

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

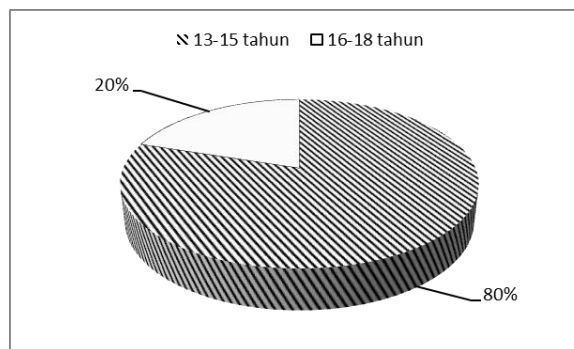
Posyandu Remaja Desa Kesiman Kertalangu merupakan posyandu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Denpasar Timur II. Memiliki kader remaja sebanyak 5 orang dan remaja yang terdaftar sebanyak 60 orang, 45 remaja berjenis kelamin perempuan dan 15 remaja berjenis kelamin laki-laki. Dalam pelaksanaan kegiatan posyandu remaja mengacu pada sistem 5 langkah atau 5 meja sesuai dengan Keputusan Perbekel Desa Kesiman Kertalangu Kecamatan Denpasar Timur Nomor:188.4/16/2020 tentang Pembentukan Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Remaja Dusun Biaung Desa Kesiman Kertalangu Perbekel Desa Kesiman Kertalangu. Adapun sistem 5 langkah atau 5 meja yang diterapkan adalah dimulai dari meja 1 yakni meja pendaftaran atau registrasi, meja 2 dilakukannya pemeriksaan berat badan, tinggi badan, pengukuran LILA dan pengecekan tensi, meja 3 dilakukan pencatatan terkait hasil pengukuran, meja 4 dilakukannya penyuluhan terkait gizi dan kesehatan remaja, dan meja terakhir atau meja 5 dilakukan konseling dan KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi). Selain dilakukannya pengukuran dan pemberian edukasi, dalam kegiatan posyandu remaja juga diberikan makan tambahan berupa susu, kacang edamame, dan puding. Kegiatan Posyandu Remaja di Desa Kesiman Kertalangu rutin dilakukan setiap bulannya, biasa diadakan pada pertengahan atau akhir bulan sesuai dengan

situasi. Rata-rata remaja yang hadir dalam kegiatan posyandu remaja adalah sekitar 35 remaja .

2. Karakteristik Sampel Penelitian

a. Usia Sampel

Rata-rata usia sampel adalah 15 tahun dengan usia terkecil adalah 13 tahun dan terbesar 16 tahun.



Gambar 1
Sebaran Usia Sampel

Berdasarkan Gambar 3, sebagian besar sampel (80%) memiliki usia 13-15 tahun.

b. Pendidikan Sampel

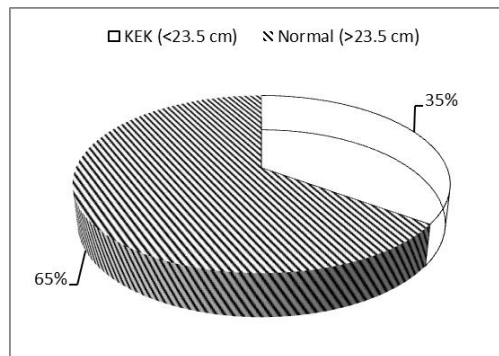
Rata-rata pendidikan sampel adalah SMP. Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar sampel (70%) sedang menempuh pendidikan tingkat SMP.

Tabel 1
Sebaran Pendidikan Sampel

Pendidikan	f	%
SD	3	15
SMP	14	70
SMA	3	15
Jumlah	20	100

3. Kekurangan Energi Kronis

Rata-rata nilai lingkaran lengan atas sampel adalah 25 cm dengan nilai terendah yakni sebesar 16 cm dan tertinggi 33 cm.



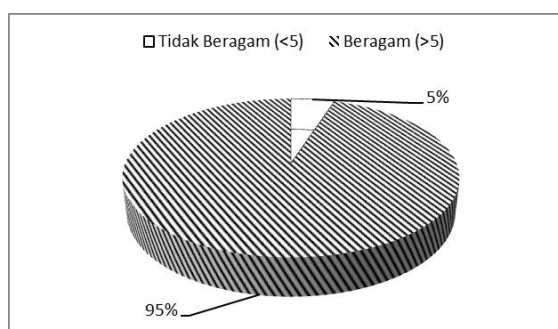
Gambar 2
Sebaran Kekurangan Energi Kronis Sampel

Berdasarkan Gambar 4, sebagian besar sampel (65%) memiliki nilai lingkaran lengan atas normal.

4. Pola Makan Sampel

a. Keragaman Bahan Makanan

Rata-rata keragaman bahan makanan sampel adalah 8 jenis bahan makanan dengan nilai terendah yakni sebesar 5 jenis bahan makanan dan tertinggi 9 jenis bahan makanan.



Gambar 3
Sebaran Keragaman Bahan Makanan

Berdasarkan Gambar 5, sebagian besar sampel (95%) mengonsumsi bahan makanan yang beragam.

b. Tingkat Konsumsi Energi

Rata-rata konsumsi energi sampel adalah 1.606,4 kkal. Dengan rata-rata tingkat konsumsi energi sampel adalah 77% dengan nilai terendah yakni sebesar 42% dan tertinggi 143%.

Tabel 2
Sebaran Tingkat Konsumsi Energi

Tingkat Konsumsi Energi	f	%
Kurang (<80%)	12	60
Cukup/Lebih (\geq 80%)	8	40
Jumlah	20	100

Berdasarkan Tabel 4, sebagian besar sampel (60%) memiliki tingkat konsumsi energi kategori kurang.

c. Tingkat Konsumsi Protein

Rata-rata konsumsi protein sampel adalah 54,2 gram. Dengan rata-rata tingkat konsumsi protein sampel adalah 86% dengan nilai terendah adalah 33% dan tertinggi 202% dan terendah adalah 33%.

Tabel 3
Sebaran Tingkat Konsumsi Protein

Tingkat Konsumsi Protein	f	%
Kurang (<80%)	10	50
Cukup/Lebih (\geq 80%)	10	50
Jumlah	20	100

Berdasarkan Tabel 5, separuh sampel (50%) memiliki tingkat konsumsi protein kategori kurang.

d. Tingkat Konsumsi Lemak

Rata-rata konsumsi lemak sampel adalah 42,5 gram. Dengan rata -rata tingkat konsumsi lemak adalah 62% dengan nilai terendah adalah 17% dan tertinggi 167%.

Tabel 4
Sebaran Tingkat Konsumsi Lemak

Tingkat Konsumsi Lemak	f	%
Kurang (<80%)	17	85
Cukup/Lebih (≥80%)	3	15
Jumlah	20	100

Berdasarkan Tabel 6, sebagian besar sampel (85%) memiliki tingkat konsumsi lemak kategori kurang.

e. Tingkat Konsumsi Karbohidrat

Rata-rata konsumsi karbohidrat sampel adalah 248,3 gram. Dengan rata -rata tingkat konsumsi karbohidrat adalah 80% dengan nilai terendah adalah 46% dan tertinggi 131%.

Tabel 5
Sebaran Tingkat Konsumsi Karbohidrat

Tingkat Konsumsi KH	f	%
Kurang (<80%)	10	50
Cukup/Lebih (≥80%)	10	50
Jumlah	20	100

Berdasarkan Tabel 7, separuh sampel (50%) memiliki tingkat konsumsi karbohidrat kategori kurang.

f. Frekuensi Makan

Rata-rata frekuensi makan sampel adalah 3 kali perhari dengan nilai terendah adalah 2 kali perhari dan tertinggi 5 kali perhari.

Tabel 6
Sebaran Frekuensi Makan

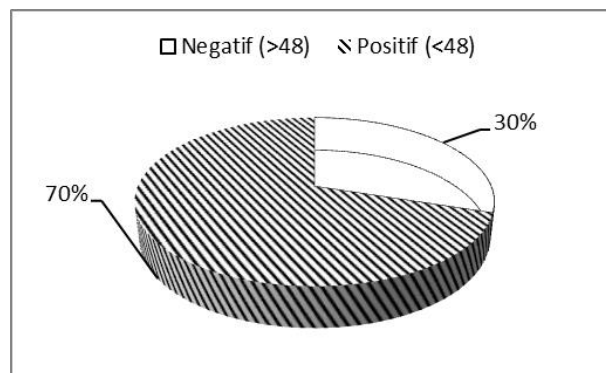
Frekuensi Makan	f	%
-----------------	---	---

Buruk (< 5 kali perhari)	12	60
Baik (\geq 5 kali perhari)	8	40
Jumlah	20	100

Berdasarkan Tabel 8, sebagian besar sampel (60%) memiliki frekuensi makan dengan kategori buruk.

5. Persepsi Citra Tubuh

Rata-rata skor sampel adalah 33 dengan nilai terendah adalah 22 skor dan tertinggi 49 skor.



Gambar 4
Sebaran Persepsi Citra Tubuh

Berdasarkan Gambar 6, sebagian besar sampel (70%) memiliki persepsi citra tubuh yang positif.

6. Sebaran Tingkat Konsumsi Berdasarkan Persepsi Citra Tubuh

Dari 15 sampel dengan tingkat konsumsi kurang, sebanyak 40% memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, sedangkan dari 5 sampel dengan tingkat konsumsi cukup/lebih tidak ada sampel dengan persepsi citra tubuh negatif. Dengan demikian sampel yang memiliki tingkat konsumsi kurang cenderung memiliki persepsi citra tubuh yang negatif.

Tabel 7
Sebaran Tingkat Konsumsi Berdasarkan Persepsi Citra Tubuh

Persepsi Citra Tubuh	Tingkat Konsumsi	
	Kurang (<80%)	Cukup/Lebih (\geq 80%)

	f	%	f	%
Negatif (>48)	6	40	0	0
Positif (<48)	9	60	5	100
Jumlah	15	100	5	100

7. Sebaran Kekurangan Energi Kronis Berdasarkan Tingkat Konsumsi

Dari 7 sampel dengan kekurangan energi kronis, sebanyak 71% memiliki tingkat konsumsi yang kurang, sedangkan dari 13 sampel dengan lingkaran lengan atas normal, sebanyak 77% sampel memiliki tingkat konsumsi kurang. Dengan demikian sampel yang memiliki lingkaran lengan atas normal cenderung memiliki tingkat konsumsi kurang.

Tabel 8
Sebaran Kekurangan Energi Kronis Berdasarkan Tingkat Konsumsi

Tingkat Konsumsi	LILA			
	KEK (<23,5 cm)		Normal (≥23,5 cm)	
	f	%	f	%
Kurang (<80%)	5	71	10	77
Cukup/Lebih (≥80%)	2	29	3	23
Jumlah	7	100	13	100

B. Pembahasan

1. Kekurangan Energi Kronis

Sebanyak 7 sampel (35%) tergolong kedalam kategori mengalami kekurangan energi kronis dan sebanyak 13 sampel (65%) tergolong kedalam kategori normal. Remaja putri memiliki nilai lingkaran lengan atas yang normal dapat disebabkan oleh konsumsi bahan makanan yang beragam. Menurut (KEMENKES RI, 2014) semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi. Bahan makanan yang beragam

akan mempermudah tubuh untuk memperoleh zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan, sehingga konsumsi bahan makanan yang beragam merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan di SMAN 6 Bogor oleh (P. I. Wardhani, dkk., 2020). Dari 81 remaja putri yang tidak mengalami KEK sebanyak 68 (57,6%) mengonsumsi bahan makanan yang beragam. Dari hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara jenis ragam makanan dengan kekurangan energi kronis pada remaja putri. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ertiana, dkk., 2019) di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri. Dari 96 sampel yang tidak mengalami KEK sebanyak 88 (71,5%) sampel mengonsumsi bahan makanan yang beragam. Dari hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara jenis asupan makan terhadap KEK. Seseorang yang mempunyai kebiasaan makan dengan bahan makanan yang bervariasi maka dapat mengurangi terjadinya KEK pada remaja. Makanan yang bervariasi dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan seseorang dan dapat menjaga jaringan tubuh.

2. Pola Makan

Pola makan ditinjau dari 3 kategori yakni keberagaman bahan makanan, tingkat konsumsi, dan frekuensi makan. Pola makan ditinjau dari keragaman bahan makanan digolongkan dengan cara melihat jumlah jenis bahan makanan yang dikonsumsi sampel. Berdasarkan hasil pengamatan didapatkan bahwa sebanyak 1 sampel (5%) mengonsumsi bahan makanan yang tidak beragam dan sebanyak 19 sampel (95%) mengonsumsi bahan makanan yang beragam. Rata-rata sampel mengonsumsi 8 jenis bahan makanan yakni, bahan makanan berpati,

sayuran hijau, buah dan sayur sumber vitamin a, buah dan sayur lainnya, daging dan ikan, telur, kacang dan biji-bijian, serta susu dan produk olahannya. Bahan makanan yang kurang disukai sampel adalah jeroan.

Tingkat konsumsi sampel rata-rata termasuk dalam kategori kurang. Dengan tingkat konsumsi energi kurang sebanyak 12 sampel (60%). Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Energi berfungsi dalam menjalankan metabolisme basal, dalam melakukan aktivitas, pertumbuhan, dan pengaturan suhu. Ketidak seimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan energi dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Fitriani, 2020).

Tingkat konsumsi protein kurang sebanyak 10 sampel (50%). Protein merupakan zat gizi makro yang berperan sebagai zat pembangun tubuh dan sebagai sumber energi didalam tubuh. Massa otot juga dipengaruhi oleh tingkat konsumsi protein sehingga apabila seseorang mengonsumsi protein kurang dari kebutuhannya maka akan mengalami status gizi kurang dan begitu pula sebaliknya (Telisa & Eliza, 2020).

Tingkat konsumsi lemak kurang sebanyak 17 sampel (85%). Lemak merupakan salah satu sumber energi bagi tubuh. Asupan lemak memiliki pengaruh yang besar terhadap keseimbangan energi. Apabila seseorang memiliki asupan lemak kurang dari kebutuhannya maka akan menyebabkan metabolisme tubuh menjadi terganggu. Lemak berperan sebagai sumber lemak esensial yang diperlukan untuk pertumbuhan dan juga sebagai pengangkut vitamin larut lemak (Lupiana, dkk., 2022).

Tingkat konsumsi karbohidrat kurang sebanyak 10 sampel (50%). Karbohidrat adalah salah satu jenis zat gizi makro yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Karena karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Seseorang yang memiliki asupan karbohidrat yang kurang dari kebutuhan akan beresiko lebih besar untuk mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan seseorang yang mengonsumsi karbohidrat sesuai dengan kebutuhannya. Asupan kebutuhan karbohidrat yang cukup penting untuk menunjang aktivitas fisik remaja putri yang tergolong cukup padat (Mawaddah & Muniroh, 2021).

Tingkat konsumsi yang kurang dapat disebabkan karena frekuensi makan. Berdasarkan hasil pengamatan didapatkan bahwa sampel memiliki rata-rata frekuensi makan yang buruk, yakni sebanyak 12 sampel (60%). Kebiasaan makan yang ideal adalah dengan frekuensi 3 kali makan utama dan 2 kali makan selingan atau snack. Seringkali remaja putri hanya mengonsumsi 2 kali makan utama dan 1 kali selingan atau 3 kali makan utama tanpa selingan. Ketika frekuensi makan buruk atau kurang dari kebutuhan maka zat gizi yang diperoleh dari makanan tidak dapat memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh dan apabila dibiarkan seperti itu secara terus menerus akan menyebabkan terjadinya masalah gizi yaitu kekurangan energi kronis (Ertiana, dkk., 2019).

3. Persepsi Citra Tubuh

Remaja merupakan fase seseorang mulai menunjukkan kepeduliannya terhadap bentuk tubuh mereka sesuai dengan citra tubuh yang diinginkan. Persepsi citra tubuh adalah sebuah tindakan atau perilaku yang mengarah pada evaluasi penilaian individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Intantiyana, dkk., 2018). Hasil yang didapatkan sampel yang memiliki persepsi citra tubuh positif

yakni sebanyak 14 orang (70%) dan sebanyak 6 orang (30%) memiliki persepsi citra tubuh yang negatif. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar sampel memiliki persepsi citra tubuh yang positif. Persepsi citra tubuh yang positif dapat diartikan bahwa subjek memiliki perasaan suka, positif, atau suka yang ditunjukkan dengan menerima bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ripta et al., 2023) pada siswi SMA di MAS Amaliyah Medan. Dari 90 sampel sebagian besar sebanyak 68 sampel (75,6%) memiliki persepsi citra tubuh yang positif dan sisanya 22 sampel (24,4%) memiliki persepsi citra tubuh yang negatif. Sebagian besar sampel memiliki persepsi citra tubuh yang positif dikarenakan adanya rasa puas terhadap tubuh yang dimiliki saat ini, adanya kepercayaan diri terhadap tubuhnya dan tidak memiliki rasa cemas akan menjadi gemuk.

4. Kecenderungan Tingkat Konsumsi Berdasarkan Persepsi Citra Tubuh

Persepsi citra tubuh memiliki peranan yang sangat penting bagi remaja karena berkaitan erat dengan pola makan seseorang. Biasanya remaja yang memiliki persepsi citra tubuh yang positif tidak akan memperlakukan pembatasan konsumsi makanan karena mereka berfikir bahwa bentuk tubuh mereka tidak ada masalah dan sebaliknya remaja yang memiliki persepsi citra tubuh yang negatif akan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga melakukan diet ketat agar berat badan mereka cepat turun (Yuni Kartika et al., 2022). Hasil yang didapatkan dari 15 sampel dengan tingkat konsumsi kurang, sebanyak 40% memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, sedangkan dari 5 sampel dengan tingkat konsumsi cukup/lebih tidak ada sampel dengan persepsi

citra tubuh negatif. Dengan demikian sampel yang memiliki tingkat konsumsi kurang cenderung memiliki persepsi citra tubuh yang negatif. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan (Paramitha & Suarya, 2018) di SMAN 1 Denpasar. Dari 80 sampel didapatkan bahwa hipotesis alternatif diterima berdasarkan nilai koefisien korelasi dalam hasil penelitian sebesar 0,419 dengan taraf signifikansi 0,000 ($<0,05$), menunjukkan bahwa citra tubuh dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang. Dampak dari persepsi citra tubuh sangat bergantung pada kondisi seseorang. Dimana persepsi citra tubuh yang negatif pada remaja putri yang memiliki status gizi kurang atau normal akan berpengaruh terhadap pola makan seseorang dan akan berpengaruh terhadap status gizinya. Sedangkan apabila remaja yang mengalami status gizi lebih atau obesitas dan status gizi kurang memiliki persepsi citra tubuh yang positif maka akan berdampak buruk, remaja putri akan merasa percaya diri dan tidak memikirkan berat badannya. Berat badannya akan semakin bertambah bagi yang obesitas dan akan semakin menurun bagi yang gizi kurang. Hal ini akan menyebabkan kesehatan remaja putri tersebut terganggu (Ripta, dkk., 2023).

5. Kecenderungan Kekurangan Energi Kronis Berdasarkan Tingkat Konsumsi

Lingkar lengan atas adalah gambaran ketersediaan zat gizi di otot dan lemak bawah kulit. Cadangan energi bisa disimpan dalam bentuk jaringan adiposa yang ada di lemak bawah kulit salah satunya lingkar lengan atas. Sehingga lingkar lengan atas dapat digunakan sebagai indikator untuk melihat riwayat asupan zat gizi seseorang pada masa lampau. Massa otot dipengaruhi oleh tingkat kecukupan energi dan protein, tingkat konsumsi energi dan protein yang kurang akan

menyebabkan penurunan massa otot. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Telisa dan Eliza pada siswi SMA Muhammadiyah 1 Palembang. Dari 36 remaja yang mengalami KEK sebanyak 57% memiliki rata-rata tingkat konsumsi yang kurang, dari hasil yang diperoleh dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan kekurangan energi kronis (Telisa & Eliza, 2020). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti didapatkan hasil dari 7 sampel dengan kekurangan energi kronis, sebanyak 71% memiliki tingkat konsumsi yang kurang, sedangkan dari 13 sampel dengan lingkaran lengan atas normal, sebanyak 77% sampel memiliki tingkat konsumsi kurang. Dengan demikian sampel yang memiliki lingkaran lengan atas normal cenderung memiliki tingkat konsumsi kurang.