

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Gambaran Umum SMA

a. Profil SMAN 1 Blahbatuh

SMAN 1 Blahbatuh yang beralamat di Jalan Astina Jaya Blahbatuh, Gianyar berdiri berdasarkan Surat Keputusan Bupati Gianyar No. 33 Tahun 2003 dengan jumlah guru pada tahun 2017 sebanyak 75 orang dengan tingkat Pendidikan sarjana 74 orang dan Diploma 1 orang sedangkan tenaga kepegawaian sebanyak 21 orang yang berpendidikan Sarjana, Diploma, dan SMA. Jumlah siswa tahun 2017 berdasarkan jenis kelamin yaitu pria sebanyak 515 siswa dan perempuan sebanyak 558 siswi, jika ditotalkan jumlah peserta didik di SMAN 1 Blahbatuh sebanyak 1073. Jurusan yang ada di SMAN 1 Blahbatuh terdiri dari Jurusan IPA, Bahasa dan Budaya, dan IPS. Jumlah ruang kelas yang digunakan selama belajar sebanyak 30 ruangan. SMAN 1 Blahbatuh memiliki batas wilayah meliputi :

- a. Utara : Puskesmas Blahbatuh II
- b. Selatan : Perumahan penduduk
- c. Barat : Lapangan astina jaya blahbatuh
- d. Timur : Perumahan penduduk

2. Gambaran Umum Sampel

Faktor umur sangat mempengaruhi kebutuhan zat gizi tubuh. Semakin bertambahnya umur semakin banyak kita memerlukan zat gizi guna menyeimbangkan kinerja organ tubuh. Dari hasil penelitian dapat diketahui rata-

rata umur sampel di kelas XI MIPA 1, Bahasa dan Budaya, dan IPS 2 antara 16-18 tahun.

Tabel 1
Sebaran Sampel Menurut Umur

Umur (tahun)	Jumlah	
	f	%
16	22	35,5
17	38	61,3
18	2	3,2
TOTAL	62	100

3. Keragaman Konsumsi Pangan

Keragaman konsumsi pangan adalah ukuran kuantitatif makanan, dan juga merupakan perkiraan untuk kecukupan asupan zat gizi makanan individu. Hasil konsumsi keragaman pangan sampel yang diperoleh dari hasil recall 24 jam yang dilakukan selama 2x pada hari yang berbeda yaitu tingkat keragaman pangan sampel yang masuk dalam kategori baik sebanyak 32 sampel dengan persentase sebanyak (52,61%), tingkat keragaman pangan yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 27 sampel dengan persentase sebanyak (43,54%), dan tingkat keragaman pangan yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 3 sampel dengan persentase (4,83%). Rata-rata keragaman konsumsi pangan yang dikonsumsi oleh sampel sebanyak 6 kelompok, sedangkan nilai minimal untuk keragaman pangan sampel sebanyak 2 kelompok pada hari pertama dan 3 kelompok pada recall hari kedua dan nilai maksimal untuk keragaman pangan sampel sebanyak 11 kelompok baik recall hari pertama maupun recall hari kedua.

Tabel 2
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Keragaman pangan

Keragaman Konsumsi Pangan	f	%
Baik	32	52,6
Cukup	27	43,6
Kurang	3	4,8
TOTAL	62	100

4. Tingkat Konsumsi Zat Besi Dari Makanan

Tingkat konsumsi zat besi yang diperoleh dari makanan sampel pada recall 24 jam hari pertama yaitu masuk dalam kategori cukup sebanyak 4 sampel dengan persentase (6,45%), dan yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 58 sampel dengan persentase (93,54%), dikarenakan jumlah makanan yang tinggi mengandung zat besi seperti daging-dagingan dan sayur yang dikonsumsi sampel masih tergolong kurang. Rata-rata tingkat konsumsi Fe yang berasal dari makanan sebanyak 10,99 mg, nilai minimal untuk konsumsi Fe 2,68 mg dan nilai maksimal untuk konsumsi Fe sebanyak 27,14 mg.

Tabel 3
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Besi Dari Makanan

Konsumsi Zat Besi Dari Makanan	f	%
Cukup >26 mg	4	6,5
Kurang <26 mg	58	93,5
TOTAL	62	100

5. Tablet Tambah Darah yang Diminum Sampel

Zat besi (Fe) adalah suatu zat dalam tubuh manusia yang erat kaitannya dengan ketersediaan jumlah darah yang diperlukan oleh tubuh. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dari 62 sampel hanya 4 sampel dengan persentase (6,5%) yang meminum 4 tablet dalam sebulan dan 58 sampel dengan persentase (93,5%) yang kurang dan bahkan tidak mengkonsumsi tablet tambah darah. Nilai rata-rata tablet tambah darah yang diminum sampel 1 bulan terakhir sebanyak 0,58 tablet, nilai minimum tablet tambah darah yang diminum sebanyak 0 tablet dan nilai maksimal untuk tablet tambah darah yang diminum sampel sebanyak 4 tablet.

Tabel 4
Sebaran Sampel Berdasarkan Jumlah Tablet Tambah Darah Yang Diminum 1 Bulan Terakhir

Jumlah tablet tambah darah yang dikonsumsi	f	%
4 tablet dalam sebulan	4	6,5
<4 tablet / tidak minum zat besi	58	93,5
Total	62	100

6. Kelompok Makanan Tinggi Fe

Kelompok makanan yang tergolong tinggi Fe yaitu daging segar, daging organ, telur, dan sayur sayuran. Dari hasil penelitian yang dilakukan, kelompok makanan tinggi Fe yang paling banyak dikonsumsi sampel adalah daging segar sebanyak 49 sampel dengan persentase (79%), sayur-sayuran 26 sampel dengan persentase (41,9%), dan telur sebanyak 14 sampel dengan persentase (22,6%).

Tabel 5

Sebaran Sampel Berdasarkan Kelompok Makanan Tinggi Fe yang
Dikonsumsi Sampel (n = 62)

Kelompok Makanan	f	%
Daging segar	49	79,0
Daging organ	-	-
Telur	14	22,6
Sayur berwarna hijau	26	41,9

7. Pengelompokan Makanan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, rata-rata kelompok makanan tertinggi yang dikonsumsi oleh sampel adalah cereal, bumbu dan minuman dan juga lemak dan minyak yaitu sebanyak 62 sampel dengan persentase (100%), kelompok makanan lainnya yang tinggi dikonsumsi sampel adalah daging segar sebanyak 49 sampel dengan persentase (79%) , kelompok sayuran lainnya sebanyak 27 sampel dengan persentase (43,5%), kelompok sayuran berwarna hijau sebanyak 26 sampel dengan persentase (41,9%), dan kelompok makanan yang paling sedikit dikonsumsi sampel adalah kelompok makanan unbi-umbian yaitu sebanyak 8 sampel dengan persentase (12,9%). Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 di bawah.

Tabel 6
Sebaran Sampel Berdasarkan Pengelompokan Makanan

Yang Dikonsumsi

No	Pengelompokan Makanan	Contoh Makanan yang Dikonsumsi	f	%
1	Cereal	Beras, jagung, ketan gandum, tepung-tepungan dan olahannya.	62	100
2	Sayur yang mengandung Vitamin A	Bayam, wortel, brokoli, labu	18	29,0
3	Umbi-umbian	Ubi, kentang dan olahan dari umbi-umbian	8	12,9
4	Sayuran berwarna hijau	Sawi hijau, selada, kacang Panjang, daun singkong, buncis, timun, kangkung	26	41,9
5	Sayuran lainnya	Tomat, bombai, tauge, kol, sawi putih	27	43,5
6	Buah yang mengandung Vitamin A	Manga, papaya, melon, anggur, semangka, alpukat	14	22,6
7	Buah lainnya	Jeruk, bangkwang, nanas, jambu air, jambu biji.	18	29,0
8	Daging organ	-	-	-
9	Daging segar	Daging ayam, bebek, babi, sapi	49	79,0
10	Telur	Telur ayam, telur bebek, telur puyuh	14	22,6

11	Ikan	Semua jenis ikan	16	25,8
12	Kacang-kacangan	Kacang tanah, kacang hijau, tempe, tahu	23	36,3
13	Susu dan olahannya	Susu sapi, yoghurt, keju	19	30,6
14	Minyak dan lemak	Minyak kelapa, minyak kelapa sawit	62	100
15	Pemanis	Gula, coklat, sirup	17	26,6
16	Bumbu dan minuman	Lada, garam, saus tomat, saus cabai, minuman bersoda, the, kopi.	62	100

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil pengumpulan data keragaman pangan sampel diperoleh dengan metode recall 24 jam yang dilakukan 2 kali pada hari berbeda. Berdasarkan hasil pengumpulan data keragaman pangan terdapat 32 sampel dengan persentase 52,61% yang memiliki kategori keragaman pangan yang tergolong baik, sebanyak 27 sampel dengan persentase 43,54% memiliki keragaman pangan dengan kategori cukup dan sebanyak 3 sampel dengan persentase 4,83% memiliki keragamann pangan dengan kategori kurang.

Tingkat konsumsi zat besi dari makanan yang dikonsumsi sampel masuk dalam kategori cukup sebanyak 4 sampel dengan persentase 6,5%, sedangkan tingkat konsumsi zat besi yang masuk dalam kategori kurang sebanyak 58 sampel dengan persentase 93,5%. Hal ini dikarenakan porsi makanan yang mengandung tinggi Fe seperti sayuran hijau dan daging segar masih sangat kurang. Penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sirait, 2015) pada siswi di SMP Surakarta yang mendapatkan hasil bahwa sebagian besar sampel dengan persentase 60,8% memiliki tingkat konsumsi Fe yang tergolong defisit.

Tingkat kepatuhan dalam meminum tablet tambah darah mendapatkan hasil bahwa sebanyak 4 sampel dengan persentase (6,5%) yang meminum 4 tablet tambah darah dalam 1 bulan terakhir, dan sebanyak 58 sampel dengan persentase (93,5%) yang meminum <4 tablet atau bahkan sampai tidak mengkonsumsi. Menurut penelitian Lestari, Widardo, dan Mulyani (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa sebanyak 8 sampel sengan persentase (12,5%) yang mengkonsumsi tablet tambah darah pada saat haid dan ia menjelaskan bahwa tidak ada kaitannya antara tingkat kepatuhan meminum tablet tambah darah dengan

pengetahuan. Tingkat kepatuhan mengkonsumsi tablet tambah darah dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu perilaku dan minat untuk mengkonsumsi tablet tambah darah tersebut (Lestari, Widardo, & Mulyani, 2015).

Kelompok makanan tinggi Fe yang terbanyak menjadi pilihan sampel adalah kelompok makanan daging segar yaitu sebanyak 49 sampel dengan persentase (79%), kelompok makanan tinggi Fe kedua yang banyak dikonsumsi sampel yaitu sayur berwarna hijau 26 sampel dengan persentase (41,9%), dan kelompok makanan tinggi Fe ketiga yang dikonsumsi sampel adalah telur yaitu sebanyak 14 sampel dengan persentase (22,6%).

Kelompok makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh sampel pada saat penelitian adalah kelompok makanan cereal, minyak dan lemak, dan bumbu dan minuman yaitu masing masing kelompok makanan dikonsumsi oleh 62 sampel dengan persentase (100%). selain kelompok makanan tersebut kelompok makanan daging segar juga banyak dikonsumsi oleh sampel yaitu sebanyak 49 sampel dengan persentase (79%). Sedangkan kelompok makanan yang paling sedikit dikonsumsi oleh sampel pada saat melakukan penelitian adalah kelompok makanan umbi-umbian yaitu sebanyak 8 sampel dengan persentase (12,9%).