

HUBUNGAN KONSUMSI SUSU DENGAN STATUS GIZI SISWA DI SD NEGERI 2 BOROKULON KECAMATAN BANYUURIP KABUPATEN PURWOREJO

Fetty Chandra Wulandari, Wahyu Utami

ABSTRAK

Sekitar 11 juta anak tergolong pendek sebagai akibat dari gizi kurang pada masa balita. Susu merupakan suatu makanan atau minuman bergizi yang banyak mengandung mineral dan protein. Kebutuhan akan protein dan kalsium per hari akan dapat dipenuhi 25-44% hanya dengan mengkonsumsi susu 2 gelas sehari. Study pendahuluan di SD Negeri 2 Borokulon didapatkan hanya sekitar 30 siswa yang rutin mengkonsumsi susu 2 kali per hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi susu formula dengan status gizi anak di SD N 2 Borokulon Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo.

Jenis penelitian *analitik*, dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel *total sampling* dimana sampel adalah semua siswa di SDN 2 Borokulon berjumlah 100 orang. Waktu penelitian bulan April 2014.

Hasil analisa data diperoleh $RR=1,22$; $CI_{95\%}=1,05-1,57$. Berdasarkan hasil peneliatian menunjukkan bahwa ada hubungan konsumsi susu dengan status gizi anak di SDN 2 Borokulon Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo

Kata Kunci : Status Gizi, Konsumsi Susu

PENDAHULUAN

Menurut Mariza (2012) visi Indonesia sehat 2015 bertujuan untuk menyejahterakan rakyat dalam peningkatan kesehatan termasuk gizi. Undang- undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan pasal 141 ayat 1 menyatakan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat ditujukan untuk peningkatan mutu gizi perorangan dan masyarakat. Salah satu upaya peningkatan kesehatan adalah perbaikan gizi terutama pada usia sekolah khususnya 6- 12 tahun.

Menurut Depkes (2007) pada tahun 2005 terdapat 5 juta balita gizi kurang, 1,7 diantaranya menderita gizi buruk. Pada usia sekolah, sekitar 11 juta anak tergolong pendek sebagai akibat dari gizi kurang pada masa balita. Anemia Gizi Besi (AGB) diderita oleh 8,1 juta anak baita, 10 juta anak usia sekolah, 3,5 juta remaja putri dan 2 juta ibu hamil.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Tengah tahun 2012, siswa SD dan sederajat ditargetkan 100% mendapatkan pemantauan

kesehatan melalui penjangkauan kesehatan. Cakupan penjangkauan kesehatan siswa SD dan sederajat oleh tenaga kesehatan/guru UKS/kader kesehatan sekolah dengan adanya pemeriksaan kesehatan terhadap murid baru kelas 1 SD dan Madrasah Ibtidaiyah (MI) sebesar 70,08%, menurun dibandingkan dengan cakupan tahun 2011 (78,72%). Angka cakupan terendah di Kabupaten Purworejo (1,94%) dan tertinggi di Kabupaten Blora (105,14%).

Menurut Simangunsong (2012) konsumsi susu per kapita di Indonesia tahun 2010 adalah 11,84 liter. Indonesia berada pada deretan terbawah konsumsi susu di Asia Tenggara maupun negara berkembang lain. Jika dibandingkan dengan negara tetangga seperti Malaysia, Singapura, India yang masing-masing adalah 50,26 liter, 47,35 liter, dan 12,35 liter. Orang Thailand mengkonsumsi Sembilan gelas, dan orang Filipina delapan gelas per orang setiap bulan. Kalau dihitung tingkat dunia, konsumsi perkapita per tahun adalah 40 liter. Thailand 21 liter perkapita per tahun,

Filipina juga 21 liter per tahun. Negara-negara di Asia jumlah konsumsi susunya masih jauh lebih sedikit dibandingkan negara lainnya di dunia. Cina mengkonsumsi 17,2 liter per ton per tahun, Jerman mencapai 92,3 liter, Amerika 83,9 liter, diikuti Belanda 122,9 liter, Swedia 145,5 liter, dan Finlandia 183,9 liter.

Kenyataan yang mengkonsumsi susu berdasarkan study pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Februari didapatkan siswa SD Negeri 2 Borokulon berjumlah 127 anak, dimana dari 5 kelas yang diwawancarai secara langsung didapatkan hanya sekitar 30 siswa yang rutin mengkonsumsi susu 2 gelas per hari.

Berdasarkan hal tersebut di atas peneliti bermaksud ingin mengetahui hubungan konsumsi susu dengan status gizi siswa di SD Negeri 2 Borokulon.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik, dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian dilakukan di SD Negeri 2 Borokulon pada bulan April 2014. Populasi

penelitian adalah siswa SD Negeri 2 Borokulon Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo yang berjumlah 100 anak. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Dimana sampel adalah siswa SDN 2 Borokulon berjumlah 100 siswa. Alat ukur menggunakan kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Table 4 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Konsumsi Susu per Hari Anak di SDN 2 Borokulon

| Konsumsi Susu | N | % |
|---------------|----|----|
| Ya | 45 | 45 |
| Tidak | 55 | 55 |

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 70 siswa(70%) dengan status gizi normal dan 30 siswa (30%) dengan status gizi tidak normal

| Konsumsi Susu | Status Gizi | | Jumlah | Nilai RR | CI |
|---------------|-------------|--------------|--------|----------|-----------|
| | Normal | Tidak Normal | | | |
| Ya | 35 | 10 | 45 | 1,22 | 1,05-1,57 |
| | 35% | 10% | 45% | | |
| Tidak | 35 | 20 | 55 | | |
| | 35% | 20% | 55% | | |
| Jumlah | 70 | 30 | 100 | | |
| | 70% | 30% | 100% | | |

| Jumlah | 100 | 100 |
|--------|-----|-----|
|--------|-----|-----|

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa yang mengkonsumsi susu minimal 2 kali per hari berjumlah 45 orang (45%) dan yang tidak mengkonsumsi susu berjumlah 55 orang (55%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Status Gizi Siswa di SDN 2 Borokulon Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo

| Status Gizi | N | % |
|--------------|-----|-----|
| Normal | 70 | 70 |
| Tidak Normal | 30 | 30 |
| Jumlah | 100 | 100 |

Analisa Bivariat

Tabel 6 Hubungan Konsumsi Susu Dengan Status Gizi Siswa di SDN 2 Borokulon Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan ada hubungan konsumsi susu dengan status gizi siswa, dimana diperoleh nilai $RR=1,22$, nilai batas bawah 1,05 dan nilai batas atas 1,57. Bila nilai $RR>1$ dan $CI>1$ berarti konsumsi susu merupakan faktor risiko terjadinya status gizi normal dan tidak normal.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa yang mengkonsumsi susu minimal 2 gelas per hari yaitu 45 siswa (45%) dan tidak mengkonsumsi susu yaitu 55 siswa (55%).

Menurut Wiseman (2002) dalam Hardinsyah (2008) menyarankan untuk mengkonsumsi susu secara rutin guna memenuhi angka kecukupan kalsium harian karena susu memiliki kandungan kalsium yang tinggi. Menurut Khomsan (2002) dalam Nurudin (2006) susu merupakan suatu makanan atau minuman bergizi yang banyak mengandung mineral dan protein. Kebutuhan akan protein dan kalsium per hari akan dapat dipenuhi 25-44% hanya dengan mengkonsumsi susu 2 gelas sehari.

Berdasarkan tabel 5 yang dapat diketahui terdapat 70 siswa (70%) dengan status gizi normal dan 30 siswa (30%) dengan status gizi tidak normal.

Menurut Almatsier (2004) mendefinisikan status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi baik apabila tubuh memperoleh zat-zat gizi yang cukup sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak dan kemampuan kerja dan kesehatan secara umum meningkat setinggi mungkin.

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa jumlah siswa yang mengkonsumsi susu 2 gelas per hari dengan status gizi normal yaitu 35 siswa (35%) dan 10 siswa (10%) dengan status gizi tidak normal.

Menurut Sulistyoningsih (2011) makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya. Apabila terjadi kekurangan atas kelengkapan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa

dari makanan lain. Mengonsumsi makanan beraneka ragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Subar *et al.* (1998); Miller dan Anderson (1999) dalam Hardinsyah (2008) susu adalah sumber pangan yang kaya mineral penting, dan menghindari susu dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan tulang. Susu diperlukan bagi pertumbuhan tulang dan pertumbuhan tinggi badan diantaranya kalsium, protein dan *insulin-like growth factor-1/IGF-1* (Anderson, 2004).

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa jumlah siswa yang tidak mengonsumsi susu 2 gelas per hari dengan status gizi normal yaitu 35 siswa (35%) dan 20 siswa (20%) dengan status gizi tidak normal.

Menurut Arisman (2004) dalam Tinneke (2008) penyakit infeksi merupakan penyebab langsung pada masalah gizi. Hadirnya penyakit infeksi dalam tubuh anak akan membawa pengaruh terhadap keadaan gizi anak. Sebagai reaksi pertama akibat adanya infeksi adalah menurunnya nafsu makan anak yang

berarti bahwa berkurangnya masukan (*intake*) zat gizi ke dalam tubuh anak. Selain itu Soekirman (2000) dalam Kurniani (2012) menyebutkan faktor lain yaitu kebersihan lingkungan yang mempengaruhi status gizi anak yang dapat menyebabkan penyakit infeksi, apabila kebersihan lingkungan jelek maka hal tersebut dapat memudahkan anak menderita penyakit tertentu seperti infeksi saluran pencernaan dan infeksi saluran nafas. Padahal penyakit infeksi merupakan faktor yang banyak menyebabkan tidak normalnya status gizi anak karena penyakit infeksi dapat meningkatkan metabolisme di dalam tubuh meningkat. Apabila tidak diimbangi dengan peningkatan asupan gizi, maka akan menurunkan status gizi. Selain itu menurut Rokhana (2005) pendapatan merupakan salah satu unsur yang dapat mempengaruhi status gizi. Hal ini menyangkut daya beli keluarga untuk memenuhi kebutuhan konsumsi makan.

Menurut Proverawati (2009) apabila seseorang itu hidup dalam kebudayaan yang menyatakan bahwa seseorang yang gemuk itu makmur

dan sejahtera, maka seseorang tidak akan peduli dengan apa yang menyebabkan kegemukan. Lebih lagi jika tidak ada permasalahan psikologi yang menyertai. Menurut Sulistyoningsih (2011) anak-anak pada periode usia 6-12 tahun tetap mempunyai dorongan pertumbuhan yang biasanya bertepatan dengan periode peningkatan masukan dan nafsu makan. Ketika memasuki periode pertumbuhan yang lebih lambat, masukan dan nafsu makan seorang anak juga akan berkurang.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan ada hubungan konsumsi susu dengan status gizi siswa di SDN 2 Borokulon. Dimana diperoleh nilai $RR=1,22$, nilai batas bawah 1,05 dan nilai batas atas 1,57 ($RR>1$, $CI>1$) yang berarti konsumsi susu merupakan faktor risiko terjadinya status gizi normal dan tidak normal. Menurut penelitian sebelumnya yaitu Hardinsyah (2008) jumlah konsumsi susu dan frekuensi minum susu menunjukkan hubungan yang nyata dengan densitas tulang dan tinggi badan. Selain itu, Mariza (2012) dalam penelitiannya menyatakan terdapat hubungan yang

bermakna antara kebiasaan jajan dengan status gizi lebih secara statistik dan kebiasaan jajan memiliki risiko sebesar 7 kali terhadap terjadinya status gizi lebih.

Sehingga dari data hasil penelitian dan bahasan dapat didapatkan bahwa ada hubungan konsumsi susu dengan status gizi siswa.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam pelaksanaannya, yaitu beberapa faktor lain yang tidak diteliti seperti adanya penyakit infeksi, lingkungan tempat tinggal, pola konsumsi makanan dan karakteristik orang tua yang kemungkinan merupakan faktor yang menyebabkan adanya status gizi normal maupun status gizi tidak normal.

SIMPULAN

1. Jumlah siswa yang mengkonsumsi susu minimal 2 gelas per hari yaitu 45 siswa (45%) dan yang tidak mengkonsumsi susu yaitu 55 siswa (55%).
2. Status gizi siswa SDN 2 Borokulon yaitu 70 siswa (70%)

dengan status gizi normal dan 30 siswa (30%) tidak normal.

3. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi susu dengan status gizi siswa SDN 2 Borokulon dengan nilai $RR=1,22$, $CI_{95\%}=1,05-1,57$ berarti konsumsi susu merupakan faktor risiko terjadinya status gizi normal dan tidak normal.

SARAN

1. Bagi orang tua khususnya ibu sebaiknya memberikan contoh kepada anak-anak mereka untuk

mengonsumsi susu sampai usia dewasa.

2. Ibu hendaknya membiasakan anak untuk mengonsumsi susu minimal 2 gelas dalam sehari.
3. Selain dari susu ibu dapat memberikan-makan makanan yang mengandung protein dan kalsium sebagai pengganti susu seperti sayuran hijau misalnya sayur bayam, kacang-kacangan misalnya kedelai, dan konsumsi ikan laut.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Depkes RI. 2007. *Kepmenkes Nomor 747/Menkes/SK/VI/2007 Tentang Pedoman Operasional Keluarga Sadar Gizi Di Desa Siaga*. Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Ginting, M. H. 2010. *Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Ibu Hamil Di Kelurahan Purwoyoso Kecamatan Ngaliyan*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang
(<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/103/jtptunimus-gdl-marimharta-5134-2-bab2.pdf>) 24 Februari 2014
- Hardinsyah, E. D. dan Wirna Zulianti. 2008. *Jurnal Gizi Dan Pangan Hubungan Konsumsi Susu Dan Kalsium Dengan Densitas Tulang Dan Tinggi Badan Remaja*. Jurnal Gizi dan Pangan, Maret 2008
- Kasjono, H. S. dan Heldhi B. K. 2008. *Intisari Epidemiologi*. Yogyakarta. Mitra Cendikia Press

- Kepmenkes RI nomor 1995/Menkes/SK/XII/2010 *Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia
- Khatulistiwa, M.S. 2011. *Hubungan Konsumsi Susu Dan Senam Aerobic Dengan Massa Tulang Pada Anggota Sanggar Senam Aerobic Kartika Dewi Yogyakarta*. Karya Tulis Ilmiah. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada
- Kumalasari, I. dan Iwan A. 2012. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan Dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Kurniani, E. P. 2012. *Hubungan Status Gizi Dengan Prestasi Siswa SD Negeri Mrentul III Kelas I Sampai Dengan Kelas III Kecamatan Bonorowo Kabupaten Kebumen Tahun 2011/ 2012*. Karya Tulis Ilmiah. Purworejo: Akademi Kebidanan Bhakti Putra Bangsa Purworejo
- Mariza, Y. Y. 2012. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang*. Artikel Penelitian. Semarang: Universitas Diponegoro
(http://eprints.undip.ac.id/38609/1/506_YUNI_YANTI_MARIZA_G2C008_078.pdf) 30 Januari 2014
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurudin, A. 2006. *Analisa Sumber-Sumber Pertumbuhan Produksi Susu Segar Peternakan Sapi Perah Di Indonesia*. Tesis. Jakarta: Perpustakaan Universitas Indonesia
(<http://repository.ui.ac.id/contents/koleksi/16/cb4d9d2e5586be7f67cfe1d3cf82ae4c1c37e1a0.pdf>) 28 Januari 2013
- Proverawati, A., Siti A. 2009. *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sediaoetama, A. D. 2009. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi*. Jakarta. Dian Rakyat
- Simangunsong, O. N. Y. 2012. *Gambaran Karakteristik Siswa SD Dengan Kebiasaan Minum Susu Di SD Budi Murni 1 Medan Tahun 2012*. Medan: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara
(<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/34593/5/Chapter%20I.pdf>)
28 Januari 2014

- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta.
Graha Ilmu
- Tinneke, 2008. *Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi*. Jakarta:
Universitas Indonesia
- WHO. 2006. *WHO Child Growth Standards*. WHO. Geneva
- , 2007. *WHO Reference 2007 for Child and Adolescent*. WHO. Geneva