

## **HUBUNGAN KERAGAMAN KONSUMSI PANGAN DAN STATUS GIZI WANITA USIA 19-49 TAHUN DI PROVINSI DKI JAKARTA (ANALISIS DATA RISKESDAS 2010)**

Vitria Melani

Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul  
Jl. Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510  
vitria@esaunggul.ac.id

### **Abstract**

*The diversity of food consumption improved to meet the needs of the essential nutrients that will improve the health status of the body. This study aims to determine the relationship of the diversity of food consumption and nutritional status of women aged 19-49 years in Jakarta based on data from Health Research Association in 2010. This study uses data base in the form of electronic files Health Research Association, using a cross sectional study design national and descriptive. This study was conducted in March-June 2016 Esa Unggul University Campus, West Jakarta. The results showed the majority of the sample (62%) had a good diversity of food consumption. Most samples are also included in the normal nutritional status (53%). But the results of the bivariate analysis using Pearson correlation showed there was no correlation between the diversity of food consumption and nutritional status of samples ( $p > 0.05$ ). This is presumably due to the consumption of food samples are likely to food is high in calories so low despite the diversity of food consumption, caloric intake is high enough to cause increased nutritional status.*

**Keywords:** *Diversity of food consumption, DDS concept, nutritional status*

### **Abstrak**

Keragaman konsumsi pangan ditingkatkan untuk mencukupi kebutuhan zat gizi penting yang akan meningkatkan status kesehatan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keragaman konsumsi pangan dan status gizi wanita usia 19-49 tahun di Provinsi DKI Jakarta berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010. Penelitian ini menggunakan data dasar dalam bentuk *electronic files* hasil Riset Kesehatan Dasar, dengan menggunakan desain *cross sectional study* berskala nasional dan bersifat deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Juni 2016 di Kampus Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar sampel (62%) memiliki keragaman konsumsi pangan yang baik. Sebagian besar sampel juga termasuk ke dalam status gizi normal (53%). Namun hasil analisis bivariat menggunakan korelasi Pearson menunjukkan tidak terdapat hubungan antara keragaman konsumsi pangan dan status gizi sampel ( $p > 0.05$ ). Hal ini diduga karena konsumsi pangan sampel cenderung pada pangan yang tinggi kalori sehingga meskipun keragaman konsumsi pangannya rendah, asupan kalornya cukup tinggi sehingga menyebabkan status gizi meningkat.

**Kata kunci:** Keragaman konsumsi pangan, konsep DDS, status gizi

### **Pendahuluan**

Keragaman konsumsi pangan telah lama diketahui sebagai salah satu bagian penting dari konsumsi pangan berkualitas tinggi. Keragaman konsumsi pangan di tingkat rumah tangga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, jumlah anggota rumah tangga, dan sosioekonomi (Hardinsyah, 2007). Konsumsi pangan

yang beragam akan memberikan dampak langsung terhadap status gizi anggota rumah tangga serta menjadi salah satu indikator untuk mencapai ketahanan pangan. Penelitian yang dilakukan oleh Hoddinott and Yohannes (2002) pada sepuluh negara menunjukkan bahwa keragaman konsumsi pangan berhubungan signifikan dengan tingkat kecukupan energi.

Kebanyakan panduan konsumsi pangan menyarankan agar keragaman konsumsi pangan ditingkatkan untuk mencukupi kebutuhan zat gizi penting yang akan meningkatkan status kesehatan tubuh (Ruel, 2003). Di sisi lain, pada populasi masyarakat miskin di negara berkembang tidak terjadi konsumsi pangan yang beragam. Pangan yang dikonsumsi biasanya berupa bahan pangan pati, sedikit atau tanpa produk hewani, serta sedikit sayur dan buah. Hal ini menyebabkan terjadi kekurangan zat gizi mikro yang dapat berpengaruh pada status kesehatan masyarakat. Namun, pada bagian masyarakat yang kaya, bahan pangan dapat diperoleh dengan mudah sehingga dapat terjadi kelebihan zat gizi. Kelebihan ini dapat menyebabkan terjadinya kejadian obesitas dan gangguan kesehatan lainnya.

Terjadinya kondisi kelebihan dan kekurangan zat gizi dapat menyebabkan turunnya kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang dapat berakibat pada pembangunan nasional. SDM yang berkualitas, hidup sehat, dan produktif dapat diperoleh dengan memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Hal tersebut dapat diperoleh dengan cara mengonsumsi aneka ragam makanan dalam jumlah yang cukup dan seimbang.

Salah satu kelompok usia yang perlu diketahui tingkat keragaman konsumsi pangannya adalah wanita dewasa. Hal ini karena wanita merupakan individu yang terpapar dengan segala bentuk kesibukan. Wanita yang berperan sebagai ibu rumah tangga menyiapkan konsumsi pangan untuk kebutuhan suami dan anak-anaknya. Pada umumnya ibu lebih mengutamakan anggota keluarganya yang lain berbanding dirinya sendiri. Pada wanita yang bekerja, kesibukan menjadi kendala bagi mereka untuk dapat mengonsumsi berbagai makanan. Jika di lihat dari segi tingkat ekonomi, wanita dengan status ekonomi menengah ke atas dan dengan segala kesibukannya cenderung lebih memilih mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*). Wanita dengan status ekonomi menengah ke bawah cenderung mengonsumsi makanan yang kurang beragam juga karena keterbatasan akses

untuk memperoleh makanan yang beragam. Hasil penelitian Anwar & Hardinsyah (2014) menunjukkan kualitas konsumsi pangan wanita usia 19-49 masih tergolong rendah berdasarkan Skor Pola Pangan Harapan (PPH) dan Mutu Gizi Pangan (MGP). Rata-rata skor PPH wanita usia 19-49 tahun sebesar  $53.1 \pm 9.3$ .

Selain dengan menggunakan Skor PPH dan MGP, keragaman konsumsi pangan dapat juga dinilai melalui *Dietary Diversity Score* (DDS). Metode DDS yang digunakan untuk menilai keragaman konsumsi pangan pada wanita adalah *Women's Dietary Diversity Score* (WDDS). Penilaian keragaman konsumsi pangan didasarkan pada jenis pangan yang dikonsumsi oleh individu tersebut. Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan keragaman konsumsi pangan dan status gizi wanita usia 19-49 tahun di Provinsi DKI Jakarta berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2010 (Riskesdas, 2010).

## **Metode Penelitian**

### **Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini seluruhnya menggunakan data dasar dalam bentuk *electronic files* hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010 yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan RI dengan desain *cross sectional study*. Wilayah penelitian merupakan Provinsi DKI Jakarta. Pengolahan, analisis, dan interpretasi data oleh peneliti rencananya dilakukan pada bulan Maret-Juni 2016 di Kampus Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat.

### **Jumlah dan Cara Pengambilan Contoh**

Riskesdas 2010 berhasil mengunjung 2.798 blok sensus dari 441 kabupaten/kota. Jumlah rumah tangga dari blok sensus tersebut sebanyak 69300 rumah tangga dengan jumlah anggota rumah tangga sebanyak 251388 anggota.

Sampel pada penelitian ini adalah wanita dewasa usia 19-49 tahun yang terdapat dalam *electronic files* data Riskesdas 2010. Kriteria inklusi sampel pada analisis ini yaitu berusia 19-49 tahun, data tingkat kecukupan energi (TKE) yang bernilai 40-300%, dan memiliki data lengkap. Kriteria eksklusi

yaitu wanita usia < 19 tahun dan > 49 tahun, data tidak lengkap, data tingkat kecukupan energi (TKE) yang bernilai <40% dan >300%, serta sedang diet, puasa atau hari merayakan pesta.

### **Jenis dan Cara Pengambilan Data**

Data dalam penelitian ini seluruhnya merupakan data sekunder dari Riskesdas 2010 yang diperoleh dalam bentuk *electronic files*. Data yang digunakan meliputi variabel karakteristik contoh (usia dan jenis kelamin), karakteristik keluarga (tipe wilayah tinggal, besar keluarga, status ekonomi), konsumsi pangan contoh (jenis pangan yang dikonsumsi), serta data berat badan dan tinggi badan contoh.

Data konsumsi pangan diperoleh dengan metode *foodrecalls* 1x24 jam. Data tinggi badan diukur dengan alat ukur tinggi badan “Multifungsi” dengan kapasitas ukur 2 meter dan ketelitian 0.1 cm. Data berat badan diukur dengan timbangan berat badan digital merk “AND”, yang dikalibrasi setiap hari. Pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan dengan menggunakan pedoman pengukuran.

### **Pengolahan dan Analisis Data**

Proses pengolahan dan analisis data meliputi *coding*, *cleaning*, dan analisis. *Coding* adalah pemberian angka atau kode tertentu yang telah disepakati terhadap jawaban-jawaban pertanyaan dalam kuesioner. *Cleaning* yaitu melakukan pengecekan terhadap isian data yang di luar pilihan jawaban yang disediakan kuesioner atau isian data yang di luar kewajaran. Data yang telah diperoleh kemudian disajikan dalam bentuk tabel, diagram, atau kurva dan dianalisis secara statistik deskriptif dan inferensia menggunakan *Microsoft Excel* 2007 dan *SPSS for Windows* versi 17.0. Keragaman konsumsi pangan siswa dihitung menggunakan *Women’s Dietary Diversity Score* (WDDS). Hubungan keragaman konsumsi pangan dan status gizi dihitung dengan menggunakan uji korelasi *Spearman* dengan tingkat signifikansi 95%.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Karakteristik Sampel**

Penelitian menggunakan data Riskesdas 2010 dengan sampel wanita usia 19-49 tahun di Jakarta Barat. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 100 orang. Karakteristik sampel yang dianalisis pada penelitian ini meliputi usia, status perkawinan, pendidikan dan pekerjaan utama.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar sampel (66.0%) termasuk ke dalam kelompok usia 30-49 tahun dengan rata-rata usia sampel adalah 34 tahun. Sebagian besar sampel (79%) berdasarkan status perkawinan termasuk ke dalam kelompok kawin dan berdasarkan tingkat pendidikan menempuh pendidikan sampai tamat SMA (43%). Sebagian besar sampel tidak bekerja (40.0%). Mereka berperan sebagai ibu rumah tangga.

### **Keragaman Konsumsi Pangan Sampel**

Hasil analisis keragaman konsumsi pangan menggunakan skor WDDS menunjukkan bahwa skor rata-rata sampel adalah 5 dengan kisaran skor 2–8. Skor keragaman konsumsi pangan menyebar normal, sehingga dalam menentukan kategori keragaman-an konsumsi pangan digunakan rata-rata (*mean*). Keragaman konsumsi pangan dikatakan rendah jika skor WDDS kurang dari lima dan dikatakan tinggi jika skor WDDS lebih besar sama dengan lima.

Konsumsi pangan sampel termasuk ke dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 62.0% sampel mengonsumsi lebih dari lima jenis pangan (Tabel 1). Penentuan skor didasarkan pada kelompok pangan yang dikonsumsi meskipun dalam jumlah yang sedikit. Konsumsi pangan yang beragam diketahui sebagai elemen utama penentu kualitas diet (Ruel 2003). Pola konsumsi pangan dan gizi dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, sosial, dan budaya masyarakat.

**Tabel 1**  
**Sebaran sampel menurut keragaman konsumsi pangan berdasarkan skor WDDS**

Skor WDDS	Jumlah	
	n	%
Rendah (<5 jenis)	38	38.0
Tinggi (≥ 5 jenis)	62	62.0
Total	10	100.0
	0	

Berdasarkan konsep WDDS, keragaman konsumsi pangan merupakan indikator kemampuan akses ekonomi terhadap pangan. Salah satu faktor pendukung tingginya keragaman konsumsi pangan di wilayah tersebut adalah akses fisik yang mudah terhadap beberapa kelompok pangan karena terletak di lingkungan perkotaan. Keragaman konsumsi pangan dipengaruhi oleh berbagai hal. Hasil review Hardinsyah (2007) dari berbagai literatur menyatakan bahwa determinan yang mungkin mempengaruhi keragaman konsumsi pangan di tingkat rumah tangga mencakup pengetahuan gizi, daya beli pangan, waktu yang tersedia bagi ibu

untuk pengelolaan pangan, preferensi pangan dan ketersediaan pangan.

### Status Gizi Sampel

Status gizi merupakan salah satu indikator untuk menilai kondisi gizi seseorang. Status gizi yang baik dapat tercapai jika konsumsi pangan juga baik, dari segi kualitas dan kuantitas. Selain konsumsi pangan, status gizi juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan seseorang. Pada penelitian ini diperoleh bahwa sebagian besar sampel (53.0%) termasuk ke dalam status gizi normal.

### Hubungan keragaman konsumsi pangan dan status gizi sampel

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi Pearson antara keragaman konsumsi pangan dan status gizi sampel diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keduanya ( $p > 0.05$ ). Hal ini diduga karena konsumsi pangan sampel cenderung pada pangan yang tinggi kalori sehingga meskipun keragaman konsumsi pangannya rendah, asupan kalorinya cukup tinggi sehingga menyebabkan status gizi meningkat.

**Tabel 2**  
**Hasil uji korelasi Pearson antara skor WDDS dan status gizi sampel**

Keragaman Konsumsi Pangan	Status Gizi Sampel				r	p-value
	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas		
Rendah (<5 jenis)	4	19	3	12	-0,123	0.224
Tinggi (≥ 5 jenis)	6	34	12	10		
Total	10	53	15	22		

\*\*Signifikan pada taraf 0.01 dengan uji 2 sisi

Konsumsi pangan yang lebih beragam berkaitan erat dengan kecukupan energi dan protein. Bahkan pada rumah tangga yang sangat miskin, peningkatan pengeluaran untuk makanan yang dihasilkan dari penghasilan tambahan berhubungan dengan peningkatan kualitas dan kuantitas konsumsi pangan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hoddinot dan Yohannes (2002) disepuluh negara berkembang di Asia dan Afrika menunjukkan bahwa peningkatan keragaman pangan rumah tangga sebesar 1% juga meningkatkan konsumsi per kapita

anggota rumah tangga sebesar 1% dan ketersediaan energi sebesar 0.7%. Menurut Swindale dan Bilinsky (2006) keragaman konsumsi pangan merupakan indikator yang baik karena konsumsi pangan yang lebih beragam berhubungan dengan peningkatan hasil pada berat kelahiran, status *anthropometrik* anak, dan peningkatan konsentrasi hemoglobin. Jika tingkat kecukupan energi dan protein yang tinggi disertai dengan tingkat keragaman konsumsi pangan yang tinggi, maka secara kuantitas dan kualitas, kebutuhan

gizi seseorang sudah terpenuhi secara seimbang.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara keragaman konsumsi pangan dan status gizi sampel.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah perlu dilakukan penelitian keragaman konsumsi pangan menggunakan metode penilaian keragaman yang berbeda.

### **Daftar Pustaka**

- Anwar K, & Hardinsyah. (2014). Konsumsi pangan dan gizi serta skor pola pangan harapan pada dewasa usia 19-49 tahun di Indonesia. *J Giz Pang*,9(1): 51-58.
- Hardinsyah. (2007). Review faktor determinan keragaman konsumsi pangan. *J Giz Pang*, 2(2): 55-74.
- Hoddinott, J., & Yohannes, Y. (2002). Dietary diversity as a food security indicator. *Food Consumption and Nutrition Division Discussion Paper*,(136). Int Food Policy Research Inst. Washington DC. [terhubung berkala]. Diakses dari: <http://www.aed.org/Health/upload/dietarydiversity.pdf>
- Ruel, M.T. (2003). Operationalizing dietary diversity: a review of measurement issues and research priorities. *J Nutr* 133(11): 3911S–3926S.
- Savy, M., Martin-Prevel, Y., Sawadogo, P., Kameli, Y., & Delpeuch, F. (2005). Use of variety/diversity scores for diet quality measurement: Relation with nutritional status of women in rural area in Burkina Faso. *Europ J of Clin Nutr* 59: 703-716
- Styen, N.P., NEL, J.H., Nantel, G., Kennedy, G., Labadarios, D. (2006). Food variety and dietary diversity scores in children: Are they good indicators of dietary adequacy. *Public Health Nutrition*, 9(5):644-50.
- Swindale, A., & Bilinsky, P. (2005). *Household Dietary Diversity Score (HDDS) for measurement of household food access: Indicator guide*. Washington (US): FANTA AED.
- Swindale, A., & Bilinsky, P. (2006). *Household Dietary Diversity Score (HDDS) for measurement of household food access: Indicator guide*. Washington (US): FANTA AED.