

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pasar Umum Gianyar beralamat di Jalan Ngurah Rai, Gianyar dengan luas bangunan 1,4 hektare. Pasar Umum Gianyar yang dibangun pada 1771 dan direnovasi pada 1994, telah menjadi ikon Kabupaten Gianyar dan sudah dikenal luas, baik dalam maupun di luar negeri. Setelah dilakukan revitalisasi, pada tahun 2018 dan peresmian pada Desember 2021, Pasar Gianyar mampu menampung 1.643 Unit pedagang di los, kios sebanyak 95 unit, dan toko sebanyak 143 unit.

Pasar Umum Gianyar merupakan bangunan yang terdiri dari 5 lantai, yang terbagi atas lantai dasar dimana pedagang menjual bahan makanan seperti tahu, tempe, telur, daging, dan ikan. Di lantai 1 pedagang menjual sayur-sayuran dan hasil bumi, di lantai 2 pedagang menjual buah-buahan dan jajanan, di lantai 3 pedagang menjual kacang-kacangan, janur, bunga, dan canang, di lantai 4 pedagang menjual kain, sepatu, alat upacara, aksesoris, dan tembakau.

2. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik subjek yang diteliti meliputi, umur, agama, dan penghasilan, selengkapnya disajikan pada tabel 6.

Tabel 6

Sebaran Karakteristik Sampel

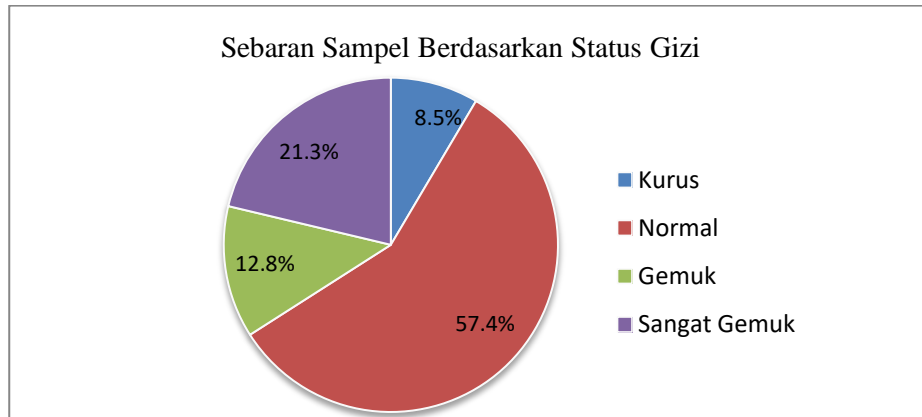
Kategori	Variabel	f	%
Usia	20-39	41	43,6
	40-59	53	56,4
	Total	94	100,0
	Agama		
Agama	Hindu	84	89,4
	Islam	7	7,4
	Kristen	3	3,2
	Total	94	100,0
Penghasilan	Di bawah UMK (Rp. 2.837.680)	84	89,4
	Di atas UMK (Rp. 2.837.680)	10	10,6
	Total	94	100,0

Tabel 6 menunjukkan dari 94 sampel. Berdasarkan sebaran usia, sebagian besar sampel termasuk kelompok usia 40-59 tahun sebanyak 53 sampel (56,4%). Karakteristik berdasarkan agama yaitu sebagian besar sampel 84 sampel (89,4%) beragama Hindu. Berdasarkan jumlah penghasilan, sebagian besar sampel memiliki penghasilan di bawah UMK (Upah Minimum Kabupaten) yaitu 84 sampel (89,4%).

3. Hasil Pengamatan Terhadap Subyek Penelitian berdasarkan Variabel Penelitian

a. Status Gizi

Status gizi dinilai dengan menggunakan indeks IMT, selengkapnya disajikan pada Gambar 3.

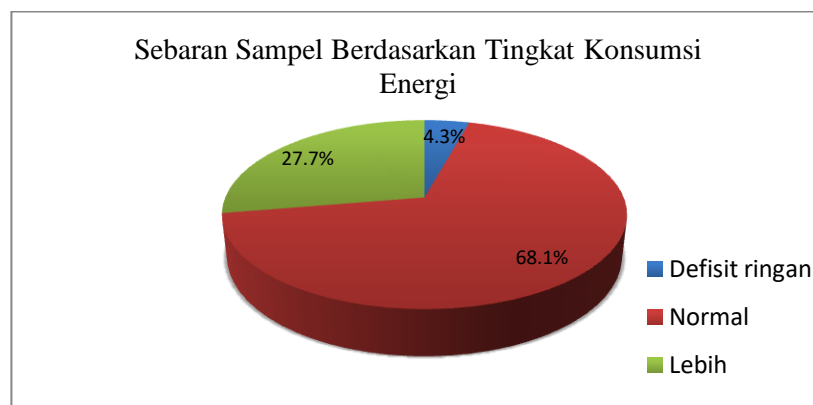


Gambar 3 Grafik Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi

Gambar 3 menunjukkan sebaran sampel berdasarkan Status Gizi, sebagian besar dengan status gizi normal sebanyak 54 sampel (57,4%), sedangkan frekuensi terkecil sebanyak 8 sampel (8,5%) dengan status gizi kurus, serta tidak ada sampel dengan status gizi sangat kurus. Nilai maksimum dari IMT yaitu 35,88 dan nilai minimum IMT yaitu 17,01, dengan nilai rata-rata 23,79 (SD = 3,99).

b. Tingkat Konsumsi Energi

Tingkat konsumsi dinilai dengan menggunakan kategori defisit ringan (80-89%), normal (90-119%), dan lebih ($\geq 120\%$). Selengkapnya disajikan pada Gambar 4.



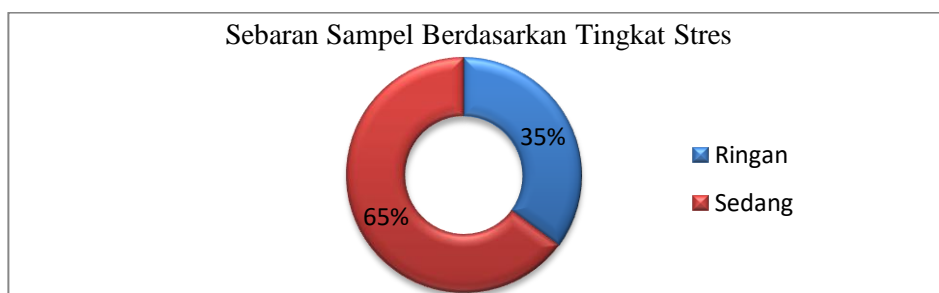
Gambar 4 Grafik Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi

Energi

Gambar 4 menunjukkan tingkat konsumsi energi, sebagian besar memiliki tingkat konsumsi energi normal yaitu sebanyak 64 sampel (68,1%), sedangkan frekuensi terkecil yaitu 4 sampel (4,3%) memiliki tingkat konsumsi energi defisit ringan, serta tidak ada sampel yang memiliki tingkat konsumsi energi defisit sedang dan berat. Nilai maksimum dari tingkat konsumsi energi yaitu 128,02% dan nilai minimum tingkat konsumsi energi yaitu 83,88%, dengan nilai rata-rata 107,80% (SD = 10,86).

c. Tingkat Stres

Tingkat stres dinilai dengan menggunakan kategori stres ringan (skor 1-14) dan stress sedang (skor 15-26). Selengkapnya disajikan pada Gambar 5.



Gambar 5 Grafik Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Stres

Gambar 5 menunjukkan tingkat stress, sebagian besar memiliki tingkat stress sedang yakni sebanyak 61 sampel (64,9%) dan tidak ada sampel dengan kategori stres berat. Nilai maksimum dari tingkat stres yaitu 26 dan nilai minimum tingkat stres yaitu 10, dengan nilai rata-rata 17,23 (SD = 4,47).

4. Hasil Analisis Data

a. Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Konsumsi Energi

Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi selengkapnya disajikan pada Tabel 7.

Tabel 7
Sebaran Tingkat Konsumsi Energi Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Tingkat Konsumsi Energi						Total	<i>p</i>	<i>r</i>
	Defisit		Normal		Lebih				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ringan	0	0,0	28	43,8	5	19,2	33	35,1	
Sedang	4	100,0	36	56,3	21	80,8	61	64,9	0,215
Jumlah	4	100,0	64	100,0	26	100,0	94	100,0	

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 33 sampel dengan tingkat stress tergolong ringan, sebagian besar memiliki tingkat konsumsi energi normal 28 sampel (84,4%) dan dari 61 sampel dengan tingkat stress sedang, sebagian besar memiliki tingkat konsumsi energi normal 36 sampel (59,0%) dan tingkat konsumsi energi lebih 21 sampel (34,4%).

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi dengan uji rank spearman didapatkan nilai *p* (*sig.2 tailed*) sebesar 0,215 ($p < 0,05$) dengan nilai *r* yaitu 0,129 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi, namun arah hubungannya searah tapi dengan korelasi yang sangat lemah.

b. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Status Gizi

Hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi selengkapnya disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi

Tingkat Konsumsi Energi	Status Gizi								Total	<i>p</i> <i>value</i>	<i>r</i>	
	Kurus		Normal		Gemuk		Sangat Gemuk					
	f	%	f	%	f	%	f	%				
Defisit Ringan	4	50,0	0,0	0,0	0	0,0	0	0,0	4	4,3		
Normal	4	50,0	54	100,0	3	25,0	3	15,0	64	68,1	0,001	0,605
Lebih	0	0,0	0	0,0	9	75,0	17	85,0	26	27,7		
Jumlah	8	100,0	54	100,0	12	100,0	20	100,0	94	100,0		

Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 4 sampel dengan tingkat konsumsi energi defisit ringan semua memiliki status gizi kurus 4 sampel (100%), dari 64 sampel dengan tingkat konsumsi energi normal, sebagian besar memiliki status gizi normal 54 sampel (84,3%), dan dari 26 sampel dengan tingkat konsumsi energi lebih, sebagian besar memiliki status gizi sangat gemuk 17 sampel (65,39%) dan gemuk 9 sampel (34,7%).

Berdasarkan hasil uji statistik hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi dengan uji rank spearman didapatkan nilai *p* (*sig.2 tailed*) sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai *r* yaitu 0,605 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang kuat dan searah antara konsumsi energi dengan status gizi, yang artinya bila tingkat konsumsi energi bertambah maka status gizi akan meningkat juga, begitupun sebaliknya.

B. Pembahasan

Pada penelitian ini dilihat dari sebaran sampel menurut tingkat stres, enam puluh satu orang (64,9%) ditemukan memiliki tingkat stres sedang dan tiga puluh tiga orang (35,1%) dari sampel memiliki tingkat stres ringan. Stres sering menyebabkan terjadinya suatu penyakit. Efek kumulatif dari stress sering kali

memiliki dampak yang sangat merugikan kesehatan individu di masa dewasa menengah. Stress dapat menimbulkan penyakit seperti yang menyangkut sistem kekebalan tubuh dan penyakit kardiovaskular. Ketika seseorang dalam kondisi stress, virus atau bakteri cenderung memperbanyak diri dan menyebabkan penyakit. Stres dan emosi-emosi negatif dapat mempengaruhi perkembangan dan rangkaian penyakit cardiovascular dengan cara mengubah proses-proses fisiologis yang mendasarinya. Sebagai contoh, orang yang hidup dalam kondisi stres yang kronis memiliki kecenderungan lebih besar untuk merokok, mulai makan secara berlebihan, dan tidak berolahraga (Dewi, 2018).

Ketika stres, liver akan menghasilkan gula darah (glukosa) yang biasanya bisa meningkatkan energi. Gula darah yang tak terpakai akan kembali diserap oleh tubuh. Bahayanya, jika mengalami stres berkepanjangan, tubuh tidak mampu lagi menyimpan glukosa yang berlebih. Yang mengakibatkan seseorang dapat mengalami peningkatan risiko penyakit diabetes tipe 2. Di sisi lain, aliran hormon, pernapasan cepat, dan peningkatan denyut jantung juga dapat mengganggu sistem pencernaan. Kemungkinan besar mengalami mulas atau refluks asam karena peningkatan asam lambung. Stres juga dapat mempengaruhi cara makanan bergerak ke seluruh tubuh, yang menyebabkan diare, sembelit, mual, muntah, atau sakit perut (Adrian, 2020).

Pada penelitian ini dilihat dari sebaran sampel menurut tingkat konsumsi energi, enam puluh empat orang (69,1%) ditemukan memiliki tingkat konsumsi energi normal, dua puluh enam orang (27,7%) memiliki tingkat konsumsi energi lebih, dan empat orang (4,3%) memiliki tingkat konsumsi energi defisit ringan. Mengonsumsi makanan tinggi energi diluar batas wajar dapat berisiko mengalami

obesitas atau kegemukan. Wanita yang mengonsumsi makanan dengan asupan energi total yang tinggi memiliki risiko sebesar 2,27 kali lebih tinggi mengalami obesitas daripada wanita yang mengonsumsi asupan energi makanan yang rendah {Pamelia (2018)}.

Berdasarkan penelitian di Inggris, mengonsumsi makanan yang memiliki kadar energi tinggi menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Kegemukan atau obesitas disebabkan karena gizi lebih pada tubuh. Kelebihan energi yang dikonsumsi disimpan dalam jaringan dalam bentuk lemak. Kegemukan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, penyakit diabetes, jantung koroner, hati, dan kantung empedu (Pamelia, 2018).

Pada penelitian ini dilihat dari sebaran sampel menurut status gizi, lima puluh empat orang (57,4%) ditemukan memiliki status gizi normal, dua puluh orang (21,3%) memiliki status gizi sangat gemuk, dua belas orang (12,8%) memiliki status gizi gemuk, dan delapan orang (8,5%) memiliki status gizi kurus. Kelebihan berat badan pada wanita mengakibatkan banyak masalah kesehatan yang terbilang serius. Sebuah studi yang dipublikasikan dalam *The Journal of the American Board of Family Medicine* menyebutkan bahwa obesitas meningkatkan risiko relatif diabetes dan penyakit arteri koroner pada wanita. Selain itu, wanita yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung bawah dan osteoarthritis lutut (Fadli, 2022).

Masih dalam studi yang sama, obesitas turut berdampak negatif pada kontrasepsi dan kesuburan. Wanita yang lebih gemuk memiliki risiko lebih tinggi

untuk beberapa jenis kanker, termasuk kanker endometrium, kanker serviks, kanker payudara, dan kanker ovarium. Sementara itu, studi lainnya yang diterbitkan dalam *International Journal of Obesity* menyebutkan, obesitas dapat berdampak buruk pada kesehatan di setiap tahap siklus hidup wanita. Obesitas pada wanita muda berdampak pada kesehatan psikososial dan seiring bertambahnya usia dan menjadi orang tua, masalah kesehatan ini juga berdampak pada kesehatan reproduksi mereka. Selain itu, obesitas juga menimbulkan sejumlah risiko serius selama kehamilan. Lalu, pada wanita yang lebih tua, obesitas dikaitkan dengan munculnya sejumlah penyakit kronis, seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular serta peningkatan risiko untuk hampir semua jenis kanker. Semakin banyak bukti bahwa obesitas merupakan faktor risiko independen untuk demensia dan penyakit Alzheimer (Fadli, 2022).

Untuk menghubungkan dua variabel yaitu tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi menggunakan analisa uji rank spearman didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi pada pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar. Tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi dapat disebabkan karena stres bukan merupakan faktor utama yang mempengaruhi konsumsi makanan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh {Defie dkk (2018)} yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan asupan energi dengan nilai p value = 0,120. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan kemampuan seseorang dalam menghadapi stres dan mengurangi serta menghindari efek stres yang dapat muncul. Kemampuan ini dianggap sebagai strategi yang bergantung pada karakteristik psiko-fisik individu yang berkaitan

dengan *coping stress* yang biasa digunakan pada saat menghadapi situasi yang sulit.

Untuk menghubungkan dua variabel yaitu tingkat konsumsi energi dengan status gizi menggunakan analisa uji rank spearman didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar. Adanya hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi dapat disebabkan oleh jumlah makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makan pedagang. Pedagang dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk cenderung memiliki kebiasaan makan tinggi kalori dengan frekuensi makan 3-4 kali sehari, sedangkan pedagang dengan status gizi kurus memiliki kebiasaan makan rendah kalori dengan frekuensi makan utama hanya 1-2 kali sehari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh {Rohimah (2019)} yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi dengan nilai p value = 0,016. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh {Koryaningsih (2019)} yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi dengan nilai p value = 0,038. Hal ini dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi yang mengakibatkan penambahan berat badan. Obesitas adalah suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dalam jangka waktu yang lama. Banyaknya konsumsi energi dari makanan yang dicerna melebihi energi yang digunakan untuk metabolisme dan aktivitas sehari-hari. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam bentuk lemak dan jaringan lemak sehingga dapat berakibat penambahan berat badan {Koryaningsih (2019)}.