

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Tempat Penelitian**

###### **a. Sejarah dan Lokasi SMA Negeri 2 Tabanan**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Tabanan. Salah satu sekolah favorit di Kabupaten Tabanan adalah SMA Negeri 2 Tabanan, yang terletak di Jalan Mawar Grokgak Gede Tabanan Bali. Satu-satunya dari sembilan SMA Negeri di Tabanan yang mendapatkan akreditasi A di tahun 2018 adalah SMA Negeri 2 Tabanan, yang didirikan pada tanggal 30 Juli 1980. SMA Negeri 2 Tabanan telah mendapatkan pembinaan langsung dari Direktorat PSMA sejak tahun 2011 yang termasuk salah satu dari 132 sekolah di Indonesia dalam rangka mengimplementasikan program Sekolah Model SKM-PBKL-PSB (Sekolah Kategori Mandiri, Pendidikan Berbasis Keunggulan Lokal, dan Pusat Sumber Belajar). Pada tahun 2019, SMA Negeri 2 Tabanan ditetapkan sebagai sekolah SMA Zonasi dengan lima sekolah imbas yang lokasinya paling dekat. Sebagai hasilnya, kurikulum SMA Negeri 2 Tabanan berbeda secara signifikan dengan kurikulum SMA lainnya di Kabupaten Tabanan. Unsur PBKL dengan tema “Dasar-dasar Kepariwisata” dengan tujuan mendorong peserta untuk memperoleh kompetensi kepariwisataan khususnya *guiding* sebagai antisipasi terhadap kebutuhan pasar kerja yang ada di Bali.

Lingkungan SMA Negeri 2 Tabanan terletak di lingkungan Grokgak Gede, Kelurahan Delod Peken, kecamatan Tabanan, berjarak kira-kira 1,5 km dari Jalan

Gajah Mada, pusat kota Tabanan, ke arah selatan.

Secara geografis SMA Negeri 2 Tabanan berbatasan dengan:

- 1). Sebelah utara : Stadion Debes
- 2). Sebelah timur : Jalan desa Grokgak
- 3). Sebelah selatan : Rumah penduduk
- 4). Sebelah barat : Jalan Mawar Tabanan.

Keberhasilan pendidikan di sekolah sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah. Warga sekolah akan merasa puas dan betah berada di sekolah untuk melakukan aktivitas dan tugas-tugasnya jika lingkungannya aman, rapi, teduh, dan asri. Oleh karena itu, lingkungan sekolah telah ditata, baik lingkungan fisik, lingkungan sosial, dan tata ruang lingkungan sosial berdasarkan 7 K. Pemerintah sepenuhnya memiliki tanah dan halaman sekolah. Luas keseluruhannya adalah 12.525 m<sup>2</sup> atau 125,25 are. Pagar sepanjang 360 m mengelilingi sekitar sekolah ini.

#### b. Sarana dan fasilitas sekolah

Meningkatkan kualitas pelaksanaan persembahyangan bersama setiap hari di sekolah sebelum pembelajaran dilaksanakan dan kegiatan-kegiatan keagamaan lainnya, Meningkatkan capaian rata-rata NUN minimal 70 (baik), Meningkatkan nilai minimal setiap mata uji, ujian nasional menjadi 70 (baik), Meningkatkan capaian prestasi Tim Olimpiade bidang studi minimal di tingkat kabupaten/kota, Memenuhi capaian persentase kelulusan siswa 100%, Meningkatkan persentase siswa yang diterima di perguruan tinggi negeri/ favorit  $\geq 75\%$ , Menjadikan SMA Negeri 2 Tabanan sebagai sekolah rujukan atau model dalam pembinaan dan penegakan disiplin, Meningkatkan pembinaan KIR sehingga mampu menjadi juara minimal di tingkat kabupaten /kota, Meningkatkan pembinaan di bidang olahraga

sepak bola sehingga dapat menjadi finalis SMASTA CUP, Meningkatkan pembinaan di bidang olahraga bola voly sehingga dapat menjadi finalis SMAKER CUP, Meningkatkan pembinaan di bidang olahraga basket sehingga menjadi juara PELANGI CUP, Meningkatkan sarana/ ruang belajar yang kurang memadai, Menjadikan SMA Negeri 2 Tabanan memiliki sarana / prasarana yang sangat memadai, seperti : kantor kepala sekolah/guru/TU, ruang belajar berbasis TI, jaringan internet, laboratorium, PSB, ruang BK, ruang UKS/KSPAN, ruang keterampilan, kamar mandi/toilet, gamelan, dan kantin sekolah, Memelihara dan membangun taman sekolah yang indah dan nyaman.

c. Data Siswa

SMA Negeri 2 Tabanan memiliki 40 rombongan belajar yang terdiri dari jurusan IPA dan IPS dengan jumlah seluruh siswa 1.451 orang, yang dibagi menjadi 3 kelas yaitu siswa kelas X yang berjumlah 510 orang, siswa kelas XI yang berjumlah 514 orang dan siswa kelas XII yang berjumlah 427 orang.

## **2. Karakteristik Sampel Penelitian**

a. Usia

Hasil dari penelitian ini adalah sampel yang berada pada rentan usia 16-18 tahun yang masih menjadi siswa kelas XI IPA dan IPS di SMA Negeri 2 Tabanan. Setelah dilakukan penelitian dari 69 sampel, didapatkan sampel terbanyak yaitu berada pada usia 16 tahun yaitu sebanyak 51 sampel (73,9%), pada usia 17 tahun sebanyak 17 sampel (24,6%) dan yang paling sedikit berapa pada usia 18 tahun sebanyak 1 sampel (1.4%). Secara rinci data selengkapnya pada tabel 3.

Tabel 3  
Sebaran Sampel Menurut Usia

| Usia (Tahun) | Jumlah |       |
|--------------|--------|-------|
|              | f      | %     |
| 16           | 51     | 73,9  |
| 17           | 17     | 24,6  |
| 18           | 1      | 1,4   |
| Total        | 69     | 100,0 |

b. Indeks Massa Tubuh (IMT)

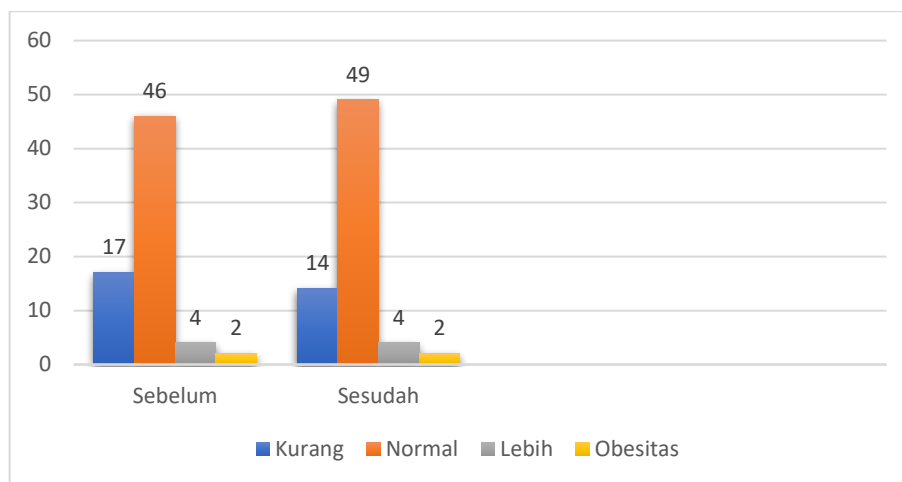
Persepsi dan kenyataan terkadang memiliki gagasan yang berbeda tentang seperti apa tubuh ideal itu. Hal ini mengarah pada pengembangan citra tubuh yang negatif, terutama mengingat prevalensi media sosial dan platform digital yang mempromosikan tipe tubuh ideal dari ujung rambut hingga ujung kaki. Tubuh yang ideal adalah tubuh yang tidak terlalu gemuk atau terlalu kurus, melainkan tubuh yang secara umum proporsional dengan tinggi badan. Indeks Massa Tubuh (IMT), sebuah angka penilaian standar berdasarkan rasio tinggi dan berat badan, dapat digunakan untuk menghitung rasio optimal ini sehingga dapat diklasifikasikan ke dalam kategori normal, kurang, gemuk, atau obesitas. Adapun hasil pengolahannya:

1) Sebelum Pemberian Video Edukasi Gizi

Berdasarkan gambar 5, hasil penelitian yang dilakukan selama 1 bulan menunjukkan bahwa kategori IMT siswi di SMA Negeri 2 Tabanan diklasifikasikan ke dalam 4 kategori yaitu kurus, normal, gemuk dan obesitas, dari 69 sampel dapat dilihat bahwa sebelum pemberian video edukasi gizi sebagian besar sampel yaitu 46 sampel (66,7%) dengan status gizi normal dan sebagian kecil sampel sebanyak 2 sampel (2,9%) dengan status gizi obesitas. Secara rinci data dapat dilihat pada gambar 5.

## 2) Sesudah Pemberian Video Edukasi Gizi

Berdasarkan gambar 5, hasil penelitian yang dilakukan selama 1 bulan menunjukkan kelompok IMT siswi di SMA Negeri 2 Tabanan, dari 69 sampel dapat dilihat bahwa sesudah diberikan video edukasi gizi didapatkan bahwa sebagian besar sampel sebanyak 49 sampel (71,0%) dengan status gizi normal dan sebagian kecil sampel sebanyak 2 sampel (2,9%) dengan status gizi obesitas. Secara rinci data dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 5.

Sebaran Sampel Menurut IMT Siswi Sebelum dan Sesudah Pemberian Video Edukasi Gizi

## 3. Hasil Pengamatan Variabel Penelitian

### a. Persepsi Citra Tubuh

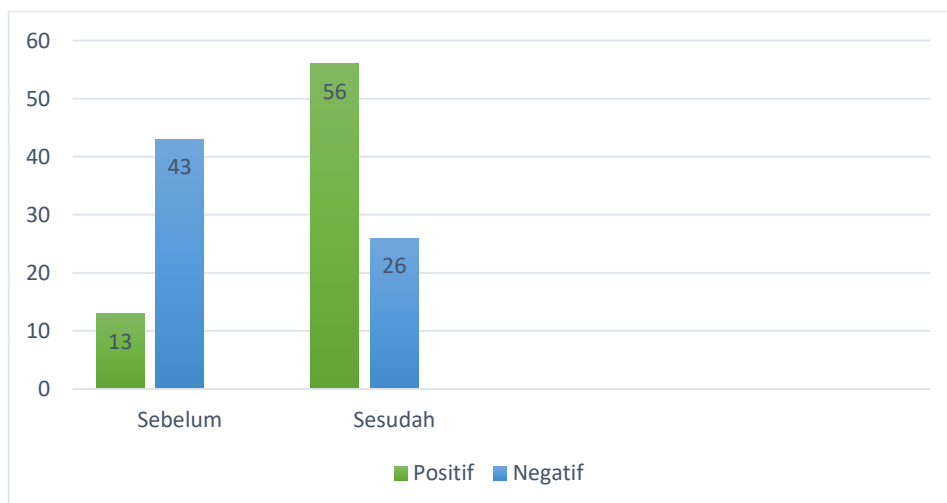
#### 1). Sebelum Pemberian Video Edukasi Gizi

Berdasarkan gambar 6, diketahui bahwa data persepsi citra tubuh pada sampel sebelum diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel yaitu sebanyak 56 sampel (81,2%) yang memiliki citra tubuh negatif dimana sampel tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya dengan keadaan status gizi sebenarnya yang dapat dilihat dari hasil pengisian kuesioner yang diberikan yaitu

ada 2 kategori gambar perempuan dengan status gizi yang berbeda dari kurus, normal, gemuk dan obesitas, sebagian besar sampel memilih bentuk tubuh saat ini berbeda dengan yang dipilih pada bentuk tubuh yang diinginkan sampel sehingga itu termasuk sampel memiliki citra tubuh yang negatif karena tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya saat ini. Sedangkan sebanyak 13 sampel (18,8 %) yang memiliki persepsi citra tubuh positif, begitu juga sebaliknya sampel memiliki citra tubuh yang positif karena sampel puas terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya sesuai dengan keadaan status gizi sebenarnya. Secara rinci data dapat dilihat pada gambar 6.

## 2). Sesudah Pemberian Video Edukasi Gizi

Berdasarkan gambar 6, diketahui bahwa data persepsi citra tubuh pada sampel sesudah diberikan video edukasi gizi melalui aplikasi *telegram* didapatkan sampel sebanyak 43 sampel (62,3%) yang mempunyai persepsi citra tubuh positif sementara itu sebanyak 26 sampel (37,7%) mempunyai persepsi citra tubuh negatif. Secara rinci data selengkapnya pada gambar 6.



Gambar 6.

Sebaran Sampel Menurut Persepsi Citra Tubuh Sebelum dan Sesudah Pemberian Video Edukasi Gizi

## b. Pola Makan

### 1) Sebelum Pemberian Video Edukasi Gizi

Pola makan yang terdiri atas jenis, frekuensi dan jumlah (energi, protein, lemak, karbohidrat). Berdasarkan variabel penelitian pada tabel di bawah didapatkan bahwa jenis bahan makanan yang diberikan cukup bervariasi antar sampel diantaranya ada yang 5-10 jenis bahkan lebih. Sebelum diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel yaitu sebanyak 36 sampel (52,2%) baik dalam mengonsumsi jenis bahan makanan yang bervariasi sedangkan sebanyak 22 sampel (47,8%) kurang dalam mengonsumsi jenis bahan makanan yang bervariasi. Hasil pengolahan data berdasarkan frekuensi makan menyatakan bahwa sebelum diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel yaitu sebanyak 39 sampel (56,5%) memiliki frekuensi makan yang kurang sedangkan sebanyak 30 sampel (43,5%) memiliki frekuensi makan yang baik.

Hasil pengolahan data menurut jumlah asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat diperoleh dengan cara wawancara menggunakan metode SQ-FFQ dan ditentukan dengan membandingkan konsumsi zat gizi sampel sesuai kebutuhan energi, protein, lemak dan karbohidrat sampel yang dinyatakan dalam persentase. Apabila sudah di persentasekan maka tingkat konsumsi dikategorikan menjadi kurang/defisit (<80%), baik/cukup (80-110%), lebih (>110%). Adapun hasil jumlah asupan energi sebelum diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel sebanyak 40 sampel (58,0%) dalam kategori kurang/defisit dan sebagian kecil sampel sebanyak 8 sampel (11,6%) dalam kategori lebih. Hasil jumlah asupan protein sebelum diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel sebanyak 28 sampel (40,6) dalam kategori kurang/defisit dan sebagian kecil

sebanyak 16 sampel (23,2%) dalam kategori lebih. Hasil jumlah asupan lemak sebelum diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel sebanyak 35 sampel (50,7%) dalam kategori kurang/defisit dan sebagian kecil sebanyak 14 sampel (20,3%) dalam kategori lebih, serta hasil jumlah asupan karbohidrat sebelum diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel yaitu sebanyak 45 sampel (65,2%) dalam kategori kurang/defisit dan sebagian kecil sebanyak 5 sampel (5%) dalam kategori lebih. Secara terinci data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

## 2) Sesudah Pemberian Video Edukasi Gizi

Pola makan yang terdiri atas jenis, frekuensi dan jumlah (energi, protein, lemak, karbohidrat). Berdasarkan variabel penelitian pada tabel di bawah didapatkan bahwa jenis bahan makanan yang diberikan cukup bervariasi antar sampel diantaranya ada yang 5-10 jenis bahkan lebih. Sesudah diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel yaitu sebanyak 49 sampel (71,0%) baik dalam mengonsumsi jenis bahan makanan yang bervariasi sedangkan sebanyak 20 sampel (29,0%) kurang dalam mengonsumsi jenis bahan makanan yang bervariasi. Hasil pengolahan data berdasarkan frekuensi makan menyatakan bahwa sesudah diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel yaitu sebanyak 46 sampel (66,7%) memiliki frekuensi makan yang baik sedangkan sebanyak 23 sampel (33,3%) memiliki frekuensi makan yang kurang.

Hasil pengolahan data menurut jumlah asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat diperoleh dengan cara wawancara menggunakan metode SQ-FFQ dan ditentukan dengan membandingkan konsumsi zat gizi sampel sesuai kebutuhan energi, protein, lemak dan karbohidrat sampel yang dinyatakan dalam persentase.



Apabila sudah di persentasekan maka tingkat konsumsi dikategorikan menjadi kurang/defisit (<80%), baik/cukup (80-110%), lebih (>110%). Adapun hasil jumlah asupan energi sesudah diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel sebanyak 49 sampel (71,0%) dalam kategori baik/cukup dan sebagian kecil sampel sebanyak 4 sampel (5,8%) dalam kategori lebih. Hasil jumlah asupan protein sesudah diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel sebanyak 49 sampel (71,0) dalam kategori baik/cukup dan sebagian kecil sebanyak 6 sampel (5,8%) dalam kategori lebih. Hasil jumlah asupan lemak sesudah diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel sebanyak 51 sampel (73,9%) dalam kategori baik/cukup dan sebagian kecil sebanyak 6 sampel (8,7%) dalam kategori lebih, serta hasil jumlah asupan karbohidrat sesudah diberikan video edukasi gizi didapatkan sebagian besar sampel yaitu sebanyak 48 sampel (69,6%) dalam kategori baik/cukup dan sebagian kecil sebanyak 6 sampel (8,7%) dalam kategori lebih. Secara terinci data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.  
Sebaran Sampel Berdasarkan Pola Makan Sebelum dan Sesudah Pemberian Video Edukasi Gizi

| Pola Makan      | Kategori         | Hasil Pengamatan |       |         |       |
|-----------------|------------------|------------------|-------|---------|-------|
|                 |                  | Sebelum          |       | Sesudah |       |
|                 |                  | f                | %     | f       | %     |
| Jenis Makanan   | Baik >10 jenis   | 36               | 52,2  | 49      | 71,0  |
|                 | Kurang <10 jenis | 33               | 47,8  | 20      | 29,0  |
| Total           |                  | 69               | 100,0 | 69      | 100,0 |
| Frekuensi Makan | Baik > 5 kali    | 30               | 43,5  | 46      | 66,7  |
|                 | Kurang < 5 kali  | 39               | 56,5  | 23      | 33,3  |
| Total           |                  | 69               | 100,0 | 69      | 100,0 |

|                    |                     |    |       |    |       |
|--------------------|---------------------|----|-------|----|-------|
| Asupan Energi      | Kurang/defisit <80% | 40 | 58,0  | 16 | 23,2  |
|                    | Baik/cukup 80-110%  | 21 | 30,4  | 49 | 71,0  |
|                    | Lebih >110%         | 8  | 11,6  | 4  | 5,8   |
| Total              |                     | 69 | 100,0 | 69 | 100,0 |
| Asupan Protein     | Kurang/defisit <80% | 28 | 40,6  | 14 | 20,3  |
|                    | Baik/cukup 80-110%  | 25 | 36,2  | 49 | 71,0  |
|                    | Lebih >110%         | 16 | 23,2  | 6  | 8,7   |
| Total              |                     | 69 | 100,0 | 69 | 100,0 |
| Asupan Lemak       | Kurang/defisit <80% | 35 | 50,7  | 12 | 17,4  |
|                    | Baik/cukup 80-110%  | 20 | 29,0  | 51 | 73,9  |
|                    | Lebih >110%         | 14 | 20,3  | 6  | 8,7   |
| Total              |                     | 69 | 100,0 | 69 | 100,0 |
| Asupan Karbohidrat | Kurang/defisit <80% | 45 | 65,2  | 15 | 21,7  |
|                    | Baik/cukup 80-110%  | 19 | 27,5  | 48 | 69,6  |
|                    | Lebih >110%         | 5  | 7,2   | 6  | 8,7   |
| Total              |                     | 69 | 100,0 | 69 | 100,0 |

#### **4. Analisis Data**

##### **a. Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram* Terhadap Persepsi Citra Tubuh**

Berdasarkan tabel 5, hasil analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* terhadap 69 sampel diperoleh nilai *p value* 0,000 (<0,05) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *telegram* terhadap persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 2 Tabanan. Secara terinci data dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.

Uji Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram*  
Terhadap Persepsi Citra Tubuh

| Persepsi Citra tubuh | n  | Mean | Std. Deviasi | P value |
|----------------------|----|------|--------------|---------|
| Sebelum              | 69 | 1,19 | 0,394        | 0,000   |
| Sesudah              | 69 | 1,62 | 0,488        |         |

**b. Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram*  
Terhadap Pola Makan**

Analisis data dilakukan untuk mengetahui pengaruh pola makan yang terdiri atas jenis, frekuensi dan jumlah (dari zat gizi energi, protein, lemak, karbohidrat).

Berdasarkan tabel 6, hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* terhadap 69 sampel diperoleh nilai p value 0,003 (<0,05) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *telegram* terhadap pemilihan jenis bahan makanan siswi di SMA Negeri 2 Tabanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* terhadap 69 sampel diperoleh nilai p value 0,010 (<0,05) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *telegram* terhadap frekuensi makan siswi di SMA Negeri 2 Tabanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* terhadap 69 sampel diperoleh nilai p value 0,000 (<0,05) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *telegram* terhadap jumlah asupan energi siswi di SMA Negeri 2 Tabanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* terhadap 69 sampel diperoleh nilai *p value* 0,035 (<0,05) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *telegram* terhadap jumlah asupan protein siswi di SMA Negeri 2 Tabanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* terhadap 69 sampel diperoleh nilai *p value* 0,041 (<0,05) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *telegram* terhadap jumlah asupan lemak siswi di SMA Negeri 2 Tabanan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* terhadap 69 sampel diperoleh nilai *p value* 0,000 (<0,05) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *telegram* terhadap jumlah asupan karbohidrat siswi di SMA Negeri 2 Tabanan. Secara terinci data dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.  
Uji Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram*  
Terhadap Pola Makan

| Pola Makan      |         | n  | Mean  | Std. Deviasi | P value |
|-----------------|---------|----|-------|--------------|---------|
| Jenis Makanan   | Sebelum | 69 | 10,10 | 4,84         | 0,003   |
|                 | Sesudah | 69 | 11,22 | 3,23         |         |
| Frekuensi Makan | Sebelum | 69 | 15,15 | 6,33         | 0,010   |
|                 | Sesudah | 69 | 15,89 | 4,48         |         |

|                    |         |    |       |       |       |
|--------------------|---------|----|-------|-------|-------|
| Asupan Energi      | Sebelum | 69 | 71,84 | 31,69 | 0,000 |
|                    | Sesudah | 69 | 85,95 | 19,49 |       |
| Asupan Protein     | Sebelum | 69 | 86,26 | 33,53 | 0,035 |
|                    | Sesudah | 69 | 91,05 | 29,20 |       |
| Asupan Lemak       | Sebelum | 69 | 80,73 | 40,69 | 0,041 |
|                    | Sesudah | 69 | 88,57 | 21,65 |       |
| Asupan Karbohidrat | Sebelum | 69 | 66,10 | 32,69 | 0,000 |
|                    | Sesudah | 69 | 86,92 | 23,00 |       |

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Sampel

#### a. Usia

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 69 sampel yang merupakan siswi kelas XI IPA dan IPS di SMA Negeri 2 Tabanan, dengan usia sampel yang berkisar antara 16-18 tahun. Berdasarkan penelitian ini proporsi usia terbanyak adalah berusia 16 tahun yaitu sebanyak 51 sampel (73,9%).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Damayanti, E. R. (2022), menunjukkan data usia remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan dapat diketahui bahwa kategori usia 15-16 tahun memiliki frekuensi tertinggi, yaitu 50 responden (86,2%). Serta pada hasil penelitian yang dilakukan Hanum, T. S. L., & Dewi, A. P. (2015) menunjukkan bahwa distribusi responden menurut usia yang terbanyak adalah 16 tahun dengan jumlah 40 orang responden (48,2%), dan terendah adalah 14 tahun dengan jumlah 2 orang responden (2,4%). Tahap remaja ini dikenal sebagai remaja pertengahan (*middle adolescence*) pada usia ini. Remaja

cenderung lebih aktif daripada kelompok usia lainnya dan memiliki kebutuhan gizi yang lebih besar karena pertumbuhan dan perkembangannya yang cepat. Hal ini menyoroti pentingnya memastikan asupan gizi yang tepat baik dari segi kuantitas maupun kualitas makanan. (Adriani & Wirjatmadi, 2016).

b. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Berdasarkan hasil penelitian untuk mengetahui permasalahan Indeks Massa Tubuh yang dominan pada siswi di SMA Negeri 2 Tabanan yaitu dalam kategori kurang, dimana dapat dilihat bahwa sebelum pemberian video edukasi gizi sebanyak 17 sampel (24,6%) dengan kategori kurang. Gizi kurang terjadi ketika kebutuhan tubuh akan energi dan zat gizi lainnya tidak terpenuhi. Namun pada siswi, prevalensi gizi kurang biasanya disebabkan oleh siswi yang membatasi asupan makanan mereka. Sehingga sesudah diberikan video edukasi gizi terdapat penurunan status gizi sampel selama 4 minggu penelitian dari yang sebelumnya memiliki kategori kurang sebanyak 17 sampel menjadi 14 sampel (20,3%). Perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat terjadi selama masa remaja. Setiap jenis kelamin mengalami perubahan tertentu secara berbeda, seperti perubahan ukuran pinggul, distribusi otot, lemak, perkembangan sistem reproduksi, dan ciri-ciri seks sekunder.

Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), maka dapat diketahui apakah seseorang tersebut status gizinya tergolong normal ataukah tidak normal. Adapun klasifikasi IMT menurut Kemenkes RI, 2018 yaitu Berat Badan Kurang (underweight) :  $<18,5 \text{ Kg/m}^2$ , Berat Badan Normal :  $18,5\text{-}22,9 \text{ Kg/m}^2$ , Kelebihan

Berat Badan (underweight): 23-24,9 Km/m<sup>2</sup>, Obesitas : 25-29,9 Km/m<sup>2</sup>, Obesitas II: > 30 Km/m<sup>2</sup>.

Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah asupan makanan yang tidak cukup sehingga menyebabkan malnutrisi yaitu sangat kurus. Hasil ini sesuai dengan hasil riset berdasarkan data Riskesdas tahun 2018. Di antara remaja usia 16-18, prevalensi status gizi (IMT/U) yaitu 1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus. Berdasarkan data Risksudas tahun 2013, prevalensi kurus remaja usia 16-18 tahun di Indonesia sebesar 9,4% pada tahun sebelumnya, dimana 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus, sedangkan di Provinsi Jawa Barat yaitu sebesar 9,3% terdiri dari 1,7% sangat kurus dan 7,6% kurus. Dibandingkan tahun 2013, status gizi remaja kurus mengalami perbaikan pada tahun 2018.

## **2. Citra Tubuh**

Remaja sangat memperhatikan penampilan, salah satunya adalah bentuk tubuh. Tingginya keinginan remaja untuk memiliki bentuk tubuh ideal menjadi tolak ukur remaja memiliki kebiasaan makan yang salah sehingga menimbulkan gangguan makan yang berdampak negatif pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 2 Tabanan, permasalahan sampel yang dominan dari penelitian ini adalah yang memiliki persepsi positif mengenai citra tubuh adalah 43 sampel (62,3%) dimana remaja puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya sehingga memiliki harapan yang sesuai dengan keinginannya. sedangkan yang memiliki persepsi negatif terhadap citra tubuh adalah 56 sampel (81,2%) dimana remaja tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya sehingga memiliki harapan yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Hal ini sesuai dengan penelitian Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021) yang menyatakan bahwa mayoritas remaja putri memiliki *body image* negatif sebanyak 26 orang (54,2 %), sedangkan yang mempunyai *body image* positif sebanyak 22 orang (45,8 %). Selain itu hasil penelitian ini sesuai dengan Penelitian yang dilaksanakan di SMAN Bogor menunjukkan 94.8% siswi mempunyai persepsi tubuh negatif, dan dapat memengaruhi faktor lingkungan seperti orang tua (90.9%), teman (80.5%) dan media massa (68.8%).

Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Purnama, N. L. A. (2021) yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil gambaran *body image* remaja menunjukkan bahwa dari 62 responden sebanyak 56,5% (35) responden memiliki gambaran *body image* yang positif, sedangkan 43,5% (27) responden yang memiliki gambaran *bogy image* yang negatif. Selain itu hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020) diketahui responden dengan persepsi citra tubuh positif sebanyak 248 (64,6%) responden dan persepsi citra tubuh negatif sebanyak 136 (35,4%) responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Felita (2016) yang menggunakan video di media sosial (*facebook*, *twitter*, dan *instagram*) dan menemukan bahwa 56,5% responden percaya bahwa video di media sosial dapat membantu orang untuk mengembangkan citra tubuh yang positif. Sebaliknya, 43,5% responden percaya bahwa video media sosial tidak membantu mengembangkan citra diri yang positif. Hal ini menunjukkan dampak video media sosial dalam meningkatkan gagasan tentang citra tubuh yang ideal.



Dalam situasi ini, banyak remaja yang tidak puas dengan penampilan mereka, terutama bagaimana mereka memandang tubuh mereka. Para remaja berusaha keras untuk mendapatkan tipe tubuh yang tinggi dan ramping. Sebenarnya, banyak remaja putri yang tidak senang dengan tubuh mereka karena tidak sesuai dengan tipe tubuh yang ideal. Karena sampel percaya bahwa tubuh mereka lebih berat daripada yang sebenarnya, mereka memiliki persepsi negatif terhadap tubuh mereka. Meskipun sampel secara keseluruhan memiliki citra tubuh yang baik, beberapa individu tidak terlalu peduli dengan penampilan mereka dan merasa percaya diri dengan penampilan mereka saat ini.

Heinberg dan Thompson dalam Emilia (2009) mengusulkan 3 komponen dasar untuk mencegah citra tubuh negatif pada remaja yaitu melalui pendidikan mengenai efek berbahaya serta pengaturan berat badan yang tidak sehat, dan membantu mengontrol kenaikan berat badan yang sehat memakai prinsip gizi, diet dan aktivitas fisik.

### **3. Pola Makan**

Berdasarkan hasil penelitian terkait tentang pola makan yang terdiri atas jenis, frekuensi, dan jumlah (energi, protein, lemak, karbohidrat) diperoleh bahwa sebelum intervensi sebagian besar sampel kurang mengonsumsi jenis bahan makanan yang bervariasi yaitu sebanyak 33 sampel (47,8%) sedangkan sesudah intervensi mengalami perbedaan yaitu sebanyak 20 sampel (29,0%) kurang mengonsumsi jenis bahan makanan yang bervariasi. Untuk menciptakan asupan zat gizi yang seimbang yang tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu jenis makanan saja, konsumsi makanan sehari-hari yang kurang beragam dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk

hidup sehat dan produktif. Meskipun semakin beragam atau bervariasi makanan yang dikonsumsi, semakin banyak kebutuhan gizi yang terpenuhi, yang berdampak pada kesehatan dan status gizinya, namun remaja cenderung memilih makanan yang mereka sukai dengan jenis yang beragam (Sari, 2012).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Damayanti, E. R. (2022) dilihat berdasarkan komposisi makanan. Karena remaja perempuan mengonsumsi makanan yang bervariasi, termasuk sumber karbohidrat, protein hewani, sayur, dan buah, mayoritas remaja perempuan memiliki jenis makanan yang dinilai baik, yaitu sebanyak 54 remaja perempuan (93%). Namun, karena responden tidak mengonsumsi makanan yang beragam, mayoritas tidak mengonsumsi sayur dan buah, dan cenderung mengonsumsi makanan yang mereka sukai dengan jenis yang beragam, maka masih banyak remaja putri yang memiliki jenis makanan yang kurang baik, yaitu sebanyak 4 remaja putri (7%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni, S. D., dkk 2015 yang menunjukkan bahwa jenis makan utama responden yaitu sebagian besar kebiasaan makannya tidak baik yaitu 22 sampel (55%), remaja yang memiliki pola makan baik yaitu 18 sampel (45%).

Berdasarkan pada penelitian frekuensi makan, diperoleh bahwa sebelum intervensi sebagian besar memiliki frekuensi makan yang kurang sebanyak 39 sampel (56,5%), sedangkan sesudah intervensi mengalami perbedaan sebanyak 23 sampel (33,3%) memiliki frekuensi makan yang kurang. Meskipun dalam hal ini pola makan remaja cenderung tidak menentu, fenomena melewatkan waktu makan di kalangan remaja cenderung memburuk seiring bertambahnya usia. Sarapan dan makan siang adalah waktu makan yang paling sering dilewatkan. Remaja sering

melewatkan waktu makan karena berbagai hobi dan kewajiban akademis mereka. Pola makan yang tidak baik adalah pola makan dengan frekuensi makan dua kali sehari atau kurang dari itu. Pola makan yang baik adalah pola makan dengan frekuensi makan tiga kali sehari yang terdiri dari tiga kali makan utama atau dua kali makan utama dengan satu kali selingan (Anggraeni, S. D., dkk 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Damayanti, E. R. (2022) tentang asupan makanan pada sebagian besar remaja putri. Jumlah makanan yang dinilai buruk/kurang pada 37 remaja putri (64%) disebabkan karena asupan makanan <80% atau >110% AKG. Didapatkan hasil bahwa remaja putri yang asupan makannya <80% AKG dari asupan harian yang dianjurkan dianggap takut mengalami kenaikan berat badan, sehingga mereka membatasi kebiasaan makannya dan berusaha mengurangi jumlah makanan yang dimakannya. Bagi remaja putri yang asupan makanannya melebihi 110% dari asupan harian yang dianjurkan, hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki nafsu makan yang besar sehingga banyak mengonsumsi makanan pokok, lauk pauk, snack, dan fast food dengan jumlah yang banyak serta melebihi kalori yang dibutuhkan.

Berdasarkan pada penelitian jumlah makan yang terdiri dari asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat didapatkan hasil pengolahan data bahwa terdapat sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi dengan kategori kurang/defisit dan kategori lebih. Oleh karena itu, pola makan yang sehat harus dilengkapi dengan pola gizi seimbang, yang menyediakan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan dipasok melalui makanan yang teratur sehari-hari. Berdasarkan dari hasil penelitian mengenai pola makan sesudah diberikan video edukasi gizi, remaja putri mulai memahami mengenai pola makan yang baik dan

bergizi seimbang mulai dari jenis, frekuensi dan jumlah asupan zat gizi yang dikonsumsi, sehingga adanya peningkatan data sampel dari sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi yang dilakukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Damayanti, E. R. (2022) dilihat dari frekuensi makanan remaja putri mayoritas memiliki frekuensi makan tergolong tidak baik sebanyak 43 remaja putri (74%), dikarenakan remaja putri memiliki frekuensi makan yang tidak menentu dalam perharinya, hal ini akan memengaruhi pola makan sampel menjadi kurang ataupun berlebih (Anggraeni, 2015).

#### **4. Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram* terhadap Citra Tubuh Siswi di SMA Negeri 2 Tabanan**

Setelah dilakukan pengujian statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* terhadap 69 sampel sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi didapatkan hasil analisis data dengan nilai *p value* 0,000 ( $<0,05$ ) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *telegram* selama 4 minggu terhadap citra tubuh siswi di SMA Negeri 2 Tabanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Apriani (2017) yang melakukan penelitian menggunakan media video dan menunjukkan peningkatan body image sebelum dan sesudah intervensi sebesar 17,3%, dengan *p value* 0.029 ( $p \leq \alpha = 0.05$ ) maka dapat diartikan bahwa adanya pengaruh media video terhadap peningkatan citra tubuh remaja di SMA Samarinda.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri, N.A. dan Aminah, S. (2022), yang menemukan bahwa sebelum pendidikan gizi, persepsi siswa-siswi tentang

*body image* paling banyak indikatornya (86,7%) menyatakan bahwa *body image* siswa-siswi yang tergolong negatif, dan persepsi *body image* siswa-siswi setelah diberikan pendidikan gizi semuanya (100 %) menyatakan bahwa *body image* siswa-siswi dinilai positif. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan menggunakan video animasi berpengaruh terhadap persepsi *body image* pada siswa remaja di Remaja Siswa SMK Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur.

Remaja cenderung menarik perhatian pada bentuk tubuh mereka karena mereka percaya bahwa memiliki citra tubuh yang positif akan membuat mereka tampak lebih baik secara fisik. Meningkatnya perhatian mereka terhadap bentuk tubuh mereka merupakan hasil dari perubahan fisik yang terjadi. Remaja akan menggunakan berbagai macam cara untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan dan membuatnya tampak menarik. Membatasi konsumsi makanan adalah salah satu upaya yang dilakukan. Status gizi remaja akan terkena dampak dari pembatasan pola makan yang ekstrem ini. Besarnya tingkat keinginan remaja memiliki bentuk tubuh ideal menjadi tolak ukur remaja untuk melakukan perilaku pola makan yang salah sehingga menimbulkan gangguan perilaku makan yang berdampak negatif bagi remaja putri (Salsabilla, H., dkk 2018).

Dalam penelitian ini, video memiliki keunggulan dibandingkan media lain yaitu dapat menyampaikan informasi dengan lebih jelas karena terdiri dari gambar bergerak, suara dan warna yang menarik perhatian. Video dapat mencakup 94% saluran berita dan informasi yang memasuki jiwa manusia melalui mata dan telinga, dan dapat mengingatkan orang tentang 50% dari apa yang biasanya mereka lihat dan dengar di program siaran.

## **5. Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram* terhadap Pola Makan Siswi di SMA Negeri 2 Tabanan**

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji *Wilcoxon* diketahui ada pengaruh pemberian video edukasi gizi terhadap pola makan yang terdiri atas jenis, frekuensi, dan jumlah (energi, protein, lemak dan karbohidrat) bagi siswi di SMA Negeri 2 Tabanan, dimana hasil penelitian sebelum diberikan video edukasi gizi sebagian besar sampel kurang dalam memahami mengenai pola makan yang bergizi seimbang sedangkan sesudah diberikan video edukasi gizi mengalami peningkatan dari yang kurang menjadi baik dalam memahami tentang pola makan. Hal ini dapat dilihat dari skor yang didapat saat sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi pada jenis bahan makanan yang dikonsumsi diperoleh nilai *p value* 0,003 ( $<0,05$ ) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima, pada frekuensi makan diperoleh nilai *p value* 0,010 ( $<0,05$ ) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima, pada jumlah asupan energi diperoleh nilai *p value* 0,000 ( $<0,05$ ) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima, pada jumlah asupan protein diperoleh nilai *p value* 0,035 ( $<0,05$ ) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima, pada jumlah asupan lemak diperoleh nilai *p value* 0,041 ( $<0,05$ ) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima, dan pada jumlah asupan karbohidrat diperoleh nilai *p value* 0,000 ( $<0,05$ ) yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram* terhadap Pola Makan Siswi di SMA Negeri 2 Tabanan.

Dalam hal ini, makanan sangat penting bagi tubuh, karena mengandung sumber energi, bahan bangunan, dan pengatur. Semua zat gizi tersebut diperlukan

untuk pemeliharaan sistem metabolisme sebagai penghasil energi, untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, serta untuk perkembangan otak dan produktivitas kerja, serta harus dikonsumsi dalam jumlah yang cukup sesuai kebutuhan. Pola makan harian yang seimbang dan aman dapat sangat membantu dalam mencapai dan mempertahankan nutrisi dan kesehatan yang optimal (Amaliyah, M., dkk (2021)).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Dewi Harris (2018) bahwa penyuluhan media animasi berpengaruh terhadap sikap siswi terhadap makanan bergizi, seimbang dan aman. Dalam hal ini, sikap siswi dalam memilih makanan yang bergizi, bervariasi, seimbang, dan aman dipengaruhi oleh pengenalan gambar dan objek dalam animasi yang diperkenalkan selama proses penyuluhan.

Edukasi dalam penelitian kali ini menggunakan media video dan bahan ajar terkait gizi seimbang dan pola makan, untuk membantu agar remaja dapat memilih makanan yang bervariasi, mengatur frekuensi makan yang benar dan makan-makanan sesuai dengan kebutuhan zat gizi. Hasil survei mengenai media video juga dilakukan oleh Sekti dan Fayasari (2019) yang menyatakan peningkatan pengetahuan mengenai pola makan sayur dan buah yang merupakan bagian dari gizi seimbang setelah mendapatkan edukasi baik pada kelompok ceramah maupun ceramah kombinasi video. Manfaat dari penggunaan video sebagai media edukasi adalah dapat mengajarkan konsep-konsep yang sulit atau sulit dijelaskan hanya dengan menggunakan kata-kata dan gambar. Terkait dengan media video, penggunaan media edukasi, khususnya video dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa untuk mengikuti proses intervensi/edukasi yang dilakukan.