

ADAKAH PERBEDAAN STATUS GIZI ANTARA REMAJA SANTRIWATI YANG BERPUASA DAN TIDAK BERPUASA SENIN KAMIS ? (Studi di Pondok Pesantren Al Itqon Semarang)

Desy Kustiyanti*, Suyatno, Martha Irene Kartasurya****

*) Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang

***) Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang

Email : desykustiyanti60128@gmail.com

Abstract : *The purpose of this study was to analyze the differences in nutritional status between Monday – Thursday fasting and not fasting adolescent female students. This study used an observational design with a cross - sectional approach. The population of this study was 235 students. Among them, 27 female adolescent students who fasted regularly and 100 female adolescent students who did not fast regularly were included as the subjects in this study. Data were collected through interviews by 2 x 24 hours food recall method and the measurements of weight, height and percent body fat. Data analysis used Independent t-test and Mann-Whitney test. The results showed that there was no difference in BMI Z- scores between the Monday-Thursday fasting (0.09 ± 1.25)kg/m² and non fasting female adolescents (-0.13 ± 1.35) kg/m², with a p-value of 0.440. There was no difference in percent body fat between the fasting ($25,84 \pm 6,00$)% and not fasting ($25,03 \pm 5,86$)% female adolescent students, with a p-value of 0.527. On the fasting day, the average energy adequacy level in the fasting group (52.45 ± 9.10) %, was lower than the non fasting group (77.87 ± 23.01)%, with a p-value of 0.0001. The average protein adequacy level in the fasting group (44.95 ± 13.37)%, was lower than the non fasting group (64.55 ± 25.38)%, with a p-value of 0.0001, but the fat adequacy level in the fasting group ($131,53 \pm 54,88$) was higher than the non fasting groups, with a p-value 0.0001. It is concluded that the nutritional status of adolescent females who fasted was similar to those who were not fasted, although the energy and protein consumption was higher in the non fasting group.*

Keywords: *Percent body fat, Body mass index, Monday-Thursday fasting, adolescent, female*

PENDAHULUAN

Puasa dapat diartikan sebagai pembatasan konsumsi. Pembatasan konsumsi yang berbeda pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan kondisi gizi ada dua, yaitu pembatasan konsumsi zat-zat gizi dalam makanan dan pembatasan konsumsi air dan mineral. Perubahan konsumsi berpengaruh pada penurunan

metabolisme basal (BM=Basal Metabolic), penurunan konsumsi energi total dan konsumsi air mineral tertentu (Na, K dan Mg), penurunan tekanan darah dan denyut nadi, efisiensi penggunaan energi untuk melakukan kerja, dan lain-lain.¹

Pengurangan jumlah asupan saat puasa senin kamis terjadi karena seseorang biasanya mengkonsumsi makanan sehari tiga

kali menjadi dua kali saja. Jika hal ini terjadi secara terus menerus akan mempengaruhi keseimbangan energi dan komposisi lemak tubuh serta akan menurunkan jumlah asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh. Oleh karena itu, diperkirakan akan terjadi penurunan status gizi seseorang, ditandai oleh penurunan berat badan. Namun sebagian kasus justru terjadi kenaikan saat berbuka puasa.² Hal tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Lia Riawanti yang membuktikan bahwa IMT mahasiswa pada saat puasa Ramadhan dengan IMT pra dan pasca Ramadhan mengalami perbedaan yang signifikan.³

Berdasarkan survei yang dilakukan di Pondok Pesantren Al Itqon Bugen Kecamatan Pedurungan Kota Semarang bahwa para santri perempuan menjalankan kebiasaan puasa senin-kamis. Para santri perempuan dalam menjalankan puasa senin-kamis kebanyakan mengkonsumsi makanan yang belum memenuhi pemenuhan kebutuhan gizi seperti: saat sahur hanya mengkonsumsi air putih, susu, atau pisang sedangkan saat buka hanya mengkonsumsi nasi dan sayur kangkung atau nasi sambal. Santri perempuan masuk dalam keadaan kategori remaja-pondok pesantren. Masa remaja adalah salah satu yang penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pada usia (12-18) tahun, terjadi proses pertumbuhan jasmani yang pesat, disamping aktivitas fisik yang tinggi. Oleh karena itu status gizi dan kesehatan merupakan faktor penentu kualitas pada masa remaja. Kondisi seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja. Dengan status gizi dan kesehatannya yang optimal

pertumbuhan dan perkembangan remaja menjadi sempurna. Status gizi merupakan suatu proses yang selalu berlangsung dan berubah dari waktu ke waktu, maka pemantaunannya perlu dilakukan secara berkesinambungan dan tepat. Apalagi pada masa ini terjadi pertumbuhan sel, pertumbuhan sikap, dan mental dan respon emosional. Pondok pesantren Al Itqon adalah salah satu pondok pesantren salawiyah yang ada di kota Semarang Jawa Tengah, dengan jumlah santri sampai tahun 2016 sekitar 580 santri, dengan jumlah santri laki-laki berjumlah 350 sedangkan santri perempuan berjumlah 230.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan observasional dengan pendekatan *cross sectional*.⁴ Populasi dalam penelitian ini adalah remaja santriwati Pondok Pesantren Al Itqon Semarang yang berumur 12 - 18 tahun berjumlah 235. Jumlah total sampel yang diperlukan, yaitu untuk sampel kasus (santriwati rutin berpuasa senin-kamis) adalah sebanyak 27 orang, dan santriwati tidak rutin berpuasa senin-kamis sebanyak 100 orang.

HASIL PENELITIAN

Analisis data dilakukan dengan uji statistik menggunakan software komputer. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan analisis hubungan antar variabel yang diteliti. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat.

Tabel 1 :Hasil Uji Perbedaan Status Gizi dan Konsumsi Gizi Responden

Keterangan	Kelompok		p
	Sedang Berpuasa	Tidak Sedang berpuasa	
	Mean+sd	Mean+sd	
Status skor Z IMT/U	0,09±1,25	-0,13±1,35	0,440 ¹
Persen Lemak Tubuh	25,84±6,00	25,03±5,86	0,527 ¹
Tingkat Kecukupan energi	52,45±9,10	77,87±23,01	0,000 ¹
Tingkat Kecukupan protein	44,95±13,37	64,55±25,38	0,000 ²
Tingkat Kecukupan lemak	131,53±54,88	82,12±40,71	0,000 ²

¹Uji Independent t- test

²Uji Mann-Whitney

Hasil uji beda seperti pada tabel 1 untuk status skor Z IMT/ antara responden sedang berpuasa dan tidak berpuasa senin kamis menghasilkan $p = 0,440$ ($p > 0,05$), maka diketahui bahwa signifikansi perbedaan status IMT adalah sebesar 0,440 yang lebih besar dari 0,05 sehingga H_0 diterima, karenanya dapat disimpulkan bahwa status IMT antara responden berpuasa dan tidak berpuasa senin kamis tidak berbeda secara signifikan.

Hasil uji beda seperti pada tabel 1 untuk persen lemak tubuh menghasilkan $p = 0,527$ ($p > 0,05$). Syarat dari uji *independent t - test* adalah bahwa terdapat perbedaan apabila nilai signifikansi yang diperoleh adalah lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka diketahui bahwa signifikansi perbedaan status persen lemak tubuh adalah sebesar 0,527 yang lebih besar dari 0,05 sehingga H_0 diterima, karenanya dapat disimpulkan bahwa status persen lemak tubuh antara responden berpuasa dan tidak berpuasa senin kamis tidak berbeda secara signifikan.

Hasil uji beda seperti pada tabel 1 untuk Tingkat kecukupan energi antara responden berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Syarat dari uji *Mann-Whitney* adalah bahwa terdapat perbedaan apabila nilai signifikansi yang diperoleh adalah lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka diketahui bahwa signifikansi perbedaan kecukupan energi adalah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak, karenanya dapat disimpulkan bahwa kecukupan energi antara responden berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis berbeda secara signifikan.

Hasil uji beda seperti pada tabel 1 untuk tingkat kecukupan protein antara responden sedang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Syarat dari uji *Mann-Whitney* adalah bahwa terdapat perbedaan apabila nilai signifikansi yang diperoleh adalah lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka diketahui bahwa signifikansi perbedaan tingkat kecukupan protein adalah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak, karenanya dapat disimpulkan bahwa kecukupan

protein antara responden berpuasa dan tidakberpuasa Senin Kamis berbeda secara signifikan.

Hasil uji beda seperti pada tabel 1 tingkat kecukupan lemak antara responden sedangberpuasa dan tidaksedang berpuasa Senin Kamismenghasilkan $p=0,000$ ($p<0,05$). Syarat dari uji *Mann-Whitney* adalah bahwa terdapat perbedaan apabila nilai signifikansi yang diperoleh adalah lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil yang diperoleh, maka diketahui bahwa signifikansi perbedaan tingkatkecukupan lemak adalah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak, karenanya dapat disimpulkan bahwatingkat kecukupan lemak antara responden berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis berbeda secara signifikan.

Jadi dapat disimpulkan rata-rataskor Z IMT/U, persen lemak tubuh, tingkat kecukupan lemak kelompokyangberpuasa lebih tinggi dibandingkan kelompok tidak berpuasa. Sementara rata-rata tingkat kecukupan energi dan tingkat kecukupan protein kelompok tidak berpuasa lebih tinggi dibandingkan kelompok yang berpuasa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan status gizi skor Z IMT/U, responden yang berpuasa Senin Kamis memiliki rata-rata nilai skor Z IMT/U sebesar 0,087 sementara untuk responden yang tidakberpuasa memiliki rata-rata nilai skor Z IMT/U sebesar -0,13. Nilai terendah skor Z IMT/U responden berpuasa adalah sebesar -2,52 sementara responden tidakberpuasa memiliki nilai skor Z IMT/U terendah sebesar -3,43. Nilai terbesar skor Z IMT/U respondenberpuasa adalah sebesar 3,74 sedangkan nilai skor Z

IMT/U terbesar responden tidak berpuasa adalah sebesar 5,13.

Berdasarkan status gizi persen lemak tubuh, responden yangberpuasa Senin Kamis memiliki rata-rata nilai persen lemak tubuh sebesar 25,85% dengan nilai persen lemak tubuh terendah sebesar 9,3% dan nilai terbesar 36,4%. Sementara untuk responden tidakberpuasa memiliki nilai rata-rata sebesar 25,03% dengan nilai persen lemak tubuh terendah sebesar 10,3% dan nilai tertinggi sebesar 43,3%.

Berdasarkan konsumsi gizi tingkat kecukupan energinya, responden yang berpuasa Senin Kamis memiliki rata-rata nilai tingkat kecukupan energi sebesar 52,45% dengan nilai tingkat kecukupan energi terendah sebesar 31,22% dan nilai terbesar 64,89%. Sementara untuk responden tidakberpuasa memiliki nilai rata-rata sebesar 77,87% dengan nilai tingkat kecukupan energi terendah sebesar 27,81% dan nilai tertinggi sebesar 135,60%.

Berdasarkan konsumsi gizi tingkat kecukupan proteinnya, responden yangberpuasa Senin Kamis memiliki rata-rata nilai tingkat kecukupan protein sebesar 44,95%dengan nilai tingkat kecukupan protein terendah sebesar 29,11% dan nilai terbesar 80,73%. Sementara untuk responden tidakberpuasa memiliki nilai rata-rata sebesar 64,55%dengan nilai tingkat kecukupan protein terendah sebesar 17,82% dan nilai tertinggi sebesar 137,93%.

Berdasarkan konsumsi gizi tingkat kecukupan lemaknya, responden yangberpuasa Senin Kamis memiliki rata-rata nilai tingkat kecukupan lemak sebesar 131,53% dengan nilai tingkat kecukupan lemak terendah sebesar 11,64% dan nilai terbesar 230,26%. Sementara

untuk responden tidakberpuasa memiliki nilai rata-rata sebesar 82,12% dengan nilai tingkat kecukupan lemak terendah sebesar 14,92% dan nilai tertinggi sebesar 235,85%.

Hasil analisis penelitian membuktikan bahwa antara responden yang berpuasa dan responden tidakberpuasa tidak memiliki perbedaan yang signifikan baik status gizi berdasarkan skor Z IMT/U dan persen lemak tubuh serta konsumsi gizi berdasarkan tingkat kecukupan protein dan tingkat kecukupan lemak. Perbedaan yang signifikan diperlihatkan pada konsumsi gizi responden berdasarkan tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan protein, tingkat kecukupan lemak. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah berhasil membuktikan adanya perbedaan status gizi responden yang sedang berpuasa dan tidaksedang berpuasa seperti yang telah dibuktikan oleh Nurhayati.⁵ Penelitian tersebut membuktikan bahwa asupan gizi yang berbeda akan memberikan dampak pada status gizi yang berbeda. Kebiasaan berpuasa akan sangat berdampak pada jumlah konsumsi gizi manusia, dan karenanya berdampak pada status gizi dari orang tersebut. Hal inilah yang kemudian menyebabkan status gizi dari kedua kelompok responden memiliki perbedaan.⁶

Perbedaan Status Gizi Berdasarkan skor Z IMT/U Remaja Berpuasa dan Tidak Berpuasa

Hasil penelitian membuktikan bahwa $p = 0,440$ ($p > 0,05$) dengan signifikansi sebesar 0,440. Karena nilai signifikansi *Independent-t test* yang diperoleh 0,440 lebih besar dari 0,05 maka disimpulkan bahwa

status gizi skor Z IMT/U antara responden berpuasa senin kamis tidak memiliki perbedaan yang signifikan

Skor Z IMT/U sangat dipengaruhi oleh perbandingan antara tinggi badan dan berat badan para responden. Responden penelitian memiliki karakteristik yang tidak begitu berbeda. Pada kelompok responden berpuasa terdapat remaja yang berada dalam kategori kurus hingga obesitas, demikian juga pada kelompok remaja tidakberpuasa yang juga terdapat responden yang berada dalam kategori kurus hingga obesitas. Berdasarkan hasil analisa ini, dapat diketahui bahwa kebiasaan berpuasa para responden ternyata tidak membuat adanya perbedaan status IMT responden tersebut dibandingkan rekannya yang tidak berpuasa. Status gizi skor Z IMT/U para remaja dipengaruhi oleh pola makannya, namun agar pola makan tersebut memberikan dampak pada status gizi skor Z IMT/U tersebut harus dilakukan secara berkala dan dalam waktu yang cukup lama.⁷ Sementara kebiasaan berpuasa para responden tidak selalu dilakukan secara kontinyu, bahkan ada yang sering tidak melakukan. Kebiasaan tersebut berarti pada saat tertentu para responden berpuasa memiliki pola makan yang sama dengan responden yang tidaksedang berpuasa. Selain itu, pada pondok pesantren Al Itqon Semarang konsumsi makan besar dilakukan sebanyak dua kali, karenanya responden yang berpuasa dan tidakberpuasa sama-sama makan sebanyak dua kali, perbedaan hanya pada waktu makan saja. Dengan konsumsi makan yang sama maka berakibat pada jumlah asupan makanan yang sama dan karenanya

tidak berdampak pada status gizi IMT/U para responden.

Tidak adanya perbedaan skor Z IMT/U dari kedua kelompok tersebut sama halnya dengan hasil yang dibuktikan dalam penelitian sebelumnya dimana responden dengan konsumsi makan yang berbeda satu sama lain ternyata tidak memiliki IMT berbeda.⁸

Perbedaan Status Gizi Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Remaja Berpuasa dan Tidak Berpuasa

Hasil penelitian membuktikan bahwa $p = 0,527$ ($p > 0,05$) dengan signifikansi sebesar 0,527. Karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,527 lebih besar dari 0,05 maka disimpulkan bahwa status gizi persen lemak tubuh antara responden berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis tidak berbeda secara signifikan. Sedioetama menjelaskan bahwa status gizi adalah hal yang sangat dipengaruhi oleh konsumsi makanan dari seseorang, dimana semakin banyak jumlah makanan yang dikonsumsi maka akan semakin tinggi asupan gizi dari orang tersebut.⁶ Penelitian ini membuktikan bahwa kelompok responden yang berpuasa cenderung memiliki persen lemak tubuh yang tidak berbeda dengan persen lemak tubuh kelompok yang tidak puasa. Tidak adanya perbedaan banyak disebabkan jumlah asupan makanan yang cenderung sama, dimana responden sedang berpuasa cenderung memiliki asupan makanan yang sama banyaknya dengan responden tidak berpuasa, karena kedua kelompok responden sama-sama makan besar sebanyak 2 kali sehari sesuai dengan jadwal yang ditentukan oleh pondok pesantrennya.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dimana asupan makanan seseorang bukan merupakan faktor yang memiliki hubungan terhadap status gizi artinya asupan makanan seseorang tidak berpengaruh terhadap status gizinya. Responden yang berpuasa ternyata tidak memiliki perbedaan status gizi persen lemak tubuh terhadap responden yang tidak berpuasa.⁸

Perbedaan Konsumsi Gizi Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi Remaja Berpuasa dan Tidak Berpuasa

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa $p = 0,000$ ($p > 0,05$) dengan signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka disimpulkan bahwa konsumsi gizi berdasarkan tingkat kecukupan energi antara responden berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis berbeda secara signifikan.

Tingkat kecukupan energi pada penelitian ini menggunakan metode perhitungan yang meliputi BMR, yaitu memperhitungkan berat badan para responden. Mengacu pada berat badan yang berbeda pada kedua kelompok dimana kelompok berpuasa cenderung memiliki proporsi berat yang lebih kecil dibandingkan dengan kelompok tidak berpuasa maka terdapat kecenderungan bahwa kelompok berpuasa memiliki BMR yang lebih kecil dan karenanya tingkat kecukupan energinya akan menjadi lebih kecil.

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecukupan energi kedua kelompok. Perbedaan komposisi tubuh seperti yang telah diuraikan sebelumnya merupakan faktor

penyebab utama disamping faktor konsumsi energi yang juga berbeda antara kedua kelompok. Secara keseluruhan antar dua kelompok memiliki jenis makanan dengan kandungan energi yang sama, namun jumlah makanan yang dikonsumsi sangat berbeda. Kelompok tidak berpuasa mengkonsumsi makanan dengan jumlah yang lebih banyak dibanding yang berpuasa, sehingga dengan jenis makanan yang sama antara kedua kelompok, maka perbedaan jumlah makanan akan membuat jumlah konsumsi energi yang diasup akan berbeda.

Kedua kelompok diteliti pada kondisi yang sama, yaitu pada hari aktif senin dan kamis, karenanya penggunaan energi antara kedua kelompok cenderung sama. Karenanya perbedaan status kecukupan energi antara kedua kelompok benar-benar disebabkan oleh jumlah asupan gizi antara kedua kelompok yang memang berbeda. Hal ini seperti yang dinyatakan oleh Sediaoetama bahwa asupan makanan seseorang akan mempengaruhi jumlah gizi yang dikonsumsi oleh orang tersebut, karenanya akan menyebabkan kecukupan gizi orang tersebut juga terdampak.⁶

Hasil penelitian ini telah dibuktikan sebelumnya pada penelitian yang dilakukan oleh Bryan Reppi, dkk. Penelitian tersebut telah membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara jumlah asupan gizi terhadap status gizi seseorang. Artinya semakin baik asupan energi yang dikonsumsi oleh seseorang maka akan semakin baik status kecukupan energinya.⁸

Perbedaan Konsumsi Gizi Berdasarkan Tingkat Kecukupan Protein Remaja Berpuasa dan Tidak Berpuasa

Hasil penelitian membuktikan bahwa nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Penelitian ini terbukti signifikan dan karenanya disimpulkan bahwa konsumsi gizi berdasarkan tingkat kecukupan protein antara responden berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis berbeda secara signifikan.

Pada kenyataannya, seluruh responden baik yang berpuasa atau tidak berpuasa cenderung mengkonsumsi makanan dengan jenis yang sama, akibatnya jumlah asupan protein yang dikonsumsi juga sama. Jumlah makanan yang dikonsumsi sangat berperan terhadap kecukupan protein pada kedua kelompok. Penelitian ini membuktikan bahwa responden berpuasa makan sebanyak dua kali dengan hampir tidak ada makanan sampingan yang dikonsumsi. Sementara responden yang tidak berpuasa mengkonsumsi makanan sebanyak dua kali dengan juga mengkonsumsi camilan.

Perbedaan jumlah makanan antara kedua kelompok, sementara jenis makanan yang dikonsumsi sama akan membuat kedua kelompok memiliki jumlah asupan protein yang berbeda. Sementara rentang usia antara kedua kelompok juga sama yaitu antara 12 sampai 18 tahun, oleh karenanya angka kecukupan protein dari kedua kelompok juga cenderung sama. Hal ini terbukti membuat tingkat kecukupan protein antara kedua kelompok berbeda. Jumlah konsumsi makanan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi jumlah asupan gizi, maka dapat dikatakan bahwa kelompok yang berpuasa akan memiliki konsumsi makanan yang lebih

rendah dan karenanya akan memiliki kecukupan protein yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok responden yang tidakberpuasa. Dengan jenis makanan yang sama namun jumlah yang berbeda, maka jumlah asupan gizinya akan berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Bryan Reppi, dkk⁹ membuktikan pendapat dari Sediaoetama dan juga hasil dari penelitian ini, dimana jumlah asupan gizi memiliki hubungan atas status gizi dari seseorang. Hal ini berarti bahwa apabila asupan protein yang dikonsumsi seseorang semakin banyak, maka akan semakin tinggi status kecukupan protein dari orang tersebut.

Perbedaan Konsumsi Gizi Berdasarkan Tingkat Kecukupan Lemak Remaja Berpuasa dan Tidak Berpuasa

Hasil penelitian membuktikan $p=0,000$ ($p<0,05$). Perbedaan nilai p terbukti signifikan dan karenanya disimpulkan bahwa konsumsi gizi berdasarkan tingkat kecukupan lemak antara responden berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis berbeda secara signifikan. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat kecukupan lemak yang berbeda secara signifikan. Perbedaan kecukupan lemak antar kedua kelompok juga disebabkan oleh perbedaan jumlah makanan yang dikonsumsi antar kedua kelompok.

Beberapa makanan yang cenderung mengandung lemak tinggi sama-sama dikonsumsi oleh kedua kelompok responden, namun kelompok responden tidak berpuasa mengkonsumsinya lebih banyak pada saat makan siang dan juga untuk camilan. Hal ini menyebabkan kelompok respondensedang

berpuasa memiliki asupan lemak yang lebih besar dari responden tidaksedang berpuasa, dan karenanya tingkat kecukupan lemak antara kedua kelompok terbukti berbeda secara signifikan.

Perbedaan jumlah konsumsi makanan dengan kandungan gizi tertentu akan menyebabkan terjadinya perbedaan tingkat kecukupan atas gizi tersebut.⁶ Berbedanya jumlah makanan berlemak yang dikonsumsi oleh kedua kelompok, dimana jenis makanan yang dikonsumsi cenderung sama menyebabkan tingkat kecukupan gizi dari kedua kelompok menjadi berbeda. Intensitas makan yang berbeda dari kedua kelompok menyebabkan asupan gizi dari kedua kelompok juga berbeda, dan karenanya tingkat kecukupan lemak juga berbeda. Penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa asupan gizi seseorang memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap status gizi orang tersebut. Semakin besar asupan lemak yang dikonsumsi oleh seseorang, maka akan semakin besar status kecukupan lemak dari orang tersebut.⁹

KESIMPULAN

1. Hasil penelitian menunjukkan rerata skor Z IMT/U antara santriwati yang berpuasa ($0,09 \pm 1,25$) dan tidak berpuasa ($-0,13 \pm 1,35$), $p=0,440$. Rerata persen lemak tubuh antara santriwati yang berpuasa ($25,84 \pm 6,00$) dan tidak berpuasa ($25,03 \pm 5,86$), $p=0,527$. Pada hari puasa rerata TKE kelompok berpuasa ($52,45 \pm 9,10$) lebih rendah daripada yang tidak berpuasa ($77,87 \pm 23,01$), $p=0,000$. Rerata TKP kelompok berpuasa ($44,95 \pm 13,37$) lebih rendah daripada yang tidak

berpuasa($64,55 \pm 25,38$), $p=0,000$.
Rerata TKL kelompok berpuasa ($131,53 \pm 54,88$) lebih tinggi daripada yang tidak berpuasa($82,12 \pm 40,71$), $p=0,000$.

2. Tidak ada perbedaan status gizi berdasarkan skor Z IMT/U berdasarkan persen lemak tubuh antara santriwati yang berpuasa Senin Kamis dan yang tidak.
3. Ada perbedaan asupan energi, protein dan lemak antara santriwati yang berpuasa Senin Kamis dan yang tidak.

SARAN

1. Bagi manajemen ada baiknya disediakan konsumsi makanan khusus untuk santriwati berpuasa agar memiliki konsumsi gizi sama dengan santri yang tidak berpuasa. Untuk para santriwati, disarankan agar pada saat hari berpuasa mengkonsumsi makanan dengan kandungan energi dan protein yang lebih baik.
2. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan *recall* makanan dengan melibatkan hari tidak berpuasa, sehingga minimal dilakukan *recall* untuk hari senin dan kamis (berpuasa) dan satu atau dua hari selain kedua hari tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Almtsier S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2004.
2. Gibney, Michael J. *Gizi Kesehatan Masyarakat* (A.Hartono penerjemah). Jakarta: EGC; 2007.
3. Lia Riawanti. *Studi Tentang Konsumsi Pangan, Status Gizi*

Dan Aktivitas Fisik Saat Puasa Dan Tidak Puasa Pada Mahasiswa Putri Tingkat Persiapan Bersama Institut Pertanian Bogor. Skripsi Dipublikasikan, Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Institut Pertanian Bogor. 2008.

4. Karaaolu, N. & S. Yucecan. *Some behavioural changes observed among fasting subject, their nutritional habits and energy expenditure in ramadhan* (Abstract). *Journal of Food Science and Nutrition*, 51, 125-134. 2000.
5. Nurhayati, Ai. *Status Gizi, Kebiasaan Makan dan Gangguan Makan pada Remaja di Sekolah Favorit dan Non Favorit*. Bogor: Majalah Kedokteran Indonesia Ikatan Dokter Indonesia. Edisi Juli. 2009.
6. Sediaoetama. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi di Indonesia*. Jakarta: Dian Rakyat. 1996.
7. Irianto K, Waluyo K. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Jakarta: CV. Yrama Widya; 2004.
8. Annajmi, Suyanto dan Fatmawati. *Korelasi Antara Usia, Indeks Massa Tubuh (Imt), Kadar Gula Darah Puas pada Komunitas Vegetarian Dewasa Di Kota Pekanbaru*. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, April 2014.
9. Bryan Reppi, Nova H. Kapantow, dan Maureen I. Punuh. *Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 4 Manado*. *Jurnal Publikasi Ilmiah Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*.