

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran umum

SMP Negeri 5 Mengwi merupakan sekolah menengah pertama negeri yang berlokasi di Jalan Kantor Lurah no.1, Banjar Negara Kaja, Desa Sading, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung, Bali, 80351. Sekolah ini berdiri secara resmi pada tanggal 19 Desember 2013 dengan SK Pendirian 286/02/HK/2014. Sekolah ini telah terakreditasi A dengan menerapkan Kurikulum 2013.

SMP Negeri 5 Mengwi saat ini dipimpin oleh seorang kepala Sekolah yang bernama I Made Nuriada dengan tenaga pengajar berjumlah 61 orang. Jumlah siswa tercatat pada tahun ajaran 2022/2023 adalah siswa laki-laki sebanyak 535 dan siswa perempuan sebanyak 540 dengan jumlah rombongan belajar yaitu 33.

Luas wilayah SMP ini yaitu 32 M² dengan jumlah ruangan sebanyak 22, yang terdiri dari 18 ruang kelas, 1 perpustakaan, 1 laboratorium, dan 2 ruang sanitasi siswa. Daya listrik yang digunakan yaitu sebesar 41,499 watt. Fasilitas lainnya yang disediakan yaitu ruangan ekstrakurikuler untuk ekstrakurikuler seperti, tari, music, menggambar dan nyurat lontar. Selain itu ada pula lapangan untuk ekstrakurikuler olahraga.

Siswa SMP Negeri 5 bersekolah dari hari Senin hingga hari Sabtu. Dalam satu hari, siswa-siswi mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah dari pukul 07.30 Wita hingga pukul 12.00 Wita. Selain mengikuti pembelajaran wajib, siswa-siswi SMP Negeri 5 Mengwi juga mengikut kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan pada hari

sabtu dan minggu seperti pramuka, musik, tari, tabuh, menggambar, nyurat lontar, bulu tangkis, dan lainnya.

2. Karakteristik sampel

Populasi dari penelitian ini yaitu, semua pelajar kelas VII dan VIII SMP Negeri 5 Mengwi dengan total populasi 684 siswa yang tersebar dalam Kelas VII yang terdiri dari 10 kelas dan kelas VIII terdiri dari 11 kelas. Sampel pada penelitian ini yaitu siswa-siswi kelas VII dan VIII di SMP Negeri 5 Mengwi dengan umur 13 – 15 tahun.

Setelah dilakukan perhitungan jumlah sampel dengan rumus Slovin, maka telah ditentukan jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 90 sampel dengan teknik pengambilan sampel yaitu, *Simple Random Sampling*. Untuk sampel setiap kelas ditemukan secara proporsional dengan rumus *Proporsional Simple Random Sampling* sehingga diperoleh sampel dari masing-masing kelas sebanyak 4 – 5 orang. Adapun data identitas sampel penelitian ini meliputi, jenis kelamin, umur, dan kelas telah dijabarkan pada Tabel 3, sebagai berikut:

Tabel 3
Karakteristik Sampel

Variabel	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	36,7
Perempuan	57	63,3
Jumlah	90	100
Umur (tahun)		
13	79	87,8
14	10	11,1
15	1	1,1
Jumlah	90	100
Kelas		
VII	44	48,9
VIII	46	51,1
Jumlah	90	100

Berdasarkan Tabel 3, maka dapat diketahui bahwa kelompok jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 57 orang (63,3%), umur sampel terbanyak yaitu 13 tahun sebanyak 79 orang (87,8%), dan kelas terbanyak yaitu kelas VIII sebanyak 46 (51,1%).

3. Aktivitas sedentari

Dari 90 sampel yang diambil, didapatkan aktivitas sedentari terendah yaitu selama 28,4 menit dan aktivitas sedentari tertinggi yaitu selama 399,08 menit. Adapun rata-rata waktu melakukan aktivitas sedentari dari 90 sampel yang diambil yaitu selama 143,3633 menit dengan kategori aktivitas sedentari tingkat sedang.

Aktivitas sedentari yang diambil hanya aktivitas sedentari dari hari senin sampai sabtu, karena hanya ingin melihat aktivitas sedentari di hari sekolah. Sehingga berfokus pada kegiatan sampel selama di sekolah. Hal itu karena sebagian besar siswa menghabiskan waktunya di sekolah. Aktivitas sedentari sampel dijabarkan pada Tabel 4, yakni sebagai berikut:

(Contoh perhitungan aktivitas sedentari dapat dilihat pada Lampiran 11).

Tabel 4
Aktivitas Sedentari Siswa SMP Negeri 5 Mengwi

Aktivitas Sedentari	f	%
Rendah (< 2 jam sehari)	38	42,2
Sedang (2-5 jam sehari)	36	40,0
Tinggi (> 5 jam sehari)	16	17,8
Jumlah	90	100

Berdasarkan Tabel 4, maka dapat diketahui bahwa sebagian besar aktivitas sedentari sampel tergolong rendah (< 2 jam sehari) yakni sebanyak 38 sampel

(42,2%). Sedangkan sampel yang aktivitas sedentarnya tergolong sedang yaitu, sebanyak 36 sampel (40%) dan yang tergolong tinggi terdapat sebanyak 16 sampel (17,8%).

4. Tingkat konsumsi zat gizi makro

a. Energi

Dari 90 sampel yang diambil, didapatkan hasil recall energi terendah yaitu sebesar 231,95 kkal dan hasil recall energi tertinggi yaitu sebesar 3.216,7 kkal. Adapun rata-rata hasil recall energi dari 90 sampel yang diambil yaitu sebesar 2.096,985 kkal.

Berdasarkan hasil wawancara, hasil recall terendah pada sampel diakibatkan oleh sampel yang hanya mengonsumsi makanan selingan satu hari sebelum diwawancara sehingga asupannya didapatkan menjadi sangat rendah. Tingkat konsumsi energi sampel dijabarkan pada Tabel 5, sebagai berikut:

(Contoh konversi *recall* zat gizi makro dapat dilihat pada Lampiran 11).

Tabel 5
Tingkat Konsumsi Energi Siswa SMP Negeri 5 Mengwi

Tingkat Konsumsi Energi	f	%
Defisit : < 80% Kebutuhan	8	8,9
Adekuat : 80-110% Kebutuhan	39	43,3
Berlebih : >110% Kebutuhan	43	47,8
Jumlah	90	100

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat konsumsi energi sampel berkategori berlebih yaitu sebanyak 43 sampel (47,8%). Sedangkan

tingkat konsumsi energi dengan kategori defisit terdapat sebanyak 8 sampel (8,9%) dan tingkat konsumsi adekuat sebanyak 39 sampel (43,3%).

b. Karbohidrat

Dari 90 sampel yang diambil, didapatkan hasil recall karbohidrat terendah yaitu sebesar 55,2 gram dan hasil recall karbohidrat tertinggi yaitu sebesar 566,68 gram. Adapun rata-rata hasil recall karbohidrat dari 90 sampel yang diambil yaitu sebesar 278,244 gram. Tingkat konsumsi karbohidrat sampel dijabarkan pada Tabel 6, sebagai berikut:

(Contoh konversi *recall* zat gizi makro dapat dilihat pada Lampiran 11).

Tabel 6
Tingkat Konsumsi Karbohidrat Siswa SMP Negeri 5 Mengwi

Tingkat Konsumsi Karbohidrat	f	%
Defisit : < 80% Kebutuhan	32	35,5
Adekuat : 80-110% Kebutuhan	50	55,6
Berlebih : >110% Kebutuhan	8	8,9
Jumlah	90	100

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat konsumsi karbohidrat sampel berkategori adekuat yaitu sebanyak 50 sampel (55,6%). Sedangkan tingkat konsumsi karbohidrat dengan kategori defisit terdapat sebanyak 32 sampel (35,5%) dan tingkat konsumsi berlebih sebanyak 8 sampel (8,9%).

c. Protein

Dari 90 sampel yang diambil, didapatkan hasil recall protein terendah yaitu sebesar 24,65 gram dan hasil recall protein tertinggi yaitu sebesar 106,51 gram. Adapun rata-rata hasil recall protein dari 90 sampel yang diambil yaitu sebesar

69,14 gram. Tingkat konsumsi protein sampel dijabarkan pada Tabel 7, sebagai berikut:

(Contoh konversi *recall* zat gizi makro dapat dilihat pada Lampiran 11).

Tabel 7
Tingkat Konsumsi Protein Siswa SMP Negeri 5 Mengwi

Tingkat Konsumsi Protein	f	%
Defisit : < 80% Kebutuhan	17	18,9
Adekuat : 80-110% Kebutuhan	59	65,6
Berlebih : >110% Kebutuhan	14	15,5
Jumlah	90	100

Berdasarkan Tabel 7, dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat konsumsi protein sampel berkategori adekuat yaitu sebanyak 59 sampel (65,6%). Sedangkan tingkat konsumsi protein dengan kategori defisit terdapat sebanyak 17 sampel (18,9%) dan tingkat konsumsi berlebih sebanyak 14 sampel (15,5%).

d. Lemak

Dari 90 sampel yang diambil, didapatkan hasil recall lemak terendah yaitu sebesar 31,16 gram dan hasil recall lemak tertinggi yaitu sebesar 125,2 gram. Adapun rata-rata hasil recall lemak dari 90 sampel yang diambil yaitu sebesar 70,29 gram. Tingkat konsumsi lemak sampel dijabarkan pada Tabel 8, sebagai berikut:
(Contoh konversi *recall* zat gizi makro dapat dilihat pada Lampiran 11).

Tabel 8
Tingkat Konsumsi Lemak Siswa SMP Negeri 5 Mengwi

Tingkat Konsumsi Lemak	f	%
Defisit : < 80% Kebutuhan	1	1,1
Adekuat : 80-110% Kebutuhan	23	25,6
Berlebih : >110% Kebutuhan	66	73,3
Jumlah	90	100

Berdasarkan Tabel 8, dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat konsumsi lemak sampel berkategori berlebih yaitu sebanyak 66 sampel (73,3%). Sedangkan tingkat konsumsi lemak dengan kategori defisit terdapat sebanyak 1 sampel (1,1%) dan tingkat konsumsi lemak adekuat sebanyak 23 sampel (25,6%).

5. Status gizi

Setelah dilakukan perhitungan status gizi pada sampel berdasarkan IMT/U, didapatkan hasil bahwa tidak ada sampel dengan status gizi buruk. Status gizi sampel selengkapnya dijabarkan pada Tabel 9, sebagai berikut:

(Contoh perhitungan status gizi dapat dilihat pada Lampiran 11).

Tabel 9
Status Gizi Siswa SMP Negeri 5 Mengwi

Status Gizi berdasarkan IMT/U	f	%
Gizi kurang	3	3,3
Gizi baik	36	40,0
Gizi lebih	28	31,1
Obesitas	23	25,6
Jumlah	90	100

Berdasarkan Tabel 9, maka dapat diketahui bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 36 sampel (40%). Selain itu, terdapat 2 sampel (3,3%) yang memiliki status gizi kurang, 28 sampel (31,1%) memiliki status gizi lebih, serta 23 sampel (25,6%) memiliki status gizi obesitas.

6. Hubungan aktivitas sedentari dengan status gizi anak sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 23 sampel dengan status gizi obesitas, terdapat 1 sampel (1,1%) dengan aktivitas sedentari rendah, 16 sampel (17,8%) dengan aktivitas sedentari sedang, dan 6 sampel (6,7%) dengan aktivitas sedentari tinggi. Dari 28 sampel dengan status gizi lebih, terdapat 3 sampel (3,3%) dengan aktivitas sedentari rendah, 17 sampel (18,9%) dengan aktivitas sedentari sedang, dan 8 sampel (8,9%) dengan aktivitas sedentari tinggi. Sedangkan, dari 36 sampel dengan status gizi baik, terdapat 31 sampel (34,5%) dengan aktivitas sedentari rendah, 3 sampel (3,3%) dengan aktivitas sedentari sedang, dan 2 sampel (2,2%) dengan aktivitas sedentari tinggi. Selain itu, terdapat juga 3 sampel dengan status gizi kurang dengan aktivitas sedentari rendah. Rincian mengenai hubungan aktivitas sedentari dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 10, sebagai berikut:

Tabel 10
Status Gizi berdasarkan Aktivitas Sedentari

Aktivitas Sedentari	Status Gizi										<i>p</i>	<i>r</i>
	Obesitas		Gizi Lebih		Gizi Baik		Gizi Kurang		Gizi Buruk			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Rendah	1	1,1	3	3,3	31	34,5	3	3,3	0	0	0,000	0,677
Sedang	16	17,8	17	18,9	3	3,3	0	0	0	0		
Tinggi	6	6,7	8	8,9	2	2,2	0	0	0	0		
Jumlah	23	25,6	28	31,1	36	40,0	3	3,3	0	0		

Setelah dilakukan uji korelasi *Spearman*, maka diperoleh nilai signifikan sebesar 0,0000 ($p < 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa SMP Negeri 5 Mengwi. Kekuatan hubungan yang ditunjukkan dengan nilai r atau koefisien korelasi yaitu sebesar 0,677 yang berarti tingkat korelasi kuat.

7. Hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi

a. Hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 23 sampel dengan status gizi obesitas, terdapat 1 sampel (1,1%) yang tingkat konsumsi energinya tergolong defisit, 2 sampel (2,2%) tergolong adekuat, dan 20 sampel (22,3%) tergolong berlebih. Dari 28 sampel dengan status gizi lebih, terdapat 1 sampel (1,1%) yang tingkat konsumsi energinya tergolong defisit, 7 sampel (7,8%) tergolong adekuat, dan 20 sampel (22,2%) tergolong berlebih. Sedangkan, dari 36 sampel dengan status gizi baik, terdapat 5 sampel (5,6%) yang tingkat konsumsi energinya tergolong defisit, 28 sampel (31,1%) tergolong adekuat, dan 3 sampel (3,3%) tergolong berlebih. Selain itu, dari 3 sampel dengan status gizi kurang, terdapat 1 sampel (1,1%) yang tingkat konsumsi energinya defisit, dan 2 sampel (2,2%) yang tingkat konsumsinya adekuat. Rincian mengenai hubungan tingkat konsumsi energi dan status gizi, dapat dilihat pada Tabel 11, sebagai berikut:

Tabel 11
 Status Gizi berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi

Tingkat Konsumsi Energi	Status Gizi										<i>p</i>	<i>r</i>
	Obesitas		Gizi Lebih		Gizi Baik		Gizi Kurang		Gizi Buruk			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Defisit	1	1,1	1	1,1	5	5,6	1	1,1	0	0	0,000	0,659
Adekuat	2	2,2	7	7,8	28	31,1	2	2,2	0	0		
Berlebih	20	22,3	20	22,2	3	3,3	0	0	0	0		
Jumlah	23	25,6	28	31,1	36	40,0	3	3,3	0	0		

Setelah dilakukan uji korelasi *Spearman*, maka diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi siswa SMP Negeri 5 Mengwi. Kekuatan hubungan yang ditunjukkan dengan nilai *r* atau koefisien korelasi yakni sebesar 0,659 yang berarti tingkat korelasi kuat.

b. Hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 23 sampel dengan status gizi obesitas, terdapat 2 sampel (2,2%) yang tingkat konsumsi karbohidratnya tergolong defisit, 17 sampel (18,9%) tergolong adekuat, dan 4 sampel (4,5%) tergolong berlebih. Dari 28 sampel dengan status gizi lebih, terdapat 8 sampel (8,9%) yang tingkat konsumsi karbohidratnya tergolong defisit, 18 sampel (20,0%) tergolong adekuat, dan 2 sampel (2,2%) tergolong berlebih. Sedangkan, dari 36 sampel dengan status gizi baik, terdapat 19 sampel (21,1%) yang tingkat konsumsi karbohidratnya tergolong defisit, 15 sampel (16,7%) tergolong adekuat, dan 2 sampel (2,2%) tergolong berlebih. Selain itu, terdapat 3 sampel dengan status gizi kurang dengan tingkat konsumsi karbohidratnya tergolong defisit. Rincian mengenai hubungan tingkat konsumsi karbohidrat dan status gizi, dapat dilihat pada Tabel 12, sebagai berikut:

Tabel 12
 Status Gizi berdasarkan Tingkat Konsumsi Karbohidrat

Tingkat Konsumsi Karbohidrat	Status Gizi										<i>p</i>	<i>r</i>
	Obesitas		Gizi Lebih		Gizi Baik		Gizi Kurang		Gizi Buruk			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Defisit	2	2,2	8	8,9	19	21,1	3	3,3	0	0	0,000	0,427
Adekuat	17	18,9	18	20,0	15	16,7	0	0	0	0		
Berlebih	4	4,5	2	2,2	2	2,2	0	0	0	0		
Jumlah	23	25,6	28	31,1	36	40,0	3	3,3	0	0		

Setelah dilakukan uji korelasi *Spearman*, maka diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi siswa SMP Negeri 5 Mengwi. Kekuatan hubungan yang ditunjukkan dengan nilai *r* atau koefisien korelasi yakni sebesar 0,427 yang berarti tingkat korelasi cukup kuat.

c. Hubungan tingkat konsumsi protein dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 23 sampel dengan status gizi obesitas, terdapat 4 sampel (4,5%) yang tingkat konsumsi proteinnya tergolong defisit, 16 sampel (17,8%) tergolong adekuat, dan 3 sampel (3,3%) tergolong berlebih. Dari 28 sampel dengan status gizi lebih, terdapat 3 sampel (3,3%) yang tingkat konsumsi proteinnya tergolong defisit, 21 sampel (23,3%) tergolong adekuat, dan 4 sampel (4,5%) tergolong berlebih. Sedangkan, dari 36 sampel dengan status gizi baik, terdapat 9 sampel (10%) yang tingkat konsumsi proteinnya tergolong defisit, 20 sampel (22,2%) tergolong adekuat, dan 7 sampel (7,8%) tergolong berlebih. Selain itu, dari 3 sampel dengan status gizi kurang, terdapat 1 sampel (1,1%) dengan tingkat konsumsi protein tergolong defisit dan 2 sampel (2,2%) dengan tingkat

konsumsi protein adekuat. Rincian mengenai hubungan tingkat konsumsi protein dan status gizi, dapat dilihat pada Tabel 13, sebagai berikut:

Tabel 13
Status Gizi berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein

Tingkat Konsumsi Protein	Status Gizi										<i>p</i>	<i>r</i>
	Obesitas		Gizi Lebih		Gizi Baik		Gizi Kurang		Gizi Buruk			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Defisit	4	4,5	3	3,3	9	10,0	1	1,1	0	0	0,619	0,053
Adekuat	16	17,8	21	23,3	20	22,2	2	2,2	0	0		
Berlebih	3	3,3	4	4,5	7	7,8	0	0	0	0		
Jumlah	23	25,6	28	31,1	36	40,0	3	3,3	0	0		

Setelah dilakukan uji korelasi *Spearman*, maka diperoleh nilai signifikan sebesar 0,619 ($p > 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi siswa SMP Negeri 5 Mengwi.

d. Hubungan tingkat konsumsi lemak dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 23 sampel dengan status gizi obesitas, terdapat 3 sampel (3,3%) yang tingkat konsumsi lemaknya tergolong adekuat, dan 20 sampel (22,2%) tergolong berlebih. Dari 28 sampel dengan status gizi lebih, terdapat 3 sampel (3,3%) yang tingkat konsumsi lemaknya tergolong adekuat, dan 25 sampel (27,8%) tergolong berlebih. Sedangkan, dari 36 sampel dengan status gizi baik, terdapat 1 sampel (1,1%) yang tingkat konsumsi lemaknya tergolong defisit, 16 sampel (17,8%) tergolong adekuat, dan 19 sampel (21,1%) tergolong berlebih. Selain itu, dari 3 sampel dengan status gizi kurang, terdapat 1 sampel (1,1%) dengan tingkat konsumsi lemaknya tergolong adekuat dan 2 sampel (2,2%)

dengan tingkat konsumsi lemak berlebih. Rincian mengenai hubungan tingkat konsumsi lemak dan status gizi, dapat dilihat pada Tabel 14, sebagai berikut:

Tabel 14
Status Gizi berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak

Tingkat Konsumsi Lemak	Status Gizi										<i>p</i>	<i>r</i>
	Obesitas		Gizi Lebih		Gizi Baik		Gizi Kurang		Gizi Buruk			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Defisit	0	0	0	0	1	1,1	0	0	0	0	0,001	0,338
Adekuat	3	3,3	3	3,3	16	17,8	1	1,1	0	0		
Berlebih	20	22,2	25	27,8	19	21,1	2	2,2	0	0		
Jumlah	23	25,6	28	31,1	36	40,0	3	3,3	0	0		

Setelah dilakukan uji korelasi *Spearman*, maka diperoleh nilai signifikan sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi siswa SMP Negeri 5 Mengwi. Kekuatan hubungan yang ditunjukkan dengan nilai *r* atau koefisien korelasi yakni sebesar 0,338 yang berarti tingkat korelasi cukup kuat.

B. Pembahasan

Aktivitas sedentari secara reversibel dikaitkan dengan risiko obesitas. Ini berarti bahwa orang yang sering melakukan pekerjaan menetap berisiko mengalami kelebihan berat badan, dan mereka yang mengalami kelebihan berat badan akan lebih sulit untuk melakukan aktivitas (Sumilat dan Fayasari, 2020). Masalah gizi lebih pada anak sekolah dapat memperburuk kualitas dan status gizi sumber daya manusia. Kelebihan berat badan dan obesitas di masa dewasa meningkatkan risiko penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, dan kanker, yang dapat

berkontribusi pada peningkatan kematian akibat penyakit ini (Soekirman, 2000 dalam Suharsa dan Sahnaz, 2016).

Hasil penelitian ini menggunakan kategori pada setiap variabelnya. Pada variabel status gizi, hasil penelitian dikategorikan menjadi gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Pada variabel aktivitas sedentari, hasil penelitian dikategorikan menjadi aktivitas sedentari rendah (<2 jam sehari), aktivitas sedentari sedang (2-5 jam sehari), dan aktivitas sedentari tinggi (>5 jam sehari). Sedangkan pada variabel tingkat konsumsi zat gizi makro yang meliputi energi, karbohidrat, protein, dan lemak, hasil penelitian ini dikategorikan menjadi defisit (<80% kebutuhan), adekuat (80-110% kebutuhan), dan berlebih (>110% kebutuhan).

Berdasarkan hasil penelitian aktivitas sedentari siswa SMP Negeri 5 Mengwi dalam 6 hari (Senin-Sabtu), didapatkan hasil bahwa dari total 90 sampel, sebagian besar sampel memiliki aktivitas sedentari yang tergolong rendah (< 2 jam sehari), yakni 38 sampel (42,2%). Sedangkan, sampel yang tergolong dalam aktivitas sedentari sedang (2-5 jam sehari) terdapat 36 sampel (40%) dan aktivitas tinggi (> 5 jam sehari) hanya 16 sampel (17,8%). Kegiatan sedentari adalah aktivitas yang terkait dengan semua jenis aktivitas yang terjadi di luar waktu tidur dan ditandai dengan keluaran kalori yang sangat rendah yaitu kurang dari 1,5 METs (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra (2017) dengan judul “Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Aktivitas Sedentari dengan *Overweight* di SMA Negeri 5 Surabaya” yang mendapatkan hasil sebagian besar sampel memiliki aktivitas sedentari yang berkategori tinggi. Hal tersebut disebabkan oleh mayoritas sampel sering melakukan aktivitas sedentari seperti

bermain *gadget* dan terdapat peningkatan aktivitas sedentari di hari Sabtu-Minggu dikarenakan sebagian waktu pada hari libur tersebut digunakan kegiatan bersantai.

Berdasarkan hasil perhitungan tingkat konsumsi energi siswa SMP negeri 5 Mengwi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi yang tergolong berlebih, yakni sebanyak 43 sampel (47,7%). Selain itu, terdapat 39 sampel (43,3%) dengan tingkat konsumsi energi sampel yang tergolong adekuat, dan hanya 8 sampel (8,9%) dengan tingkat konsumsi yang tergolong defisit. Sumber energi adalah sumber lemak makanan seperti lemak dan minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian. Selain itu, makanan sumber karbohidrat seperti biji-bijian, umbi-umbian, dan gula murni (Mozo, 2017).

Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Reppi, dkk (2014) pada penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 4 Manado”. Pada hasil penelitian ini menyatakan bahwa kelebihan asupan energi dapat diakibatkan oleh kelebihan asupan lemak, malnutrisi sebagai proses terjadinya kekurangan karena satu atau lebih zat gizi tidak terpenuhi, hal ini didukung oleh teori bahwa 1 gram lemak sama dengan 9 kalori, jadi asupan lemak berlebih juga mempengaruhi asupan energi (Primashanti & Sidiartha, 2018).

Sedangkan, pada tingkat konsumsi karbohidrat siswa SMP Negeri 5 Mengwi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat konsumsi yang adekuat, yakni sebanyak 50 sampel (55,6%). Selain itu, terdapat sampel dengan tingkat konsumsi karbohidrat defisit, yaitu sebanyak 32 sampel (35,6%) dan tingkat konsumsi berlebih sebanyak 8 sampel (8,9%). Selain sebagai sumber energi, karbohidrat juga berfungsi sebagai pemberi rasa manis, penghemat protein,

pengatur metabolisme lemak, dan membantu pengeluaran feses (Adriani dan Wijatmadi, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rosida dan Adi (2017) yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein, dan Lemak, dengan Status Gizi pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fattah Buduran, Sidoarjo” didapatkan hasil sebagian besar responden dengan tingkat konsumsi karbohidrat yang cukup memiliki status gizi yang normal. Selain itu, pada penelitian dengan judul “*Breakfast Habit and Nutritional Status of Undergraduates in Ekiti State, Nigeria*” oleh Adesola, dkk (2014), menyatakan remaja yang melewatkan sarapan menunjukkan perbedaan rata-rata asupan karbohidrat di antara remaja yang melewatkan sarapan.

Tingkat konsumsi protein siswa SMP Negeri 5 Mengwi pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi protein yang adekuat, yaitu sebanyak 59 sampel (65,6%). Sedangkan, sampel dengan tingkat konsumsi protein defisit yaitu sebanyak 17 sampel (18,9%), dan tingkat konsumsi berlebih sebanyak 14 sampel (15,6%). Protein memiliki beberapa fungsi, antara lain, sebagai sumber energi selain karbohidrat, untuk pertumbuhan dan mempertahankan jaringan, sebagai bahan pembentuk enzim, sebagai alat transportasi dan penyimpanan, sebagai pengatur gerak, sebagai pengatur pertumbuhan, dan sebagai mediator transmisi impuls saraf (Proverawati, 2014).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Papatungan (2017) yang berjudul “Hubungan antara Asupan Zat Besi dan Protein dengan Kejadian Anemia pada Siswa Kelas VIII dan IX di SMPN 8 Manado” menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan kejadian anemia pada siswi di SMP Negeri

8 Manado. Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa protein berfungsi sebagai pengangkut, yakni dalam transportasi zat besi di dalam tubuh. Asupan protein yang tidak adekuat mengganggu transportasi besi, mengakibatkan defisiensi besi.

Hasil penelitian tingkat konsumsi lemak siswa SMP Negeri 5 Mengwi yaitu sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi lemak yang berlebih, yaitu sebanyak 66 sampel (73,3%). Sedangkan tingkat konsumsi lemak dengan kategori defisit terdapat sebanyak 1 sampel (1,1%) dan tingkat konsumsi lemak berkategori adekuat terdapat sebanyak 23 sampel (25,6%). Lemak merupakan nutrisi yang kaya energi (9 kkal per gram), sehingga lemak penting untuk menjaga keseimbangan energi dan berat badan (Desthi, dkk., 2019).

Hasil penelitian tingkat konsumsi lemak dengan kategori berlebih yang cukup tinggi ini disebabkan oleh banyaknya konsumsi makanan cepat saji yang biasanya berupa karbohidrat sederhana, tinggi lemak jenuh, rendah makronutrien, dan rendah serat, dapat menyebabkan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) yang dapat mempengaruhi status gizi anak (Trinursari, dkk., 2022).

Hasil penelitian tingkat konsumsi lemak ini sama seperti penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Kartini (2017) yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Sekolah Menengah Pertama”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat asupan lemak berlebih cukup tinggi, yakni sebanyak 40 responden (66,7%). Selain itu, dikatakan juga bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat asupan lemak dengan kejadian obesitas. Makanan tinggi lemak mempunyai rasa

yang lezat dan kemampuan mengenyangkan yang rendah, sehingga seseorang dapat mengonsumsinya secara berlebihan.

Berdasarkan hasil perhitungan status gizi menurut IMT/U pada siswa SMP Negeri 5 Mengwi, didapatkan hasil bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi yang baik, yaitu sebanyak 36 sampel (40%). Selain itu, terdapat 2 sampel (3,3%) yang memiliki status gizi kurang, 28 sampel (31,3%) memiliki status gizi lebih, serta 23 sampel (25,6%) berstatus obesitas. Faktor primer yang memengaruhi status gizi adalah susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder yaitu karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh (Thamaria, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Andika dan Kridawati (2016) yang berjudul “Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi IMT murid SMP negeri 5 Kota Banda Aceh”, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan, *body image*, makan pagi, dan cemilan dengan status gizi. Sedangkan, variabel-variabel yang tidak memiliki hubungan dengan status gizi yaitu, makan malam, makan siang, uang saku, aktivitas fisik, jenis kelamin, dan perilaku makan. Dengan pengetahuan yang baik, serta kepedulian terhadap *body image* masing-masing, maka diharapkan perilaku juga baik selanjutnya akan berdampak pada baiknya status gizi. Selain itu, sarapan juga penting dilakukan karena menyumbang gizi sekitar 25% dari kebutuhan gizi seharusnya.

Setelah dilakukan uji korelasi *Spearman* dengan tingkat kepercayaan 5% ($\alpha=0,05$), didapatkan hasil bahwa aktivitas sedentari mendapatkan nilai $p < 0,05$ yang berarti memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Selain itu, angka koefisien korelasi menunjukkan hasil 0,63 yang berada pada rentang nilai

0,51 – 0,75 yang berarti kedua variabel tersebut memiliki tingkat korelasi yang kuat. Pada penelitian yang dilakukan oleh Pramudita dan Nadhiroh (2017) yang berjudul “Gambaran Aktivitas Sedentari dan Tingkat kecukupan gizi pada remaja Gizi Lebih dan Gizi normal”, menunjukkan hasil bahwa sebagian besar sampel dengan status gizi lebih memiliki aktivitas sedentari yang tergolong tinggi, yakni > 5 jam perharinya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Puspasari, dkk (2017) yang berjudul “*Sedentary Lifestyle* sebagai factor Risiko terhadap Kejadian Obesitas Anak Stunted Usia 9 – 12 tahun di Kota Semarang”, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dan obesitas terkait dengan pengeluaran energi yang tidak seimbang.

Akan tetapi, hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah dan nurhayati (2021) yang berjudul “Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Pada Siswa SMP di Masa Pandemi COVID-19”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari siswa SMP dengan status gizinya di masa pandemi COVID-19. Hal ini mungkin karena segala sesuatu yang berkaitan dengan atau mempengaruhi status gizi bersifat multifaktorial. Menurut penelitian Putra (2017), faktor yang berhubungan dengan status gizi meliputi jenis kelamin, pekerjaan ibu, pola makan dan aktivitas fisik.

Berdasarkan uji korelasi *Spearman* terhadap variabel tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi, dengan tingkat kepercayaan 5% ($\alpha=0,05$), didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi, karbohidrat, dan lemak dengan status gizi SMP Negeri 5 Mengwi. Tingkat korelasi pada variabel tingkat konsumsi energi dengan status gizi dinilai kuat ($r = 0,659$),

sedangkan tingkat korelasi pada variabel tingkat konsumsi karbohidrat dan lemak dengan status gizi dinilai cukup kuat ($r = 0,26-0,50$). Akan tetapi, hasil uji korelasi *Spearman* mendapatkan nilai signifikan sebesar 0,619 ($p > 0,05$) pada variabel tingkat konsumsi protein, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Waruis, dkk (2015) yang berjudul “Hubungan antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Pelajar di SMP Negeri 13 Kota Manado”, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi IMT/U, akan tetapi tidak terdapat hubungan antara asupan energi, karbohidrat, dan protein dengan status gizi IMT/U. Penelitian yang dilakukan oleh Indrasari dan Sutikino (2020) yang berjudul “Faktor yang mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun” menyebutkan bahwa selain konsumsi energi, aktivitas fisik juga berhubungan dengan status gizi pada remaja. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Bitty, dkk (2018), terdapat hubungan yang kuat antara stress dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Manado.

Sedangkan, pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2017), yang berjudul “Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta” tidak ditemukan hubungan antara asupan protein dan status gizi sampel. Meskipun penyebab pasti dari kurangnya hubungan antara asupan protein dan status gizi belum diketahui, namun status gizi merupakan suatu kondisi yang dihasilkan dari interaksi antara makanan, tubuh manusia, dan lingkungan manusia. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Klau, dkk (2013) yang berjudul “Hubungan Asupan

Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat dengan Status Gizi Pelajar di SMPN 1 KOKAP Kulon Progo Yogyakarta”. Pada penelitian tersebut juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi pelajar di SMPN 1 KOKAP Kulon progo Yogyakarta.