



Artikel Penelitian

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI LAWAR DENGAN STATUS GIZI
PADA SISWA USIA 16-18 TAHUN DI SMA NEGERI 8 DENPASAR**

**Disusun oleh :
Ni Putu Tiara Saraswati
NIM. 060112a021**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NGUDI WALUYO
UNGERAN
AGUSTUS, 2016**

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *LAWAR* DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA USIA 16-18 TAHUN DI SMA NEGERI 8 DENPASAR

Ni Putu Tiara Saraswati¹, Indri Mulyasari², Galeh Septiar Pontang²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Stikes Ngudi Waluyo

²Dosen Program Studi Ilmu Gizi Stikes Ngudi Waluyo

E-mail : tiara.cidaha@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang : *Lawar* merupakan salah satu makanan tradisional Bali yang saat ini makin populer dan luas konsumennya. Bahan utama pembuatan *lawar* adalah daging babi yang dicampur dengan sayuran. Daging babi memiliki kandungan lemak paling tinggi diantara daging ayam, sapi, dan kelinci. Konsumsi tinggi lemak dapat mengakibatkan kegemukan. Prevalensi remaja gizi lebih di Bali tertinggi di Kota Denpasar sebesar 14.1%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *lawar* dengan status gizi pada siswa usia 16-18 tahun di SMA Negeri 8 Denpasar.

Metode : Rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Denpasar dengan jumlah sampel 97 orang diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Kebiasaan konsumsi *lawar* diukur dengan melakukan wawancara *FFQ Semi Quantitative*. Status gizi dinilai dengan indeks antropometri IMT/U. Analisis data menggunakan program SPSS. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *kendall tau* ($\alpha = 0.05$).

Hasil : Mayoritas responden memiliki kebiasaan konsumsi *lawar* termasuk dalam kategori sangat jarang yaitu sebesar 50.5%, sisanya dalam kategori sangat sering 17.5%, sering 16.5%, jarang 2.1%, dan tidak pernah 13.4%. Sebanyak 67.0% responden memiliki status gizi normal, 18.6% *overweight*, 11.3% obesitas, dan 3.1% kurus. Tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi *lawar* dengan status gizi pada siswa usia 16-18 tahun di SMA Negeri 8 Denpasar ($p = 0.129$).

Simpulan : Tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi *lawar* dengan status gizi pada siswa usia 16-18 tahun di SMA Negeri 8 Denpasar.

Kata kunci : *lawar*, status gizi, remaja

THE CORRELATION BETWEEN CONSUMPTION HABIT OF *LAWAR* WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG STUDENTS OF 16-18 YEARS OLD IN STATE HIGH SCHOOL 8 DENPASAR

Ni Putu Tiara Saraswati¹, Indri Mulyasari², Galeh Septiar Pontang²

¹Student of Nutrition Science Study Program in Ngudi Waluyo

²Lecturer of Nutrition Science Study Program in Ngudi Waluyo

E-mail : tiara.cidaha@yahoo.com

ABSTRACT

Background : *Lawar* is one of Balinese food which is more popular and has wided consumers nowadays. The prime material made of *lawar* is pork and mixed vegetables. Pork has the highest fat among chicken, cow, and, rabbit. High consumption of fat can causing overnutrition. The prevalence of overnutrition in adolescents in Bali highest in Denpasar is 14.1%. This research is knowing the correlation between consumption habit of *lawar* with nutritional status among the students of 16-18 years old in State High School 8 Denpasar.

Method :Research design was cross sectional. The population in this research was all student eleventh and twelfth year students in State High School 8 Denpasar with the samples of 97 people taken by proportionale random sampling. The habit consumption of *lawar* was measured by using FFQ semi quantitative interview. Nutritional status was measured by using BMI/age antropometri index. The data analysis used SPSS program. Bivariate analysis used Kendall Tau test ($\alpha=0.05$).

Results : The majority of the respondents had rarely habit consumption of *lawar* 50.5%, very often 17.5%, often 16.5%, seldom 2.1%, and never 13.4%. 67.0% respondents had a normal nutritional status, 18.6% overweight, 11.3% obese, and 3.1% thin. There was no correlation between habit consumption of *lawar* with nutritional status among the students of 16-18 years old in State High School 8 Denpasar.

Conclusion : There is no correlation between consumption habit of *lawar* with nutritional status among the students of 16-18 years old in State High School 8 Denpasar.

Keywords : *lawar*, nutritional status, adolescents

PENDAHULUAN

Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi. Seseorang dapat mencapai tubuh yang ideal apabila keseimbangan energi dalam tubuh terpenuhi, yaitu bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan (Dieny, 2014). Namun kenyataannya, tidak semua remaja memiliki status gizi yang baik. Remaja yang memiliki status gizi yang tidak baik akan menimbulkan masalah gizi. Masalah gizi yang sering dialami remaja adalah masalah gizi ganda yaitu kekurangan berat badan (*underweight*), kelebihan berat badan (*overweight*), dan obesitas (Dieny, 2014; Soetjningsih dan Suandi, 2002). Menurut Riskesdas 2013, prevalensi remaja sangat gemuk dari tahun 2010 dan 2013 mengalami kenaikan sebesar 0.4%, prevalensi gemuk naik dari 1.4% (2007) menjadi 7.3% (2013).

Salah satu cara untuk mengukur status gizi pada remaja adalah dengan menghitung indeks antropometri IMT/U. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, status gizi remaja menggunakan indeks antropometri IMT/U menunjukkan 1,4% remaja umur 16-18 tahun berada dalam kategori gemuk dan angka ini meningkat drastis menjadi 7,3% pada tahun 2013. Data Riskesdas 2013 juga menunjukkan bahwa provinsi Bali termasuk ke dalam salah satu provinsi dengan prevalensi gemuk di atas angka nasional (5,7%) yaitu sebesar (8,6%). Berdasarkan data provinsi Bali bahwa kejadian *overweight* tertinggi pada remaja usia 16-18 tahun terdapat di kota Denpasar yaitu sebesar 14,1% (Riskesdas Provinsi Bali, 2013).

Kelebihan berat badan (*overweight*) hingga beberapa kilogram bisa menimbulkan risiko kesehatan yang bisa menjadi masalah serius. *Overweight* berhubungan dengan kematian 20-30% karena penyakit kardiovaskuler. Remaja yang *overweight* berisiko lebih dari 2 kali lipat meninggal karena penyakit jantung koroner pada masa dewasa. *Overweight* yang dikemudian hari bisa menjadi obesitas juga berhubungan dengan stroke, arthritis, arteriosklerosis, dan hipertensi. Selain itu efek psikologis, kurang rasa percaya diri. Remaja *overweight* biasanya pasif dan depresi (Salam, 2010; Dieny, 2014).

Salah satu penyebab terjadinya *overweight* adalah konsumsi makanan tinggi lemak, salah satu contohnya adalah *lawar*. *Lawar* merupakan makanan tradisional Bali yang tinggi lemak. *Lawar* terbuat dari daging babi yang saat ini populer dan makin luas konsumennya tidak terkecuali para remaja. *Lawar* adalah sejenis lauk pauk yang dibuat dari campuran daging, kulit daging, sayur, kelapa, dan bumbu. *Lawar* pada umumnya selalu ada pada saat dilaksanakan upacara adat dan upacara agama Hindu di Bali (Suter, 2009)

Daging babi jika dikonsumsi dalam jumlah yang banyak dengan frekuensi yang sering dapat menyebabkan masalah kesehatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nistor, *et al* (2013) pada beberapa jenis daging bahwa dalam 100 g daging babi memiliki lemak paling tinggi yaitu sebesar 28,2 g kemudian diikuti dengan daging sapi 19,6 g, daging ayam 10,8 g, dan daging kelinci 9,2 g.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMA Negeri 8 Denpasar terhadap 10 siswa, bahwa status gizi siswa di SMA Negeri 8 Denpasar sebanyak 1 siswa *underweight*, 3 siswa normal, 4 siswa *overweight*, dan 2 siswa obesitas. Untuk kebiasaan konsumsi *lawar*, terdapat 1 siswa yang terakhir kali

mengonsumsi *lawar* adalah satu tahun yang lalu, 3 siswa yang mengonsumsi *lawar* 1x/bulan, 1 siswa yang mengonsumsi *lawar* 2x/bulan, 2 siswa yang mengonsumsi *lawar* 3x/bulan, 1 siswa yang mengonsumsi *lawar* 2x/minggu, 1 siswa yang mengonsumsi *lawar* 1x/minggu, dan 1 siswa yang mengonsumsi *lawar* 1x/hari.

Dari 10 siswa yang dijadikan sampel dalam studi pendahuluan, terdapat 4 siswa dengan status gizi *overweight*. Keempat siswa dengan status gizi *overweight* ini memiliki kebiasaan konsumsi *lawar* yang berbeda. Dari data studi pendahuluan terdapat 70% siswa dengan konsumsi energi dan lemak berlebih. Rata-rata tingkat kecukupan lemak dari 10 siswa tersebut adalah sebesar 101,7% dimana lemak dari *lawar* menyumbang sekitar 26,5% dari kecukupan asupan lemak sehari. *Lawar* seperti yang telah dijelaskan merupakan makanan tradisional yang tinggi akan energi dan lemak.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan kebiasaan konsumsi *lawar* dengan status gizi pada siswa usia 16-18 tahun di SMA Negeri 8 Denpasar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *lawar* dengan status gizi pada siswa usia 16-18 tahun di SMA Negeri 8 Denpasar.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI dan kelas XII SMA Negeri 8 Denpasar yang berjumlah 722 orang. Besar sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 97 orang dengan teknik *proportionale random sampling*. Adapun kriteria inklusinya adalah siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 8 Denpasar dan bersedia menjadi subjek penelitian. Kriteria ekslusinya adalah siswa yang tidak masuk sekolah/absen dalam pengambilan data dan siswa beragama Islam. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26-27 Juli 2016.

Kebiasaan konsumsi *lawar* diperoleh secara langsung dengan melakukan wawancara *FFQ Semi-Quantitative* yang dinyatakan dalam porsi. Frekuensi *lawar* dikatakan sangat sering apabila konsumsinya $\geq 1x/hari$, sering apabila konsumsinya 4-6x/minggu, jarang apabila konsumsinya 3x/minggu, sangat jarang apabila konsumsinya $\leq 3x/minggu$, dan tidak pernah apabila 0 (tidak mengonsumsi) (Andrarini, 2010).

Status gizi diperoleh dengan melakukan pengukuran antropometri berdasarkan IMT/U yang dikoversikan ke dalam nilai *z-score*. Pengukuran berat badan diukur menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0.1 kg dan tinggi badan diukur dengan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0.1 cm. Status gizi dikatakan *obese* apabila nilainya $> +2SD$, *overweight* apabila nilainya $> +1SD - +2SD$, normal apabila nilainya $-2SD - +1SD$, kurus apabila nilainya $-3SD - < -2SD$, dan sangat kurus apabila nilainya $< -3SD$ (SK Menkes, 2010).

Data dianalisis dengan menggunakan teknik uji korelasi *Kendall's Tau* (τ) karena data bersifat kategorik. Analisis data bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *lawar* dengan status gizi. Uji signifikansi dilakukan dengan menggunakan batas kemaknaan alpha (α) = 0.05 dan

Confidence Interval (CI) = 95%. Pengujian dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistic Package for Social Science*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jumlah Sampel	97	100.0
Kelompok Usia (tahun)		
16 tahun	39	40.2
17 tahun	48	49.5
18 tahun	10	10.3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	47	48.5
Perempuan	50	51.5
Akses Mendapatkan Lawar		
Mengolah sendiri di rumah	23	23.7
Membeli di warung/rumah makan	55	56.7
Mendapat <i>jotan</i> (dari tetangga)	6	6.2
Tidak mengkonsumsi <i>lawar</i>	13	13.4
Waktu Mengonsumsi Lawar		
Saat ada upacara	46	47.4
Saat ingin	35	36.1
Saat berkumpul bersama teman	3	3.1
Tidak mengkonsumsi <i>lawar</i>	13	13.4
Makanan Pendamping Lawar		
Sate babi	35	36.1
Babi guling	24	24.7
Tum babi	11	11.3
Lainnya	14	14.4
Tidak mengkonsumsi <i>lawar</i>	13	13.4
Konsumsi Lawar dengan/tanpa Nasi		
Ya	84	86.6
Tidak	13	13.4
Asupan Energi Total		
Kurang (<80% AKG)	5	5.2
Normal (80-100% AKG)	24	24.7
Lebih (>80% AKG)	68	70.1
Asupan Lemak Total		
Kurang (<80% AKG)	13	13.4
Normal (80-100% AKG)	23	23.7
Lebih (>80% AKG)	61	62.9

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun yaitu sebesar 49.5% (48 orang), paling banyak responden dalam

penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 51.5% (50 orang), mayoritas responden akses mendapatkan *lawar* adalah dengan cara membeli di warung/rumah makan yaitu sebesar 56.7% (55 orang), paling banyak responden mengkonsumsi *lawar* saat terdapat upacara adat/agama yaitu sebesar 47.4% (47 orang), mayoritas responden mengkonsumsi *lawar* dengan sate babi yaitu sebesar 36.1% (36 orang), paling banyak responden mengkonsumsi *lawar* dengan nasi yaitu sebesar 86.6% (84 orang), mayoritas responden memiliki asupan energi lebih yaitu sebesar 70.1% (68 orang), paling banyak responden memiliki asupan lemak lebih sebesar 62.9% (61 orang), dan sebesar 13.4% (13 orang) dalam penelitian ini tidak mengkonsumsi *lawar* dalam satu bulan terakhir ke belakang.

Kebiasaan Konsumsi *Lawar*

Tabel 2. Distribusi Kebiasaan Konsumsi *Lawar*

Kebiasaan konsumsi <i>lawar</i>	n	%
Tidak pernah (0)	13	13.4
Sangat jarang (< 3x/minggu)	49	50.5
Jarang (3x/minggu)	2	2.1
Sering (4-6/minggu)	16	16.5
Sangat sering (\geq 1x/hari)	17	17.5
Total	97	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa siswa dengan frekuensi konsumsi *lawar* sangat sering 17.5% (17 orang), sering 16.5% (16 orang), jarang 2.1% (2 orang), tidak pernah 13.4% (13 orang), dan paling banyak siswa mengkonsumsi *lawar* termasuk dalam kategori sangat jarang yaitu 50.5% (49 orang). Hal ini disebabkan karena dalam satu bulan terakhir ini siswa memang sangat jarang mengkonsumsi *lawar*. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, siswa lebih sering mengkonsumsi makanan rumahan yang dibuat oleh ibunya karena memang dalam sebulan terakhir ke belakang siswa sedang menjalani liburan semester kenaikan kelas. Selain itu, satu bulan terakhir ke belakang, hanya terdapat dua hari raya yaitu hari raya Saraswati dan hari raya Siwaratri.

Estimasi energi untuk setiap 50 gram *lawar* (jumlah *lawar* yang dikonsumsi setiap hari), nilai energi *lawar* babi sebesar 115 kkal dan lemak sebesar 8.67 gram. Ditinjau dari sumbangan energinya maka *lawar* dapat menyumbangkan sebesar 5.4% dari konsumsi energi remaja perempuan setiap hari dan menyumbang sebesar 4.2% dari konsumsi energi remaja laki-laki setiap hari. Ditambah *lawar* dapat menyumbangkan 12.2% dari konsumsi lemak remaja perempuan serta menyumbangkan 9.7% dari konsumsi lemak remaja laki-laki setiap hari.

Status Gizi

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa hasil penelitian yang dilakukan terhadap 97 siswa terdapat 11.3% (11 orang) obeitas, 18.6% (18 orang) *overweight*, 3.1% (3 orang) kurus, dan paling banyak 67.0% (65 orang) termasuk dalam kategori normal.

Tabel 3. Distribusi Status Gizi

Kategori Status Gizi	n	%
Obesitas (>+2SD)	11	11.3
<i>Overweight</i> (>+1SD - +2SD)	18	18.6
Normal (-2SD - +1SD)	65	67.0
Kurus (-3SD - <-2SD)	3	3.1
Total	97	100.0

Berdasarkan data Riskesdas (2013) prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 7.3% yang terdiri dari 5.7% gemuk (*overweight*) dan 1.6% obesitas. Jika dibandingkan dengan data hasil penelitian terhadap 97 siswa di SMA Negeri 8 Denpasar, terdapat 11.3% siswa obesitas dan 18.6% siswa *overweight*. Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Bali (2013) prevalensi *overweight* tertinggi pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 14.1% dan tertinggi di kota Denpasar. Hal ini berarti prevalensi obesitas dan *overweight* di SMA Negeri 8 Denpasar termasuk tinggi, karena berada di atas prevalensi nasional. Selain itu, data riskesdas juga menyebutkan bahwa provinsi Bali masuk ke dalam lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk di atas prevalensi nasional. Proporsi gizi lebih pada penelitian ini paling banyak adalah siswa laki-laki sebesar 15.4% (15 orang) sedangkan siswa perempuan 14.4% (14 orang).

Hasil dalam penelitian ini bahwa terdapat 29.8% siswa dengan status gizi lebih (*overweight* dan obesitas). Hasil ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi gizi lebih remaja di Indonesia yaitu 7.3%. Pada penelitian sejenis oleh Mardatillah menemukan prevalensi gizi lebih pada remaja SMA Islam PB. Soedirman Jakarta Timur sebesar 33.6%. sementara pada penelitian lain oleh Mardiani pada 194 siswa SMA Negeri 3 Semarang, sebesar 12.9% mengalami kejadian gizi lebih.

Gizi lebih pada remaja perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Sementara gizi lebih itu sendiri merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, beberapa jenis kanker, dan sebagainya (Soegih dan Wiramihardja, 2009). Pada studi longitudinal oleh Lyte menyatakan bahwa kelebihan berat badan pada remaja berisiko terjadinya penyakit kardiovaskuler di usia dewasa (WHO,2006).

Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Lawar* dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa, penelitian kebiasaan konsumsi *lawar* dengan status gizi pada 97 responden terdapat 14.3% responden dengan frekuensi konsumsi *lawar* sangat jarang dan sebesar 17.6% responden dengan frekuensi konsumsi *lawar* sangat sering memiliki status gizi obesitas. Sebesar 14.3% responden dengan frekuensi konsumsi *lawar* sangat jarang memiliki status gizi *overweight*. Kemudian sebesar 65.3% responden dengan frekuensi konsumsi *lawar* sangat jarang dan sebesar 58.8% responden dengan frekuensi konsumsi *lawar* sangat sering memiliki status gizi normal.

Tabel 4. Analisis hubungan kebiasaan konsumsi *lawar* dengan status gizi pada siswa usia 16-18 tahun di SMA Negeri 8 Denpasar

Kebiasaan konsumsi <i>lawar</i>	Status gizi								Total	<i>p</i>	τ	
	Obesitas		<i>Overweight</i>		Normal		Kurus					
	n	%	n	%	n	%	n	%				
Tidak pernah	0	0	2	15.4	11	84.6	0	0	13	13.4	0.129	1.00
Sangat jarang	7	14.3	7	14.3	32	65.3	3	61	49	50.5		
Jarang	1	50.0	0	0	1	50.0	0	0	2	2.1		
Sering	0	0	5	31.2	11	68.8	0	0	16	17.0		
Sangat sering	3	17.6	4	23.5	10	58.8	0	0	17	17.5		
Total	11	11.3	18	18.6	65	67.0	3	3.1	97	100		

Berdasarkan uji *Kendall tau* diperoleh nilai *p value* 0.129. Jika dibandingkan dengan $\alpha = 0.05$, maka $p = 0.129$ lebih dari 0.05. Didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi *lawar* dengan status gizi pada siswa usia 16-18 tahun di SMA Negeri 8 Denpasar. Hal ini sejalan dengan penelitian Yustini, dkk (2014) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian obesitas ($p=0.075$). Hal ini dikarenakan obesitas bukan hanya disebabkan oleh pola makan atau frekuensi makan tapi dapat juga disebabkan oleh aktivitas fisik dan faktor keturunan. Hal ini sesuai dengan patogenesis dari obesitas yang diketahui multifaktorial, meliputi faktor genetik dan faktor lingkungan yang berpengaruh dalam hal regulasi berat badan, metabolisme, dan perilaku makan.

Berdasarkan hasil wawancara *FFQ Semi Quantitative* terhadap asupan energi total dan lemak total, terdapat 70.1% (68 orang) asupan energi total termasuk dalam kategori lebih dan terdapat 62.9% (61 orang) asupan lemak total termasuk dalam kategori lebih. Responden dengan asupan energi total lebih, sebesar 45.6% (43 orang) memiliki status gizi normal dan responden dengan asupan lemak total lebih, sebesar 40.9% (40 orang) juga memiliki status gizi normal.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, hal ini terjadi karena selama liburan siswa laki-laki lebih memilih main game di rumah, sedangkan siswa perempuan lebih memilih menonton tv dan mainan *gadget* sambil menikmati cemilan. Sebagian cemilan yang digemari siswa dalam penelitian ini adalah snack-snack siap saji (snack kemasan) yang banyak tersedia di minimarket dan juga minuman kemasan yang tinggi kandungan gula, pop ice, es teler, serta es krim. Untuk makanan jajanan yang sering dikonsumsi siswa dalam penelitian ini adalah mie ayam dan bubur sagu.

Sejalan dengan penelitian Oktaviani, dkk (2012) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik seperti lama tidur, lama main game, dan menonton televisi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hal ini semakin memperbesar risiko kejadian gizi lebih jika konsumsi energi pangan terus meningkat sehingga terjadilah ketidakseimbangan energi di dalam tubuh (Lowry, 2002). Konsumsi energi ini dapat diperoleh saat menonton televisi apabila kegiatan tersebut dibarengi dengan kebiasaan *ngemil* snack. Makanan camilan tersebut mengandung kalori yang tinggi, sehingga semakin meningkatkan risiko peningkatan IMT (Oktaviani, dkk, 2012).

Berdasarkan asupan energi dan lemak termasuk dalam kategori lebih. Asupan energi lebih dengan status gizi normal sebesar 45.6% (43 orang) dan asupan lemak lebih dengan status gizi normal sebesar 40.9% (40 orang). Asupan energi dan lemak tidak berhubungan dengan status gizi. Sejalan dengan penelitian Yustini, dkk (2014) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan makanan untuk energi dan zat gizi lemak ($p=0.366$ dan $p=0.095$). Hal yang sama dikemukakan oleh Yani (2013) bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat energi dan obesitas ($p=0.508$).

Kegemukan juga berdasarkan pada kecenderungan tubuh untuk menyimpan makanan lebih banyak daripada yang dikonsumsi. Artinya proses metabolisme tubuhnya berjalan lambat. Daya serap tubuh terhadap makanan, sebagian orang berdaya serap kalori tinggi, kendati porsi makanan sedikit, tubuh mereka gemuk karena seluruh kalori yang masuk dapat diserap dengan baik (Toschke, 2004).

Keterbatasan pada penelitian ini adalah pada metode wawancara *FFQ Semi Quantitative* hanya melihat frekuensi konsumsi *lawar* sehingga tidak diketahui kontribusi asupan zat gizi dari *lawar* yang dapat mempengaruhi status gizi. Selain itu peneliti tidak mengumpulkan data terkait aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi status gizi. Selain faktor aktivitas fisik, waktu saat pengambilan data penelitian juga harus diperhatikan, misalnya liburan kenaikan kelas siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas frekuensi konsumsi *lawar* siswa termasuk dalam kategori sangat jarang yaitu sebesar 50.5% (49 orang) dan paling banyak siswa memiliki status gizi normal yaitu sebesar 67.0% (65 orang). Tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi *lawar* dengan status gizi pada siswa usia 16-18 tahun di SMA Negeri 8 Denpasar.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa frekuensi konsumsi *lawar* tidak berhubungan dengan status gizi. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian lebih lanjut mengenai kontribusi asupan zat gizi *lawar* yang dapat mempengaruhi status gizi. Selain itu perlu diperhatikan faktor aktivitas fisik dan waktu saat pengambilan data penelitian.

Pihak sekolah dapat melakukan pemeriksaan kesehatan rutin setiap bulan untuk memantau status gizi siswa serta bekerja sama dengan petugas kesehatan dari puskesmas setempat untuk melakukan sosialisasi berkala tentang pola aktivitas fisik yang seimbang, *health promotion*, dan pola makan yang baik untuk menunjang tumbuh kembang remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia. 2010. Riset Kesehatan Dasar 2010. Jakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia. 2013. Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013 Provinsi Bali. Jakarta.

- Dieny FF. 2014. Permasalahan Gizi pada Remaja Putri. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. 2011. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Mardiani E. 2002. Hubungan Beberapa Komponen Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa SMA negeri 3 Semarang. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro, Semarang. [Skripsi].
- Mardatillah. 2008. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji Modern (Fast Food), Aktivitas Fisik, dan Faktor Lainnya dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja SMA Islam PB.Soedirman di Jakarta Timur. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok. [Skripsi].
- Nistor, *et al.* 2013. Nutrient Content of Rabbit Meat as Compared to Chicken, Beef, and Pork Meat. *Journal of Animal Production Advance*; 3(4): 172-176.
- Oktaviani, dkk. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 1, No. 2, hal 542-553.
- Salam A. 2010. Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal MKMI* Vol. 6 No. 3 Juli 2010, hal : 185-190.
- Soegih dan Wiramihardja. 2009. Obesitas : Permasalahan dan Terapi Praktis. Jakarta : Sagung Seto
- Soetjningsih dan Suandi. 2002. Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. Ikatan Dokter Anak Indonesia. Jakarta : Sagung Seto
- Suter IK. 2009. Lawar. Pusat Kajian Makanan Tradisional. Universitas Udayana, Denpasar.
- Toschke, *et al.* 2004. Identifying Children at High Risk for Overweight at School Entry by Weight Gain During the First 2 Years. *Nutritional Epidemiologi*; 158(5):449-452.
- WHO.2006. Adolescents Nutrition : A Review of the Situation in Selected South East Asian Countries. WHO Regional Office for South East Asia. New Delhi.
- Yani S; Syam A; Alharini S. 2013. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Overweight dan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Angkatan 2013. Artikel Penelitian. Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Yustini; Indiasari R; Aflah RR. 2014. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Katolik Cendrawasih. Artikel Penelitian. Universitas Hasanuddin, Makassar.