsi

Hasil penelitian didapatkan bahwa frekuensi rata-rata kebiasaan konsumsi bahan makanan sumber protein hewani mayoritas bahan makanan sumber protein hewani yang pernah dikonsumsi hanya sebatas untuk mingguan saja (67%). Tidak ada responden yang terbiasa mengkonsumsi jenis bahan makanan protein hewani tertentu secara harian (0%).

Indonesia, termasuk daerah Malang masih memiliki masalah keberagaman pangan yang masih sangat rendah (BAPPEDA Malang, 2013). Salah satunya adalah keberagaman pangan akibat rendahnya konsumsi protein hewani sumber protein hewani (BAPPENAS, 2010). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa wanita usia subur suku Madura di kecamatan Kedungkandang kota Malang kemungkinan merupakan salah satu masalah pola makan di Indonesia yang memiliki kebiasaan konsumsi protein hewani masih sangat rendah jika dilihat dari frekuensi konsumsi seharusnya.

6.2. Status Gizi Wanita Usia Subur Suku Madura Di Kecamatan

Kedungkandang Kota Malang

Pada hasil penelitian, didapatkan bahwa gambaran status gizi responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk penduduk Asia adalah sebesar 35,5% responden memiliki status gizi obesitas, *overweight* dan normal 28,9% sedangkan status gizi *underweight* atau kurang sebanyak 6,6%. Beberapa survei yang dilakukan di Indonesia pada wanita usia subur, memiliki status gizi lebih.

Di dunia, menurut WHO 2013 prevalensi kejadian *overweight* pada wanita sebesar 21,1% dan obesitas adalah sebesar 14% (WHO, 2013). Indonesia, pada hasil Riskesdas 2013 data menunjukkan bahwa prevalensi WUS di Indonesia dengan obesitas pada tahun 2007 adalah sekitar 13,9%, sedangkan pada tahun 2010 17,5% dan meningkat menjadi 32,9% pada tahun 2013. Prevalensi

kegemukan di Kota Malang pada tahun 2013 telah mencapai 73%. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian BAPPEDA Malang, 2013 sebelumnya pada kecamatan Kedungkandang, kejadian *overweight* pada usia dewasa atau ≥ 25 tahun memiliki prevalensi sebesar 38% dengan status gizi normal sebesar 53% maka prevalensi responden dengan gizi normal menurun (24,1%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pekerjaan responden terbanyak adalah tidak bekerja (63,2%). Jenis pekerjaan seseorang akan mempengaruhi aktivitas fisik. Aktifitas fisik akan dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Jika mayoritas responden adalah tidak bekerja, atau hanya sebatas ibu rumah tangga maka kecenderungan aktifitasnya rendah-sedang. Berdasarkan dari beberapa penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh Novitasari dkk, 2013 yang dilakukan pada wanita usia subur 19-44 tahun yang mayoritas adalah ibu rumah tangga dengan aktivitas fisik sedang 55,8% dan ringan 18,2% dengan prevalensi obesitas 41,6%.

6.3. Hubungan Antara Jumlah Rata-Rata Intake Energi (kkal) Dari Pola Makan Protein Hewani Dan Susu Dengan Status Gizi Pada WUS Suku Madura Di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang

Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Pearson* didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah rata-rata energi (kkal) dalam bahan makanan sumber protein hewani dan susu dengan status gizi dengan nilai $p= 0,0784$

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Loong dkk, 2013 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kejadian obesitas dan status gizi pada wanita usia subur. Hal ini setelah ditelusuri terdapat faktor lain yang berpengaruh yaitu obesitas yang disebabkan oleh penggunaan

obat KB yang tinggi sehingga mempengaruhi kadar hormon dalam tubuh dan mengakibatkan kegemukan pada responden (Loong dkk, 2013).

Korelasi antara protein hewani dan status gizi pada masing-masing penelitian juga dipengaruhi oleh karakteristik responden dan lingkungan yang berbeda. Selain itu, jumlah konsumsi seseorang yang akan menentukan besarnya korelasi terhadap status gizi. Jumlah konsumsi protein hewani yang masih sedikit dan jarang pada wanita usia subur suku Madura di Kecamatan Kedungkandang kota Malang dapat menjadi faktor pendukung pada korelasi yang tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi protein hewani dan susu dengan status gizi terutama obesitas di penelitian ini.

6.4. Hubungan Antara Jumlah Rata-Rata Intake Protein (g) Dari Pola Makan Protein Hewani Dan Susu Dengan Status Gizi Pada WUS Suku Madura Di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang

Hasil analisis menggunakan uji korelasi pearson didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah rata-rata konsumsi protein (g) dalam bahan makanan sumber protein hewani dan susu dengan status gizi dengan nilai $p=0,142$

Berdasarkan hasil penelitian Ausa dkk, 2013 protein tidak berpengaruh signifikan pada status gizi terutama pada kejadian obesitas. Sejalan dengan penelitan dengan Loong dkk, 2013 yang membuktikan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara protein dengan status gizi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Agustian, 2010 membuktikan bahwa protein hanya berdampak pada kejadian kurangnya energi kronis dan tidak terdapat hubungan pada kejadian obesitas (Loong, 2013).

Hasil kajian menunjukkan kisaran distribusi energi gizi makro dari pola konsumsi penduduk Indonesia berdasarkan data Riskesdas 2013 adalah

makanan berlemak (40,7%), makanan dan minuman manis (53,1%), dengan rerata nasional perilaku konsumsi kurang sayur dan atau buah 93,5%. Sedangkan menurut data Riskedas tahun 2010 kisaran distribusi nasional energi dari protein adalah 9-14% energi (KEMENKES, 2013). Berdasarkan hasil tersebut, walaupun kandungan energi protein hampir sama dengan kandungan energi dalam karbohidrat (Almatsier, 2010) namun jumlah dan frekuensi dalam persentase Riskedas 2010 konsumsi bahan makanan sumber protein masih sangat rendah jika dibandingkan dengan karbohidrat.

6.5. Hubungan Antara Jumlah Rata-Rata Intake Lemak (g) Dari Pola Makan Protein Hewani Dan Susu Dengan Status Gizi Pada WUS Suku Madura Di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang

Dari hasil penelitian, didapatkan bahwa hanya kandungan lemak dalam bahan makanan sumber protein hewani dengan status gizi yang berhubungan secara signifikan dengan nilai $p= 0,009$. Kekuatan korelasi= 0,3 yang menandakan bahwa hubungan kedua variabel rendah namun pasti berhubungan. Sedangkan arah korelasi negatif, yang menandakan bahwa semakin rendah konsumsi rata-rata lemak (g) dari bahan makanan sumber protein hewani dan susu akan meningkatkan status gizi seseorang. Hubungan ini berlawanan dengan beberapa teori dan hasil penelitian yang ada bahwa semakin banyaknya konsumsi lemak akan menambah status gizi (Amelia, 2013).

Jika dihubungkan dengan konsumsi lemak dalam kandungan bahan makanan sumber protein hewani yang memiliki hubungan korelasi saling berlawanan, maka hal ini dapat disebabkan karena dari hasil penelitian jenis bahan makanan yang paling banyak dikonsumsi adalah telur dan golongan hasil

laut. Hasil laut sebagian besar memiliki kandungan lemak baik yang dapat membantu melarutkan lemak jahat dalam tubuh (Nilawati, 2008)

Lemak baik atau biasa disebut dengan HDL (*High Density Lipoprotein*) merupakan lipoprotein yang dapat mengangkut kolesterol yang lebih sedikit. HDL sering disebut sebagai kolesterol baik karena dapat membuang kelebihan kolesterol di pembuluh arteri kembali ke liver untuk diproses dan dibuang. HDL merupakan lipoprotein yang banyak mengandung protein daripada lemak. HDL juga mengangkut molekul antioksidan yang dapat mencegah perubahan LDL (lemak jahat). Pada orang gemuk, biasanya kadar HDL akan lebih sedikit. Karena HDL tidak mengakibatkan kegemukan pada tubuh seseorang (Freeman, 2008)

Walaupun suku Madura pada umumnya memiliki kecenderungan mengkonsumsi lemak dan daging (Wurianto, 2008) namun pada penelitian ini didapatkan bahwa kecenderungan pemilihan lauk hewani sebagai sumber protein masih tidak jauh berbeda dengan suku Jawa karena faktor akses pangan, tingkat ekonomi, dan kebudayaan yang sudah menyatu dengan suku Jawa yang banyak mengkonsumsi protein hewani dari unggas dan telur Wurianto, 2008. Keadaan tersebut membentuk pola makan tersendiri pada suku Madura di Kedungkandang kota Malang. Hal ini ditunjukkan dari kuesioner umum bahwa letak pasar yang relatif jauh (± 4 km) dan harus ditempuh dengan kendaraan bermotor.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah karena menggunakan metode SQ-FFQ maka mayoritas cara pengolahan lauk hewani tidak didapatkan. Jika dari hasil penelitian oleh Wurianto, 2008 masyarakat Madura pada umumnya mengolah makanan dengan cara disantan dan tinggi konsumsi daging. Sehingga memiliki banyak kolesterol dan lemak jenuh. Kelemahan penelitian juga dapat

muncul akibat banyaknya tahapan dalam pembuatan media food model dan kuesioner SQFFQ dengan WFR sebelumnya sehingga dapat menyebabkan banyaknya data bias baik dalam pengambilan data, standar dalam media dan juga saat penginterpretasian oleh enumerator hingga proses analisis.

6.6. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *cross sectional* sehingga hanya dapat memberikan gambaran adanya hubungan pola makan protein hewani dan susu dengan status gizi pada masyarakat di Kedungkandang. Desain ini tidak dapat menggambarkan adanya hubungan sebab akibat antara variabel dependen dan independen karena kedua variabel tersebut diukur secara bersamaan. Namun diharapkan penelitian ini dapat mengetahui hubungan pola makan protein hewani dan susu dengan status gizi pada masyarakat di Kedungkandang lewat analisis statistik.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah rancangan penelitian ini yang tidak mengkaji bagaimana pengaruh faktor lain seperti asupan energi total, penggunaan KB hormonal dan aktifitas fisik yang detail dengan kejadian obesitas. Hal ini karena masalah gizi lebih tidak hanya terbatas disebabkan oleh faktor intake saja. Bias informasi juga dapat terjadi pada saat wawancara intake makanan sumber protein hewani. Hal ini dapat disebabkan oleh banyaknya jenis bahan makanan karena tidak hanya terfokus pada bahan makanan sumber protein hewani saja. Dengan banyaknya jenis bahan makanan yang ditanyakan maka responden akan kesulitan dan merasa jenuh. Selain itu, karena menggunakan form SQFFQ maka responden harus mengingat kembali makanan yang telah dimakan dalam jangka waktu tiga bulan yang lalu. Sehingga hal tersebut akan mempengaruhi hasil penelitian. Walaupun demikian peneliti sudah berusaha untuk menggali ingatan responden mengenai jenis bahan makanan

sumber protein hewani yang dikonsumsi dengan jumlah dan frekuensi mengkonsumsinya. Selain itu, gangguan dari pihak luar seperti saat wawancara responden sedang sibuk mengurus anaknya, menjaga toko dan melakukan kegiatan lain sehingga tidak dapat berkonsentrasi dengan baik selama proses wawancara berlangsung. Selain itu, bias juga dapat terjadi dari standarisasi food model yang menggunakan proses WFR atau saat penimbangan bahan makanan untuk pembuatan food model.

