

## **Analisis Kandungan Zat Gizi dan Asupan Zat Gizi Santri serta Status Gizi Santri MA. Sultan Hasanuddin Pattunggalengang-Limbung Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan**

### *Analysis of Nutritional Content and Nutritional Intake of Santri and Nutritional Status of Santri MA. Sultan Hasanuddin Pattunggalengang-Limbung Gowa Regency of South Sulawesi*

Tauhidah Bachtiar<sup>1\*</sup>, Satriani<sup>1</sup>, Nursaidah Hardiyanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>) Pendidikan Biologi, STKIP Yapti Jenepono

#### **ABSTRAK**

*Kesehatan seseorang dipengaruhi oleh bagaimana mereka menjaga pola asupan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai kandungan dan asupan zat gizi santri di MA. Sultan Hasanuddin serta untuk mengukur status gizi santri MA. Sultan Hasanuddin. Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat observasional dengan pendekatan deskriptif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Cross sectional study merupakan desain penelitian yang dimaksudkan untuk melakukan identifikasi variabel kandungan zat gizi dan asupan zat gizi santri serta status gizi santri pada waktu yang bersamaan. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari kandungan zat gizi, asupan zat gizi santri dan status gizi santri. Pengumpulan data dilakukan dengan pengambilan data primer dan sekunder, data primer meliputi kandungan dan asupan zat gizi (jenis dan tingkat konsumsi) serta status gizi dengan cara antropometri. Sampel penelitian dipilih secara random sampling, jumlah sampel adalah 34 orang. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa nilai kandungan dan asupan zat gizi makro dan mikro di MA. Sultan Hasanuddin pada umumnya tidak mencukupi standar kebutuhan AKG. Adapun hasil analisis status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) santri MA. Sultan Hasanuddin dapat dikatakan baik karena jumlah persentasi santri yang memiliki status gizi baik adalah sebesar 58,82 %.*

Kata kunci: Kandungan Zat Gizi, Asupan Zat Gizi, Status Gizi, Santri MA. Sultan Hasanuddin.

#### **ABSTRACT**

*A person's health is affected by how they maintain the pattern of nutritional intake consumed daily. The purpose of this study is to assess the content and intake of nutrients in MA. Sultan Hasanuddin as well as to measure the nutritional status of santri MA. Sultan Hasanuddin. This type of research is research that is observational with a descriptive approach. The research design used in this study is Cross sectional study is a research*

---

\* Korespondensi:  
email: [tauhidahbachtiar@gmail.com](mailto:tauhidahbachtiar@gmail.com)

*design that is intended to identify variables in nutritional content and nutritional intake santri and nutritional status santri at the same time. The variables in this study consisted of the content of nutrients, the intake of nutrients santri and the nutritional status of santri. Data collection is done by taking primary and secondary data, primary data includes the content and intake of nutrients (type and level of consumption) and nutritional status by anthropometric means. The study sample was selected at random sampling, The sample size is 34 people. Based on the results of research, it can be known that the value of the content and intake of macro and micronutrients in MA. Sultan Hasanuddin generally did not meet the standard needs of AKG. As for the results of the nutritional status analysis based on body mass index (BMI) santri MA. Sultan Hasanuddin can be said to be good because the percentage of santri that has good nutritional status is 58.82%.*

Keywords: Nutrition content, Nutritional intake, Nutritional Status, Student of MA. Sultan Hasanuddin

## **PENDAHULUAN**

Faktor penyebab langsung terjadinya kekurangan gizi adalah ketidakseimbangan gizi dalam mak anan yang dikonsumsi dan terjangkitnya penyakit infeksi. Adapun penyebab tidak langsungnya yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak, dan pelayanan kesehatan. Kekurangan gizi banyak ditemui pada masyarakat golongan rentan, yaitu golongan yang mudah sekali menderita akibat kurang gizi dan juga kekurangan zat makanan. Di Indonesia masalah gizi masih didominasi oleh empat masalah gizi utama yaitu Kurang Energi Protein (KEP), Anemia Zat Besi, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY) dan Kurang Vitamin A (KVA). (Suiraoaka, 2011). Riskesdas (2010) dalam (Amelia, 2013) menyatakan bahwa kecukupan rata-rata konsumsi energi penduduk umur 13-15 tahun (usia pra remaja) sebanyak 54,5 persen mengkonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal serta yang mengkonsumsi protein di bawah kebutuhan minimal adalah 38,1 persen. Rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk umur 16-18 tahun (usia remaja) sebanyak 54,5 persen di bawah kebutuhan minimal dan kecukupan konsumsi protein di bawah kebutuhan minimal ialah 35,6 persen. Masa remaja merupakan fase individu mengalami perkembangan sehingga dapat mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Adapun salah satu masalah yang dihadapi oleh remaja yaitu permasalahan yang berkaitan dengan gizi. Gambaran pemenuhan gizi dalam kehidupan manusia dapat diketahui dengan melihat status gizinya. Gizi merupakan zat-zat yang terdapat di dalam makanan dan dikonsumsi oleh manusia setiap hari dan memberikan manfaat bagi tubuh (Pramilya, 2013).

Zat gizi merupakan bahan dasar yang menyusun bahan makanan, zat gizi yang dikenal secara umum terdiri atas lima, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Beberapa kelompok ahli gizi yang memasukkan air dan oksigen sebagai zat gizi dengan alasan zat tersebut digunakan dalam proses metabolisme dalam tubuh, akan tetapi adapula pendapat yang belum diterima oleh semua ahli gizi. Kelompok yang tidak setuju air dan oksigen dimasukkan sebagai kelompok zat gizi memiliki alasan karena kedua zat tersebut mudah diperoleh dan merupakan zat tunggal. Sedangkan zat gizi lain merupakan kelompok

*Analisis Kandungan Zat Gizi dan Asupan Zat Gizi Santri serta Status Gizi Santri MA.  
Sultan Hasanuddin Pattunggalengang-Limbung Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan*

ikatan yang berbeda tetapi dianggap memiliki fungsi yang sama dari pandangan sudut Ilmu Gizi (Syafiq, 2013).

(Syafiq, 2013) menyatakan terdapat pengelompokan lain bahan makanan berdasarkan fungsi zat gizi tersebut, yaitu sebagai berikut: a) Zat gizi yang menghasilkan energi, yaitu karbohidrat, lemak dan protein. Zat gizi ini sebagian besar dihasilkan dari makanan pokok. b) Zat gizi pembangun sel, terutama pada protein. Sehingga, bahan pangan lauk-pauk digabungkan kedalam makanan sumber zat pembangun. c) pengatur, termasuk vitamin dan mineral. Bahan pangan sumber mineral dan vitamin yaitu sayur dan buah. Riskesdas (2010) dalam (Amelia, 2013) menyatakan bahwa rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk pada usia 13-15 tahun (usia pra remaja) sebanyak 54,5 persen mengkonsumsi energi di bawah kebutuhan minimal dan yang mengkonsumsi protein di bawah kebutuhan minimal adalah 38,1 persen. Rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk pada umur 16-18 tahun (usia remaja) sebanyak 54,5 persen di bawah kebutuhan minimal serta kecukupan konsumsi protein di bawah kebutuhan minimal adalah 35,6 persen. Hasil penelitian (Teti, 2012) di Asrama SMAN 2 Tinggi Moncong rata-rata tingkat asupan energi cukup yaitu 71,1 % (69 siswa). Rata-rata asupan protein lebih yaitu 92,8 % (90 siswa). Rata-rata asupan lemak cukup yaitu 55,7 % (54 siswa). Rata-rata asupan KH cukup yaitu 91,8 % (89 siswa). Asupan Fe kurang yaitu 52,6 % (51 siswa). Asupan kalsium dan vitamin C kurang yaitu 100 % (97 siswa) (Teti, 2012). Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Teti di Asrama SMAN 2 Tinggi Moncong (2012) Gambaran status gizi (IMT menurut umur) responden yang termasuk dalam kategori normal/baik yaitu sebesar 89,7 % (87 orang), gemuk 4,1 % (4 orang), kurus 5,2 % (5 orang) dan sangat kurus 1 % (1 orang). Status gizi adalah keadaan seseorang atau sekelompok orang yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan serta penggunaan zat gizi makanan. Status gizi ialah keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dan dampak fisiknya dapat diukur. Status gizi dibedakan menjadi tiga jenis yaitu status gizi kurang, status gizi baik dan status gizi lebih. Status gizi selain dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein, status gizi juga dapat pula dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu diantaranya status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya. Faktor yang menyebabkan munculnya masalah gizi dapat berbeda-beda setiap wilayah ataupun antar kelompok masyarakat (Kusuma, 2013).

Cara sederhana yang digunakan untuk menentukan status gizi seseorang yaitu salah satunya dengan antropometri gizi. Istilah antropometri berasal dari kata antropos dan metros. Antropos yang berarti tubuh dan metros artinya ukuran. Sehingga makna antropometri adalah ukuran dari tubuh (Supariasa, 2002 dalam Pramitya dan Valentina, 2013). Adapun cara sederhana yang digunakan untuk menentukan status gizi pada usia remaja adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index BMI). IMT dapat membantu untuk mengidentifikasi remaja yang secara signifikan berisiko mengalami kelebihan berat badan (Supariasa, 2002 dalam (Pramitya, 2013)).

Status gizi selain dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein, status gizi juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari penyerapan dan

penggunaan makanan yang diukur dengan metode antropometri yakni indeks massa tubuh (IMT) berat badan/tinggi badan kuadrat. (Kusuma, 2013) .

Pondok pesantren merupakan salah satu tempat mendidik agar para santri-santri menjadi orang yang berakhlak mulia dan memiliki kecerdasan yang tinggi. Santri yang berada di pondok pesantren merupakan anak didik yang pada dasarnya sama saja dengan anak didik di sekolah pada umumnya yang harus tetap berkembang dan merupakan sumber daya yang menjadi generasi penerus pembangunan dan perlu mendapat perhatian khusus terutama pada masalah kesehatan dan pertumbuhannya. Adapun salah satu aspek yang mendukung hal tersebut ialah pemenuhan kebutuhan gizi bagi para santri (Khasanah, 2010). Pesantren Sultan Hasanuddin merupakan salah satu pesantren di Kabupaten Gowa yang memiliki jumlah santri mencapai sekitar 590 orang. Pesantren Sultan Hasanuddin menggabungkan lokasi santri dan santriatinya, yang membatasi hanyalah penginapan atau asrama. Pesantren Sultan Hasanuddin Kabupaten Gowa merupakan pesantren yang masih tradisional dengan pelayanan makanannya belum menggunakan staf atau tenaga ahli gizi. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti ingin mengetahui bagaimana kandungan zat gizi, asupan zat gizi santri dan status gizi santri MA. Sultan Hasanuddin. Urgensi penelitian ini adalah dapat menjadi bahan masukan bagi pengelola MA. Sultan Hasanuddin dalam meningkatkan sistem penyelenggaraan makanan pada MA. Sultan Hasanuddin.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian yang bersifat observasional dengan pendekatan deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan menggambarkan nilai kandungan zat gizi dan asupan zat gizi santri serta status gizi santri MA. Sultan Hasanuddin. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross sectional study* merupakan desain penelitian yang dimaksudkan untuk melakukan identifikasi variabel kandungan zat gizi dan asupan zat gizi santri serta status gizi santri pada waktu yang bersamaan. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari kandungan zat gizi, asupan zat gizi santri dan status gizi santri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri MA. Sultan Hasanuddin Tahun Ajaran 2021-2022. Sampel pada penelitian ini ditentukan secara *Random Sampling*, yakni teknik pengambilan sampel secara acak, dalam penelitian ini jumlah sampel adalah 34 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama bulan Agustus hingga September 2021 di MA. Sultan Hasanuddin Desa Pattunggalengang Limbung Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. Alat dan instrumen penelitian 1. Microtoice dan timbangan berat badan, 2. Kuesioner Instrumen yang digunakan adalah *Dietary Recall 24 Hours*. 3. Timbangan rumah tangga (2 kg). Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan aplikasi CD Menu untuk menganalisis kandungan zat gizi MA. Sultan Hasanuddin dan menghitung jumlah kebutuhan energi rata-rata sampel menggunakan IMT. Adapun pengolahan data untuk status gizi santri dilakukan dengan menggunakan rumus IMT dan Ms. Excel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus – September tahun 2021 di MA. Sultan Hasanuddin kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. Berdasarkan penelitian yang telah

*Analisis Kandungan Zat Gizi dan Asupan Zat Gizi Santri serta Status Gizi Santri MA. Sultan Hasanuddin Pattunggalengang-Limbung Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan*

dilaksanakan, diperoleh data sebagai berikut: Kandungan Zat Gizi Dan Asupan Zat Gizi di MA. Sultan Hasanuddin

Tabel 1. Daftar Menu Makanan 1 MA. Sultan Hasanuddin

<b>Waktu</b>	<b>Menu</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Berat (gr)</b>	<b>Nilai Kalori (kkal)</b>
Pagi	Nasi putih	Beras giling masak nasi	230	409,4
	Telur rebus	Telur ayam	30	48
Siang	Nasi putih	Beras giling masak nasi	230	409,4
	Tahu asam manis	Tahu	50	34
		Minyak kelapa	5	43,5
		Kangkung	15	4,35
	Sayur bening	Kacang panjang	45	19,8
Malam	Nasi putih	Beras giling masak nasi	230	409,4
	Tahu asam manis	Tahu	50	34
		Minyak kelapa	5	43,5
		Kangkung	15	4,35
	Sayur bening	Kacang panjang	45	19,8

Tabel 2. Daftar Menu Makanan 2 MA. Sultan Hasanuddin

<b>Waktu</b>	<b>Menu</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Berat (gr)</b>	<b>Nilai Kalori (kkal)</b>
Pagi	Nasi putih	Beras giling masak nasi	230	409,4
	Tahu goreng	Telur ayam	50	81
		Minyak kelapa	5	43,5
Siang	Nasi putih	Beras giling masak nasi	230	409,4
	Ayam asam manis	Ayam	30	90,2
		Minyak kelapa	5	43,5
		Sayur sup	Sawi	35
		Wortel	45	18,9
Malam	Nasi putih	Beras giling masak nasi	230	409,4
	Martabak mie	Mie basah	30	25,8
		Telur ayam	5	7,6
		Minyak kelapa	5	43,5
	Sayur sup	Sawi	35	7,7
	Wortel	45	18,9	

Tabel 3. Daftar Menu Makanan 3 MA. Sultan Hasanuddin

<b>Waktu</b>	<b>Menu</b>	<b>Bahan Makanan</b>	<b>Berat (gr)</b>	<b>Nilai Kalori (kkal)</b>
Pagi	Nasi putih	Beras giling masak nasi	230	409,4
	Tempe goreng	Tempe kedelai murni	30	13,41
		Minyak kelapa	5	43,5
Siang	Nasi putih	Beras giling masak nasi	230	409,4
	Ikan goreng	Ikan segar	40	45,2
		Minyak kelapa	5	43,5

	Sayur bening	Kangkung	50	14,5
Malam	Nasi putih	Beras giling masak nasi	230	409,4
	Ikan goreng	Ikan segar	40	45,2
		Minyak kelapa	5	43,5
	Sayur bening	Kangkung	50	14,5

Tabel 4. Nilai Rata-rata Kandungan Zat Gizi Santri MA. Sultan Hasanuddin berdasarkan Analisis CD Menu

Zat Gizi	AKG	Total Nilai Gizi			% Asupan Zat Gizi		
		I	II	III	I	II	III
Energi (Kkal)	2475	1480,1	1570,4	1522,8	59,802	63,4505	61,5273
Protein (gr)	72	29,56	27,51	36,73	41,06	38,21	51,01
Lemak (gr)	83	18,9	27,2	20,5	22,8	32,8	24,7
HA (gr)	340	291	296	289	85,5	87,2	85,1
Ca (mg)	1200	241	297,2	162,7	20,08	24,76	13,55
F (mg)	1200	596	316	408	49,7	26,3	34
Fe (mg)	19	6,44	7,425	9,75	33,89	39,08	51,32
Vit. A (SI)	600	2461,5	15610	6435	410,25	2601,7	1072,5
Vit. B1(mg)	1,2	0,366	0,314	0,299	30,5	26,17	24,92
Vit. C (mg)	75	19,8	76,8	3	26,4	102	4
Na (mg)	1500	83,58	115,1	145,4	5,572	7,675	9,693
K (mg)	4700	277,7	667,1	318	5,908	14,19	6,766
Serat (gr)	35	13,87	14,39	10,18	39,64	41,11	29,09

Keterangan:

AKG: Angka Kecukupan Gizi

Tabel 5. Nilai Rata-rata Kandungan Zat Gizi MA. Sultan Hasanuddin berdasarkan Analisis CD Menu

Zat Gizi	AKG	Total Nilai Gizi			% Asupan		
		I	II	III	I	II	III
Energi (Kal)	2125	1480,1	1570,4	1522,8	69,6518	73,9012	71,6612
Protein (gr)	69	29,56	27,51	36,73	42,84	39,87	53,23
Lemak (gr)	71	18,9	27,2	20,5	26,6	38,4	28,9
HA (gr)	292	291	296	289	99,5	101	99,1
Ca (mg)	1200	241	297,2	162,7	20,08	24,76	13,55
F (mg)	1200	596	316	408	49,7	26,3	34
Fe (mg)	26	6,44	7,425	9,75	24,77	28,56	37,5
Vit. A (SI)	600	2461,5	15610	6435	410,25	2601,7	1072,5
Vit. B1 (mg)	1,1	0,366	0,314	0,299	33,27	28,55	27,18
Vit. C (mg)	65	19,8	76,8	3	30,5	118	4,62
Na (mg)	1500	83,58	115,1	145,4	5,572	7,675	9,693
K (mg)	4500	277,7	667,1	318	6,171	14,82	7,067
Serat (gr)	30	13,87	14,39	10,18	46,25	47,96	33,93

Keterangan

AKG: Angka Kecukupan Gizi

**Status Gizi Santri MA. Sultan Hasanuddin**

Tabel 6. Status Gizi Santri berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

<b>IMT</b>	<b>Status Gizi</b>	<b>Santri</b>
< 18,5	Gizi Kurang	5 (14,70%)
18,5 – 22,9	Gizi Baik	20 (58,82%)
> 23	Gizi Lebih	9 (26,47%)
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>



Gambar 1. Pengukuran berat badan dan tinggi badan santri MA. Sultan Hasanuddin

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa nilai kandungan zat gizi makro dan mikro di MA. Sultan Hasanuddin pada umumnya tidak mencukupi standar kebutuhan AKG, hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis kandungan zat gizi dengan menggunakan CD Menu yang menunjukkan bahwa hanya vitamin A yang memiliki nilai gizi lebih dari standar kebutuhan AKG. Sementara untuk karbohidrat hampir mencukupi nilai standar kebutuhan AKG. Sedangkan zat makro dan mikro lainnya tidak mencukupi nilai standar AKG, hal tersebut disebabkan karena hanya lauk pauk yang dibatasi pembagiannya sedangkan untuk konsumsi nasi putih dan sayuran di MA. Sultan Hasanuddin tidak terdapat batasan saat pembagian.

Menurut (Amiruddin, 2013) salah satu kandungan tanaman wortel yang paling tinggi yaitu Vitamin A atau  $\beta$ -karoten. (Iriyani, 2014) menyatakan bahwa berdasarkan hasil pengukuran pada kadar/ kandungan Asam Askorbat (Vitamin C), yaitu kandungan asam askorbat tertinggi terdapat pada sayuran sawi yang ditanam di lokasi Wonorejo yakni sebesar  $4,55 \mu\text{g/g}$  sedangkan yang memiliki kandungan terendah pada sayuran bayam organik yaitu sebesar  $0,68 \mu\text{g/g}$ . Adapun tingkat konsumsi karbohidrat di MA. Sultan Hasanuddin sudah cukup, hal ini dibuktikan oleh nilai kandungan zat gizi karbohidrat yang hampir mencukupi standar kebutuhan AKG. Serta tidak adanya batasan dalam pembagian nasi putih, sehingga santri dapat bebas mengonsumsinya.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan pada pola makan mahasiswa program studi ilmu gizi FKM Unhas Makassar dari jenis makanan yang dianjurkan, makanan pokok yang dikonsumsi oleh seluruh mahasiswa yaitu nasi putih. Hal ini dikaitkan dengan adanya faktor kebiasaan mengkonsumsi nasi sebagai makanan pokok pada masyarakat Indonesia (Kusuma, 2013). Tingkat konsumsi sayuran di MA. Sultan Hasanuddin cukup baik, hal ini didasari oleh nilai kandungan zat gizi vitamin A dan vitamin C yang relatif melebihi standar kebutuhan angka kecukupan gizi seperti yang tertera pada tabel 4.4 dan 4.5. Akan tetapi, penyajian menu sayur di MA. Sultan Hasanuddin belum dapat dikatakan bervariasi karena dominan pada kangkung, kacang panjang, sawi dan wortel saja. Menurut (Masdewi, 2011) sayuran adalah bahan makanan yang penting dalam proses metabolisme dalam tubuh. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Kusuma, 2013) di FKM Universitas Hasanuddin yaitu berdasarkan jenis sayuran yang banyak dikonsumsi responden adalah sayur kangkung yaitu 99,1% dan paling sedikit yang dikonsumsi oleh responden adalah sayur bayam merah yaitu 53,2%. Berdasarkan frekuensi makan pada sayuran yang sering dikonsumsi ialah tomat, wortel dan cabe kecil dengan frekuensi 5-6 kali seminggu dan yang paling jarang dikonsumsi adalah sayur bayam merah dan sawi putih dengan frekuensi makan 1 kali/minggu. Adapun kebutuhan protein pada orang dewasa setiap hari sebesar satu gram protein untuk setiap kilogram berat badan. Sedangkan pada anak-anak, ibu hamil dan orang yang baru sembuh dari sakit membutuhkan protein yang lebih banyak. Karena sebagai zat pembangun, serta protein juga memiliki fungsi sebagai sumber tenaga, yang dinyatakan dalam satuan kalori (kilokalori). (Daroji, 2012).

Remaja adalah SDM yang berkualitas dengan dicirikan sebagai manusia yang cerdas, mandiri dan produktif dalam melaksanakan tugas-tugas sekolahnya. Salah satu cara mewujudkannya adalah dengan memenuhi kebutuhan zat gizi. Menurut (Purnakarya, 2016). Komposisi zat gizi setiap jenis makanan memiliki kelebihan dan kekurangan. Adapun jika makanan yang mengandung tinggi karbohidrat tetapi kurang vitamin dan mineral sehingga apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang bervariasi, sehingga akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup dan produktif (Kusuma, 2013). Masukan zat gizi seimbang tidak mungkin dipenuhi hanya oleh satu jenis bahan makanan saja, akan tetapi harus terdiri dari aneka ragam makanan karena makanan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan akan zat gizi.

Asupan zat gizi santri adalah kandungan zat gizi yang terdapat dalam bahan makanan yang dikonsumsi oleh santri MA. Sultan Hasanuddin. Kebiasaan makan adalah cara dari setiap individu atau kelompok masyarakat dalam menentukan, mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang ada, serta didasari oleh latar belakang sosial budaya tempat mereka hidup. Kebiasaan makan individu atau sekelompok masyarakat tidak dapat diubah melainkan bisa berubah (Masdewi, 2011).

Status gizi adalah keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan yang berdampak fisik dapat diukur (Kusuma, 2013). Status gizi dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu status gizi lebih, status gizi baik dan status gizi kurang. Status gizi selain dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein, status gizi juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya status

*Analisis Kandungan Zat Gizi dan Asupan Zat Gizi Santri serta Status Gizi Santri MA.  
Sultan Hasanuddin Pattunggaleng-Limbung Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan*

kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya. Faktor pencetus munculnya masalah gizi dapat berbeda-beda antar wilayah ataupun antar kelompok masyarakat (Kusuma, 2013).

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia dan biofisik. Pengukuran atau penilaian status gizi yang paling sering digunakan adalah pengukuran antropometri dengan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) sebagai ukuran antropometri yang banyak diterapkan. Penilaian status gizi yang dilakukan adalah dengan antropometri karena pertimbangan mudah dilakukan, aman, bisa untuk sampel yang besar, peralatan murah, mudah dibawa, tahan lama, akurat, dapat mendeteksi atau menggambarkan riwayat gizi di masa yang lampau serta dapat mengevaluasi perubahan status gizi dalam periode tertentu (Kaenong, 2014).

Adapun hasil analisis status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) santri MA. Sultan Hasanuddin, maka diperoleh data bahwa dari total 34 sampel, santri yang memiliki nilai gizi kurang sebesar 5 orang dengan persentase 14,70 %, santri yang memiliki nilai gizi baik sebesar 20 orang dengan persentase 58,82 %, dan santri yang memiliki nilai gizi lebih sebesar 9 orang dengan persentase 26,47%. Berdasarkan data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa status gizi santri di MA. Sultan Hasanuddin dapat dikatakan baik karena jumlah persentasi santri yang memiliki status gizi baik adalah sebesar 58,82 %. Zat gizi yang diperoleh melalui konsumsi pangan harus sesuai serta cukup bagi kebutuhan tubuh (Almatsier, 2011). Remaja adalah calon pemimpin di masa datang, dan merupakan calon tenaga kerja yang akan menjadi tulang punggung produktivitas nasional, serta sebagai calon ibu yang akan memasuki usia reproduksi sehat yaitu sekitar 20-30 tahun dan akan melahirkan generasi penerus yang merupakan kunci perawatan anak di masa datang. Sehingga, kualitas remaja khususnya remaja putri sangat perlu mendapat perhatian yang khusus (Nursari, 2010).

## **KESIMPULAN**

Nilai kandungan zat gizi makro dan mikro di MA. Sultan Hasanuddin pada umumnya tidak mencukupi standar kebutuhan AKG, hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis kandungan zat gizi dengan menggunakan CD Menu yang menunjukkan bahwa hanya vitamin A yang memiliki nilai gizi lebih dari standar kebutuhan AKG. Sementara untuk karbohidrat hampir mencukupi nilai standar kebutuhan AKG. Sedangkan zat makro dan mikro lainnya tidak mencukupi nilai standar AKG, Adapun hasil analisis status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) santri MA. Sultan Hasanuddin, maka diperoleh data bahwa dari total 34 sampel, santri yang memiliki nilai gizi kurang sebesar 5 orang dengan persentase 14,70 %, santri yang memiliki nilai gizi baik sebesar 20 orang dengan persentase 58,82 %, dan santri yang memiliki nilai gizi lebih sebesar 9 orang dengan persentase 26,47%. Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa status gizi santri di MA. Sultan Hasanuddin dapat dikatakan baik karena jumlah persentasi santri yang memiliki status gizi baik adalah sebesar 58,82 %.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. (2011). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. GRAMEDIA.
- Amelia. (2013). *Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi dengan Status Gizi Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makassar Sulawesi Selatan*. Universitas Hasanuddin.
- Amiruddin. (2013). *Pembuatan Tepung Wortel (*Daucus carrota* L) Dengan Variasi Suhu Pengering*. Universitas Hasanuddin.
- Daraji. (2012). *Ilmu Pengetahuan Alam*. Penerbit Global.
- Iriyani. (2014). Kandungan Klorofil, Karotenoid, dan Vitamin C Beberapa Jenis Sayuran Daun pada Pertanian Periurban di Kota Surabaya. *Jurnal Matematika, Sains Dan Teknologi*, 15 nomor 2.
- Kaenong. (2014). *Gambaran Asupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, dan Tingkat Kepuasan Santri pada Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin Makassar*. Universitas Hasanuddin.
- Khasanah. (2010). *Gambaran Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Darul Muttaqien (Santri Putri) Parung Bogor Tahun 2010*. Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Kusuma. (2013). *Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar: Makassar*. Universitas Hasanuddin.
- Masdewi. (2011). Korelasi Perilaku Makan dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi di SMP. *Jurnal Teknologi Dan Kejuruan*, Vol. 34, n.
- Nursari. (2010). *Gambaran Kejadian Anemia pada Remaja Putri SMP Negeri 18 Kota Bogor Tahun 2009*. Universitas Islam Syarif Hidayatullah.
- Pramitya. (2013). Hubungan Regulasi Diri Dengan Status Gizi pada Remaja Akhir di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1 nomor 1, 43–53.
- Purnakarya. (2016). *Pengaruh Zat Gizi pada Prestasi*.
- Suiraoaka. (2011). Perbedaan Konsumsi Energi, Protein, Vitamin A dan Frekuensi Sakit Karena Infeksi pada Anak Balita Status Gizi Pendek (STUNTED) dan Normal di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I. *Jurnal Ilmu Gizi*, 2 nomor 1 (Perbedaan Konsumsi Energi, Protein, Vitamin A dan Frekuensi Sakit Karena Infeksi pada Anak Balita Status Gizi Pendek (STUNTED) dan Normal di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.), 74–82.
- Syafiq. (2013). *Syafiq et. al. 2013. Gizi dan Kesehatan Masyarakat*.
- Teti. (2012). *Gambaran Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi di Asrama SMA Negeri 2 Tinggi Moncong (sekolah andalan SULSEL Kabupaten Gowa Provinsi Sulawesi Selatan*. Universitas Hasanuddin.