

**THE CORRELATION OF EGG EATING HABITS WITH NUTRITION STATUS IN
LEYANGAN VILAGE UNGARAN TIMUR DISTRICT**

H. Haryanti Krido Utami, Sugeng Maryanto

Nutrition Study Program School of Health Ngudi Waluyo

email: prodigizi.nw@gmail.com

ABSTRACT

Egg is one of the most perfect foods that contains complete nutrient for human growth, especially for toddler. The objective of this study is to know the correlation between the habit of egg consumption, energy sufficiency and protein sufficiency with nutritional status of toddlers in Leyangan Krajan, Leyangan village, East Ungaran district.

This study used descriptive-correlation research with cross sectional approach. The population of the study was all of toddlers in Leyangan Krajan as many as 134 toddlers. The sampling technique used cluster sampling, 34 toddlers were taken as the sample. The data was taken by using recall method for 3x24 hours to know energy and protein sufficiency and frequency of egg consumption in a week.

The data was analyzed by Kendall tau (τ) test. The results show there is a positive significant correlation between egg consumption habit ($p= 0,0001$, $\tau = 0,592$), energy sufficiency ($p= 0,004$, $\tau = 0,471$), protein sufficiency ($p= 0,001$, $\tau = 0,569$) with nutritional status of toddlers.

Results of this study show there is a positive correlation between the habit of egg consumption, energy and protein sufficiency with nutritional status of toddlers. It is suggested to increase egg consumption in order to develop nutritional status and to consume various foods in order to fulfill adequate energy and protein.

Keywords : *the habit of egg consumption, energy sufficiency, protein sufficiency, nutritional status*

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN TELUR AYAM DENGAN STATUS GIZI BALITA
DI DUSUN LEYANGAN KRAJAN DESA LEYANGAN KECAMATAN UNGARAN
TIMUR**

H. Haryanti Krido Utami, Sugeng Maryanto
Program Studi Ilmu Gizi STIKes Ngudi Waluyo
email: prodigizi.nw@gmail.com

ABSTRAK

Telur ayam merupakan salah satu bahan makanan yang sempurna karena banyak mengandung zat gizi lengkap bagi pertumbuhan makhluk hidup terutama balita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan telur ayam, kecukupan energi dan protein dengan status gizi balita di Dusun Leyangan Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah 134 balita. Sampel yang di ambil sebanyak 34 balita dengan teknik pengambilan *cluster sampling*. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dengan menggunakan metode *recall* 3x24 jam untuk mengetahui kecukupan energi dan protein, dan frekuensi kebiasaan makan telur ayam dalam seminggu. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji *Kendall Tau* (τ).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang bermakna antara kebiasaan makan telur ayam ($p = 0,0001$, $\tau = 0,592$), antara kecukupan energi ($p = 0,004$, $\tau = 0,471$), antara kecukupan protein ($p = 0,001$, $\tau = 0,569$) dengan status gizi balita.

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan, ada hubungan kebiasaan makan telur ayam, kecukupan energi dan protein dengan status gizi balita. Berdasarkan hasil penelitian saran yang di anjurkan adalah meningkatkan konsumsi telur untuk meningkatkan status gizi menjadi baik dan lebih dianjurkan makan aneka ragam makanan sehingga kecukupan energi dan protein dapat terpenuhi.

Kata Kunci : kebiasaan makan telur ayam, kecukupan energi, kecukupan protein, status gizi

PENDAHULUAN

Kekurangan gizi merupakan salah satu penyebab tingginya kematian bayi dan anak. Apabila anak kekurangan gizi berupa karbohidrat (zat tenaga) dan protein (zat pembangun) akan menyebabkan anak menderita Kekurangan Energi Protein (KEP), apabila hal ini berlanjut lama maka akan berakibat terganggunya pertumbuhan, perkembangan mental, dan sistem pertahanan tubuh, yang menjadikan penderita KEP tingkat berat sehingga sangat mudah terserang penyakit yang berakibat kematian.⁵

Sumber energi berkonsentrasi tinggi adalah bahan makanan sumber lemak dan karbohidrat. Sedangkan bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang baik, dalam jumlah maupun mutu, seperti telur, susu, daging, unggas, ikan, dan kerang.²

Namun menurut survei yang dilakukan Balai Penelitian Ternak tahun 2008, konsumsi telur masyarakat Indonesia masih rendah ditunjukkan dengan konsumsi telur di Jawa Tengah sebanyak 3,27 kilogram per kapita per tahun atau 69,57% dari target yang ditetapkan. Jika konsumsi telur di Indonesia semakin menurun dapat menyebabkan kejadian kekurangan energi protein menjadi semakin meningkat⁸ dan berdasarkan data di Puskesmas Leyangan pada bulan Desember 2009, terdapat 178 balita dari 2801 (6,35%) mengalami gizi kurang. Balita yang mengalami gizi kurang paling banyak terdapat di desa Leyangan yaitu sebesar 56 balita (31,46%). Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan kebiasaan makan telur ayam, kecukupan energi dan protein dengan status gizi balita di Dusun

Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Responden dalam penelitian ini adalah Ibu yang mengasuh balita di Dusun Leyangan Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur. Penelitian dilakukan pada bulan Maret-April 2010 menggunakan pemilihan sampel *probability sampling* dengan teknik *cluster sampling* yang dilakukan dengan cara mengacak seluruh RW yang ada di Dusun Leyangan Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur dan diambil 1 RW, sehingga di dapat RW 10 dengan sampel sebanyak 34 balita.

Sampel dengan kriteria inklusi: satu keluarga hanya diambil 1 balita dengan usia tertua yang diasuh oleh ibu dan bersedia diwawancarai. Sedangkan kriteria eksklusi yang digunakan adalah balita yang menderita penyakit infeksi.

Tahap pelaksanaan dengan melakukan wawancara dan pengisian kuesioner untuk mengetahui identitas responden dan mengetahui berapa butir telur yang dikonsumsi para balita dalam satu minggu, melakukan pengukuran berat dan tinggi badan pada balita usia >2 tahun, sedangkan untuk balita yang usia 1-2 tahun diukur berat dan panjang badan untuk menentukan status gizi balita dan melakukan *food recall* 24 jam selama tiga hari pada hari minggu, selasa dan kamis, untuk mengetahui makanan dan minuman yang dikonsumsi

selama 1 hari dan menentukan jumlah kecukupan energi dan protein pada balita.

Analisis data menggunakan uji *kendall tau* untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel dengan skala ordinal. Dalam menentukan analisis bivariat dengan menggunakan program SPSS. Jika nilai nilai $p \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan bisa diinterpretasikan ada hubungan yang bermakna secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis Kelamin Balita

Karakteristik balita yang ada di Dusun Leyangan Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur, dapat diketahui bahwa sebagian besar balita berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 18 balita (52,9%).

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Balita.

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	18	52,9
Perempuan	16	47,1
Total	34	100,0

Usia Balita

Tabel 2. Distribusi usia balita.

Umur (bulan)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
12-23	3	8,8
24-35	14	41,2
36-47	12	35,3
48-59	5	14,7
Total	34	100,0

Pada tabel 2. diketahui bahwa balita usia 24-35 bulan yaitu sebanyak 14 balita (41,2%).

Status Gizi Balita

Status gizi balita pada balita di Dusun Leyangan Krajan Desa Leyangan kecamatan Ungaran Timur di tentukan berdasarkan tinggi badan menurut berat badan dalam Z-skor. Sebagian besar balita yang memiliki status gizi normal sebanyak 26 balita (76,5%).(tabel 3)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi status gizi balita.

Status gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurus	4	11,8
Normal	26	76,5
Gemuk	4	11,8
Total	34	100,0

Saat ini yang dipakai sebagai baku rujukan untuk menentukan status gizi adalah baku rujukan WHO-NCHS. Berdasarkan kesepakatan pada temu pakar gizi pada tahun 2000 status gizi dinilai dengan menghitung nilai Z-score. Indeks berat badan menurut tinggi badan.³

Berdasarkan penilaian status gizi dengan menggunakan Z- skor menurut BB/TB pada balita di Dusun Leyangan Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur, di ketahui bahwa sebagian besar balita kategori normal yaitu sebanyak 26 balita (76,5%). Hal ini dikarenakan sebagian besar asupan energi dan protein pada balita di Dusun Leyangan Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur termasuk kategori baik.

Kebiasaan Makan Telur Ayam

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa kebiasaan makan telur ayam pada balita di Dusun Leyangan Krajan Desa

Leyangan Kecamatan Ungaran Timur, berkisar antara 1-6 butir dengan rata-rata 2,7 butir perminggu. Sebagian besar balita (52,9%) mempunyai tingkat kebiasaan makan telur yang baik. (tabel 4.)

Tabel 4 . Distribusi kebiasaan makan telur ayam balita.

Kebiasaan makan telur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	5	14,7
Cukup	11	32,4
Baik	18	52,9
Total	34	100,0

Berdasarkan penelitian kebiasaan makan telur ayam pada balita di Dusun Leyangan

Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur diketahui bahwa sebagian besar balita mempunyai kebiasaan makan telur ayam kategori baik yaitu sebanyak 18 balita (52,9%). Frekuensi balita mengkonsumsi telur ayam berkisar 1-6 butir (rata-rata 3butir perminggu dengan kandungan protein dalam telur 30,2gram). untuk memenuhi kebutuhan protein sebaiknya mengkonsumsi telur ayam cukup sekitar 3 butir. Telur termasuk bahan makanan sumber protein yang relatif murah dan mudah ditemukan. Hampir semua orang membutuhkan telur. Dalam satu butir telur setara dengan 30gram daging unggas yang cukup untuk memenuhi kebutuhan protein setiap hari.⁶

Hubungan antara kebiasaan makan telur ayam dengan status gizi pada balita

Tabel 5. Tabulasi Silang Status Gizi Balita Berdasarkan Kebiasaan Makan Telur

Konsumsi Telur ayam	Status gizi								p	τ
	Kurus		Normal		Gemuk		Total			
	n	%	N	%	n	%	n	%		
Kurang	4	80,0	1	20,0	0	0,0	5	100,0	0,0001	0,592
Cukup	0	0,0	11	100,0	0	0,0	11	100,0		
Baik	0	0,0	14	77,8	4	22,2	18	100,0		
Total	4	11,8	26	76,5	4	11,8	34	100,0		

Analisis bivariat yang digunakan untuk menguji hubungan antara kebiasaan makan telur ayam dengan status gizi pada balita di Dusun Leyangan Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur, diperoleh hasil yaitu pada balita yang mengkonsumsi telur ayam cukup 100% berstatus gizi normal. Persentase ini lebih besar daripada yang mengkonsumsi telur ayam kategori kurang (20%) dan baik (77,8%). (tabel 5.)

Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Kendall Tau* diketahui ada

hubungan antara kebiasaan makan telur ayam dengan status gizi pada balita di Dusun Leyangan Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur ($p=0,0001$) dengan nilai korelasi 0,592 yang menunjukkan korelasi positif dan koefisien kekuatan sedang. Semakin banyak konsumsi telur ayam, semakin baik pula status gizi balita di Dusun Leyangan Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur.

Telur termasuk bahan makanan sumber protein yang relatif murah dan mudah

ditemukan. Hampir semua orang membutuhkan telur. Dalam satu butir telur setara dengan 30gram daging unggas yang cukup untuk memenuhi kebutuhan protein setiap hari.⁶

Telur merupakan bahan makanan yang tinggi protein. Dalam satu butir telur ayam mengandung 10,6gram protein. Protein merupakan zat makanan yang penting bagi tubuh.¹ Bila Kekurangan konsumsi protein terjadi pada anak balita dapat menyebabkan terganggunya pertumbuhan badan.⁹

SIMPULAN

kebiasaan makan telur Balita di Dusun Leyangan Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur kategori baik sebanyak 52,9%. Terdapat balita dengan status gizi kurus yaitu 11,8%.

Terdapat hubungan kebiasaan makan telur dengan status gizi pada balita di Dusun Leyangan Krajan Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astawan.2000. *Teknologi pangan dan gizi*. Dari <http://cybermed.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Nutrition&y=cybershopping%7C0%7C0%7C6%7C509>. Di ambil pada 2 Februari 2010
2. Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi Edisi Revisi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
3. Jahari,AB. 2002. *Status gizi balita Indonesia sebelum dan selama krisis*, prosiding Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VII. LIPI Jakarta
4. Mietha.2008. *Manfaat konsumsi telur bagi balita*. Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadyah Surakarta. Unpublised
5. Pudjiadji, S 2003. *Ilmu Gizi Klinis pada Anak*. Jakarta FKUI
6. Setiawan, N. 2006. *Daging dan Telur Ayam Sumber Protein Murah*. Bandung: Fakultas Peternakan Universitas Padjadjaran
7. Setyohadi, Si dkk 2005. Pengaruh PMT pemulihan dengan formula
8. WHO/ modifikasi terhadap status gizi anak balita KEP di kota Malang, jurnal media gizi dan keluarga. Juli volume 29.
9. Utomo B.2008.<http://www.vet-klinik.com/Berita-Perunggasan/Konsumsi-Telur-Masih-Rendah.html>. di ambil pada tanggal 29 Januari 2010
10. Winarno. 2002. *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama