

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri P dan K No. 96/SK/B/II/65 tanggal 1 Agustus 1965, SMA Negeri di Denpasar dibagi menjadi dua diantaranya yaitu SMAN 2 Denpasar, dan beralamat di Jalan Jend. Sudirman No. 3a, Dauh Puri Klod, Kecamatan Denpasar Barat. Pada tanggal 1 Agustus 1965, SMAN 2 Denpasar dinyatakan mulai beroperasi. 7.960 m² merupakan luas bangunan SMAN 2 Denpasar.

Sekolah SMA Negeri 2 Denpasar melaksanakan kurikulum K-13, selain itu adapun ekstrakurikuler pilihan antara lain pencak silat, basket, sepak bola, atletik, renang, bulu tangkis, tenis meja, tari, tabuh, paskibraka, yoga, cricket, dan sebagainya.

Dengan 1596 siswa, SMAN 2 Denpasar memiliki sejumlah fasilitas yang membantu dalam pembelajaran, antara lain ruang kelas, perpustakaan, laboratorium komputer, laboratorium biologi, laboratorium fisika, laboratorium kimia, laboratorium bahasa, ruang guru, ruang OSIS, ruang UKS, dan ruang administrasi.

2. Karakteristik Subyek Penelitian

Karakteristik subjek yang diteliti meliputi umur, jenis kelamin dan kelas, selengkapnya disajikan pada tabel 5.

Tabel 1
Distribusi Sebaran Karakteristik Sampel

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	40	43,5
Laki-laki	52	56,5
Total	92	100
Umur		
15 tahun	37	40,2
16 tahun	42	45,7
17 tahun	13	14,1
Total	92	100
Kelas		
X	47	51,1
XI	45	48,9
Total	92	10

Menurut Tabel 5, 56,5% dari 92 total sampel adalah laki-laki, yang merupakan mayoritas. Menurut distribusi usia, mayoritas sampel dengan anak berusia 16 tahun adalah 45,7%. 51,1% kelas X dan 48,9% kelas XI memiliki karakteristik yang sama.

3. Hasil Pengamatan terhadap Subyek Penelitian berdasarkan Variabel Penelitian

a. Status Gizi

Status gizi dinilai dengan menggunakan indeks IMT/U, selengkapnya disaikan pada tabel 6.

Tabel 2
Distribusi sebaran sampel berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Tidak Overweight	69	75,0
Overweight	23	25,0
Total	92	100

Tabel 6 menunjukkan sebaran sampel berdasarkan IMT sebagian besar dengan status tidak overweight 75% dan ditemukan sebanyak 25% dengan status overweight.

b. Pola Konsumsi Junk Food

1) Frekuensi makan junk food

Frekuensi makan junk food dihitung berdasarkan kategori sering (>2x/minggu) dan jarang (<2x/minggu), selengkapnya disajikan pada tabel 7.

Tabel 3
Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Makan Junk Food

Frekuensi	n	%
Jarang (<2x/minggu)	5	5,4
Sering (>2x/minggu)	87	94,6
Total	92	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa frekuensi makan junk food sebagian besar dengan kategori sering yaitu sebanyak 94,6%.

2) Jenis makanan

Jenis makanan junk food dinilai berdasarkan kategori sedikit (<4 jenis) dan banyak (>4 jenis), selengkapnya disajikan pada tabel 8.

Tabel 4
Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Makanan

Jenis Makanan	n	%
Sedikit < 4 jenis	6	6,5
Banyak > 4 jenis	86	93,5
Total	92	100

Tabel 8 menunjukkan jenis makanan junk food sampel sebagian besar tergolong banyak > 4 jenis yaitu 93,5%.

3) Asupan

a. Asupan Energi

Asupan energi dinilai dengan menggunakan kategori <10% dari kebutuhan, dan \geq 10% dari kebutuhan. Selengkapnya disajikan pada tabel 9.

Tabel 5
Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Energi

Jenis Makanan	n	%
< 10% kebutuham	36	39,1
>10% kebutuhan	56	60,9
Total	92	100

Tabel 9 menunjukkan asupan energi dari konsumsi junk food sebagian besar

tergolong $\geq 10\%$ kebutuhan yakni sebanyak 60,9%. Jumlah konsumsi tertinggi yaitu 1751,2 kkal dan terendah yaitu 12,7 kkal.

b. Asupan Lemak

Asupan lemak dinilai dengan menggunakan kategori $< 10\%$ dari kebutuhan, dan $\geq 10\%$ dari kebutuhan. Selengkapnya disajikan pada tabel 10.

Tabel 6
Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Lemak

Asupan	n	%
$< 10\%$ kebutuhan	20	21,7
$\geq 10\%$ kebutuhan	72	78,3
Total	92	100

Tabel 10 menunjukkan konsumsi lemak dari makanan junk food tergolong $\geq 10\%$ kebutuhan yakni sebanyak 78,3%. Jumlah konsumsi Junk food adalah jumlah lemak yang dikonsumsi sampel dari junk food dalam seminggu. Jumlah konsumsi tertinggi yaitu 80,1 gr dan terendah yaitu 0,6gr.

c. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik dinilai dengan kategori MET yaitu rendah < 600 , sedang $\geq 600 - < 3000$ dan tinggi ≥ 3000 , selengkapnya disajikan pada tabel 11.

Tabel 7
Distribusi Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	%
Rendah	7	7,6
Sedang	45	48,9
Tinggi	40	43,5
Total	92	100

Tabel 11 menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada sampel termasuk ke dalam kategori sedang dan tinggi dimana jumlah sampel yang memiliki kategorisedang dan tinggi tidak jauh berbeda yaitu sedang sebanyak 48,9% dan tinggi sebanyak 43,5%.

4. Hasil analisis data

- a. Hubungan pola konsumsi *junk food* dengan kejadian overweight
 - 1) Hubungan jumlah konsumsi energi dengan kejadian overweight selengkapnya disajikan pada tabel 12.

Tabel 8
Hubungan Jumlah Konsumsi Energi dengan Kejadian Overweight

Konsumsi Energi	Kejadian Overweight				Total		p	r
	Tidak overweight		Overweight					
	n	%	n	%	n	%		
<10% kebutuhan	32	88,9	4	11,1	36	100,0	0,001	-0,342
≥10% kebutuhan	37	66,1	19	33,9	56	100,0		

Tabel 12 menunjukkan bahwa dari 66,1% didapatkan hasil konsumsi energi

tergolong $\geq 10\%$ kebutuhan dengan sebagian besar sampel tergolong tidak overweight. Konsumsi energi dengan kategori tinggi didapat sebanyak 33,9% dengan tergolong overweight.

Berdasarkan hasil uji analisis statistik, hubungan konsumsi energi dengan status gizi dengan menggunakan uji spearman rank diperoleh hasil nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai r yaitu 0,342 sehingga dapat dikatakan bahwaterdapat hubungan yang signifikan yang cukup kuat dan searah antara konsumsi energi junk food dengan kejadian overweight.

2) Hubungan jumlah konsumsi lemak dengan kejadian overweight

Hubungan jumlah konsumsi lemak dengan kejadian overweight selengkapnya disajikan pada tabel 13.

Tabel 9
Hubungan Jumlah Konsumsi Lemak dengan Kejadian Overweight

Konsumsi Lemak	Kejadian Overweight				Total		p	r
	Tidak overweight		Overweight					
	n	%	n	%	n	%		
<10% kebutuhan	16	80,0	4	20,0	20	100,0	0,031	0,225
$\geq 10\%$ kebutuhan	53	73,6	19	26,4	72	100,0		

Tabel 13 menunjukkan bahwa dari 73,6% sampel didapatkan hasil konsumsi energi tergolong $\geq 10\%$ kebutuhan tidak overweight, konsumsi energi dengan kategori tinggi didapat sebanyak 26,4% tergolong overweight.

Berdasarkan hasil uji analisis statistic hubungan konsumsi energi dengan

status gizi dengan menggunakan uji spearman rank diperoleh hasil nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai r yaitu 0,342 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang cukup kuat dan searah antara konsumsi energi junk food dengan kejadian overweight.

3) Hubungan jenis *junk food* dengan kejadian overweight

Hubungan jenis *junk food* dengan kejadian overweight selengkapnya disajikan pada tabel 14.

Tabel 10
Hubungan Jenis Makan Junk Food dengan Kejadian Overweight

Jenis Makan	Kejadian Overweight				Total		p	r
	Tidak overweight		Overweight					
	n	%	n	%	n	%		
Sedikit	6	100,0	0	0,0	6	100,0	0,062	0,196
Banyak	63	73,3	23	26,7	86	100,0		

Tabel 14 menunjukkan bahwa 73,3% didapatkan hasil jenis makan junkfood tergolong banyak (>4 jenis) dengan sebagian besar sampel tergolong tidak overweight, sebanyak 26,7% dengan kategori overweight mengonsumsi banyak jenis makanan junk food (>4 jenis).

Berdasarkan hasil uji analisis statistik hubungan frekuensi makan junk food dengan status gizi dengan menggunakan uji spearman rank diperoleh hasil nilai p sebesar 0,062 ($p > 0,05$) dengan nilai r yaitu 0,196 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan yang sangat lemah dan searah antara

frekuensi makan junk food dengan kejadian overweight.

4) Hubungan frekuensi makan junk food dengan kejadian overweight

Hubungan frekuensi makan junk food dengan kejadian overweight selengkapnya disajikan pada tabel 15.

Tabel 11
Hubungan Frekuensi Makan Junk Food dengan Kejadian Overweight

Frekuensi Makan	Kejadian Overweight				Total		p	r
	Tidak overweight		Overweight					
	n	%	n	%	n	%		
Sering	64	73,6	23	26,4	87	100,0	0,001	0,335
Jarang	5	100,0	0	0,0	5	100,0		

Tabel 15 menunjukkan bahwa 73,6% sampel dengan kategori tidak overweight memiliki tingkat frekuensi mengonsumsi junk food dengan kategori sering, frekuensi makan junk food dengan kategori sering diperoleh sebanyak 26,4% sampel dengan sebagian besar sampel tergolong overweight.

Berdasarkan hasil uji analisis statistik hubungan jenis makan junk food dengan status gizi dengan menggunakan uji Spearman rank diperoleh hasil nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai r yaitu 0,335 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang cukup kuat dan searah antara jenis makan junk food dengan kejadian overweight.

b. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian overweight

Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian overweight selengkapnya disajikan pada tabel 16.

Tabel 12
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight

Aktivitas fisik	Kejadian Overweight				Total		p	r
	Tidak overweight		Overweight		n	%		
	N	%	n	%				
Rendah	5	71,4	2	28,6	7	100,0		
Sedang	25	55,6	20	44,4	45	100,0	0,001	-0,370
Tinggi	39	97,5	1	2,5	40	100,0		

Tabel 16 menunjukkan bahwa dari 55,6% didapatkan hasil aktivitas fisik tergolong sedang dengan sebagian besar sampel tergolong tidak overweight, sebanyak 44,4% didapatkan hasil aktivitas fisik tergolong sedang dengan sebagian besar sampel tergolong overweight.

Berdasarkan hasil uji analisis statistik hubungan aktivitas fisik dengan kejadian overweight menggunakan uji spearman rank diperoleh hasil nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai r yaitu -0,370 sehingga dapat dikatakan bahwaterdapat hubungan yang signifikan yang cukup kuat dan tidak searah antara aktifvitas fisik dengan kejadian overweight.

B. Pembahasan

Overweight dan obesitas merupakan istilah terjadinya masalah pada asupan yang berlebihan sehingga membuat seseorang memiliki berat badan di atas rata-rata atau di atas normal (Danari, Mayulu dan Onibala, 2013). Overweight merupakan kelebihan berat badan yang membahayakan kesehatan karena lemak tubuh yang tinggi (Heshmat, 2011). Overweight terjadi jika tinggi badan dan berat badan tidak seimbang, hal ini dapat diukur melalui IMT atau indeks massa tubuh (Juliantara dan Dwipayana 2017). Berdasarkan IMT/U data yang diperoleh bahwa status tidak overweight 75,0%, dan ditemukan sebanyak 25,0% dengan status overweight. Data tersebut menunjukkan bahwa masih banyak sampel yang memiliki IMT di atas normal. IMT di atas normal memiliki banyak dampak pada kehidupan remaja di masa depan, dimana menurut Fruh (2017) dan WHO (2019b) dalam (Sugiatmi, dkk., 2019) obesitas ini merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, yang menyebabkan kematian utama pada 2012, diabetes dan kanker.

Dalam kaitannya dengan asupan gizi, konsumsi atau pola makan memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi. Memahami pola konsumsi makanan didasarkan pada berapa banyak makanan berbeda yang diambil oleh seseorang pada waktu tertentu untuk pengaturan makan (Lubis, 2015; Nisak dan Mahmudiono, 2017).

Menurut penelitian, 93,5% orang mengonsumsi lebih dari empat jenis junk food per minggu, yang merupakan jenis rata-rata junk food yang dikonsumsi oleh sampel. Hasil p sebesar 0,062 ($p > 0,05$) diperoleh berdasarkan analisis statistik hubungan antara jenis junk food dengan kejadian overweight menggunakan uji

spearman rank, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan dan cenderung sangat lemah dan searah antara jenis junk food yang dikonsumsi dengan kejadian kelebihan berat badan. Hal ini dimungkinkan karena beberapa variabel kelebihan berat badan bahwa tidak ada korelasi antara jenis junk food yang dikonsumsi dan terjadinya kelebihan berat badan (Indrapermana dan Pratiwi, 2019). Item junk food yang paling populer termasuk mie cepat, ayam goreng, makanan yang digoreng (termasuk tahu goreng dan pisang), es krim, minuman ringan, dan barang-barang beku seperti nugget goreng. Junk food, sering dikenal sebagai makanan cepat saji, adalah kategori makanan yang nyaman untuk disajikan, sering disiapkan oleh sektor pengolahan makanan menggunakan teknologi mutakhir, dan mengandung berbagai bahan kimia untuk mengawetkan dan membumbui hidangan. Pola makanyang salah dapat mengakibatkan ketidak seimbangan zat gizi dalam tubuh seperti makanan dan minuman junk food. Kelebihan kalori, lemak, dan natrium akan terakumulasi di dalam tubuh sehingga menimbulkan berbagai penyakit degenerative, seperti tekanan darah tinggi, obesitas, diabetes dan jantung coroner (Yetmi, 2021).

Kebiasaan makan mingguan sampel mewakili frekuensi konsumsi junk food. Akibatnya, distribusi sampel menurut frekuensi konsumsi junk food ditemukan 5,4% jarang (<2x/minggu) dan 94,6% sering (>2x/minggu). Berdasarkan temuan uji analisis statistik, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, cukup kuat, dan searah antara frekuensi mengkonsumsi junk food dengan kejadian kelebihan berat badan. Hubungan ini diuji menggunakan uji peringkat spearman, yang menghasilkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) untuk hubungan antara frekuensi mengkonsumsi junk food dan status gizi. Artinya jika frekuensi

konsumsi junkfood meningkat maka risiko terjadinya overweight atau obesitas juga akan semakin tinggi. Hal ini disebabkan karena junk food merupakan makanan yang praktis dengan cita rasa yang mudah diterima siswa dan kebanyakan di kantin sekolah menjual makanan junk food seperti mie instan, es krim, nugget goreng dan gorengan (pisang goreng dan tahu goreng) serta minuman manis lainnya, maka dari itu frekuensi makan siswa dipengaruhi oleh cita rasa makanan. Penelitian ini konsisten dengan penelitian (T. Susanti, 2006) yang menunjukkan korelasi kuat antara konsumsi makanan cepat saji oleh remaja dengan kemungkinan obesitas. Maka dari itu jika frekuensi makan junk food yang tergolong sering akan menimbulkan risiko terjadinya overweight, jika tidak diimbangi dengan pengeluaran energi. Kandungan gizi yang tidak seimbang dalam *junk food* dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan diantaranya yaitu munculnya penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, hyperlipidemia (Handayani, 2019).

Jumlah junk food yang dicerna oleh sampel selama seminggu sesuai dengan jumlah energi dan lemak yang dikonsumsi. Dengan asupan energi rata-rata 333,5 kkal, konsumsi energi tertinggi adalah 1751,2 kkal dan terendah adalah 12,7 kkal. Hasilnya, sebanyak 39,1% digolongkan memenuhi <10% kebutuhan, dan 60,9% ditetapkan memenuhi >10% kebutuhan dalam distribusi sampel berdasarkan jumlah konsumsi junk food. Berdasarkan hasil uji analisis statistik hubungan konsumsi energi dengan kejadian overweight menggunakan uji spearman rank diperoleh hasil nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang cukup kuat dan searah antara konsumsi energi junk food dengan kejadian overweight. Artinya jika semakin tinggi jumlah konsumsi energi makanan junk food maka risiko terjadinya overweight atau obesitas semakin tinggi..

Frekuensi tinggi makan makanan cepat saji oleh siswa dalam sampel berkontribusi terhadap asupan energi yang tinggi, yang mengarah pada obesitas dan meningkatkan risiko mengembangkan penyakit degeneratif. Menurut penelitian (Yanti,dkk., 2021) ada korelasi yang signifikan antara asupan energi dan kemungkinan siswa sekolah menengah akan mengkonsumsi lebih banyak makanan. Menurut Gibney,dkk. (2009), ketidakseimbangan dalam asupan energi jangka panjang terjadi ketika jumlah energi yang dikonsumsi melebihi jumlah energi yang dikeluarkan. Konsumsi energi berlebihan dan dengan tidak imbangnya pengeluaran atau aktivitas fisik akan mengakibatkan terakumulasinya energi dalam tubuh berupa lemak yang akan meningkatkan resiko terjadinya penyakit degenerative seperti obesitas (Tanjung, dkk., 2022). Persentase rata-rata kebutuhan adalah 28,1%, dengan konsumsi lemak tertinggi adalah 80,1 g dan terendah adalah 0,6 g. Untuk mendapatkan distribusi sampel berdasarkan berapa banyak junk food yang dikonsumsi, 78,3% sampel diklasifikasikan memenuhi >10% kebutuhan, dan 21,7% sampel memenuhi <10% kebutuhan. Nilai p sebesar 0,031 ($p < 0,05$) diperoleh berdasarkan analisis statistik hubungan antara konsumsi lemak dengan kejadian overweight menggunakan uji spearman rank, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, cukup kuat, dan searah antara kejadian kelebihan berat badan dengan konsumsi lemak dari junk food. Artinya jika semakin tinggi jumlah konsumsi lemak makanan junk food maka risiko terjadinya overweight atau obesitas semakin tinggi. Hal ini disebabkan karena junk food merupakan makanan tinggi lemak dan energi yang diikuti dengan frekuensi makan yang tinggi sehingga obesitas dapat terjadi karena tingginya kandungan lemak yang dikonsumsi. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Yanti dkk., 2021) yang

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA. Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan semua anggota gerak tubuh. Setiap gerakan tubuh yang diperantarai oleh kerja otot dan menghasilkan pengeluaran energi didefinisikan sebagai aktivitas fisik (Suryoadji dan Nugraha, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa sebanyak 7,6% tergolong rendah, sebanyak 48,9% sampel tergolong sedang dan aktivitas fisik yang tergolong tinggi sebanyak 43,5%. Aktivitas paling banyak yang dilakukan oleh siswa yaitu ekstrakurikuler olahraga dimana sebagian besar siswa adalah atlet seperti pencak silat, renang, basket dan sepak bola, dimana siswa akan latihan dengan frekuensi yang tinggi menjelang pertandingan, biasanya siswa berlatih 2x/minggu, namun jika sedang menghadapi pertandingan akan berlatih 3-4x/minggu, dengan durasi latihan 1-2 jam. Berdasarkan hasil penelitian dimana status gizi tergolong overweight memiliki kategori aktivitas tergolong rendah dan sedang, jika hal tersebut tidak diimbangi dengan asupan yang cukup atau tergolong berlebih, maka akan meningkatkan resiko terjadinya penyakit degenerative yang akan terjadi di masa depan yang diakibatkan oleh penumpukan energi yang tidak diimbangi dengan pengeluarannya.

Berdasarkan hasil uji analisis statistic hubungan aktivitas fisik dengan kejadian overweight dengan menggunakan uji spearman rank diperoleh hasil nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai r yaitu -0,370 sehingga dapat dikatakan bahwaterdapat hubungan yang signifikan yang cukup kuat dan tidak searah antara aktifitas fisik dengan kejadian overweight. Artinya jika semakin rendah aktivitas fisik maka risiko terjadinya overweight atau obesitas semakin tinggi Dimana dalam

penelitian ini terdapat 1 sampel dengan status gizi obesitas memiliki aktivitas yang tinggi dikarenakan sampel saat itu dalam proses diet atau penurunan berat badan sehingga memiliki tingkat aktivitas yang tinggi. Hal ini disebabkan karena ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi akan dapat menimbulkan terjadinya peningkatan resiko overweight atau obesitas. Maka dari itu salah satu manfaat dari melakukan aktivitas fisik yaitu dapat menjaga berat badan dan mencegah obesitas. Penelitian ini konsisten dengan penelitian oleh Sembiring,dkk (2022), yang mengungkapkan bahwa 23 siswa di kelas 11 termasuk di antara 47 siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik yang buruk (40,9%) dari kelas secara keseluruhan). Para responden terlibat dalam sedikit aktivitas fisik, menghabiskan banyak waktu mereka duduk, berdiri, mencuci piring, menonton televisi, tidur di depan laptop, menggunakan ponsel, dan berjalan perlahan.