

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 5 Denpasar yang beralamat di Jalan Sanitasi Denpasar, Sidakarya, Kec. Denpasar Selatan dibawah naungan Pemerintah Daerah yang sudah terakreditasi A, berdiri pada tanggal 1 Januari 1901 dengan luas tanah bangunan SMA N 5 Denpasar yaitu seluas 25.000 m².

Sekolah SMA Negeri 5 Denpasar melaksanakan kurikulum tingkat satuan dan kurikulum K-13 serta memiliki berbagai fasilitas untuk menunjang kegiatan belajar mengajar disekolah yang terdiri dari ruang kelas, UKS, perpustakaan, laboratorium biologi, laboratorium fisika, laboratorium kimia, laboratorium komputer, laboratorium bahasa, aula, ruang pertemuan, lapangan basket dan lapangan sepak bola.

SMA Negeri 5 Denpasar mempunyai siswa sebanyak 1342 orang, SMA Negeri 5 Denpasar memiliki banyak kegiatan ekstrakurikuler di antaranya Palang Merah Remaja (PMR), sispala, paskibraka, english guiding, tari bali, KSPAN, basket, teater limas, KIR, softball, baseball, seni tabuh, modern dance, jurnalistik, bulutangkis dan kempo.

2. Karakteristik Sampel

Berdasarkan karakteristik sampel yang telah ditetapkan, maka karakteristik sampel pada penelitian ini meliputi umur dan jenis kelamin. Sebaran distribusi karakteristik sampel dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 1

Distribusi sebaran karakteristik sampel

Karakteristik Sampel	f	%
Umur (tahun)		
16	34	41,5
17	47	57,3
18	1	1,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	46,3
Perempuan	44	53,7

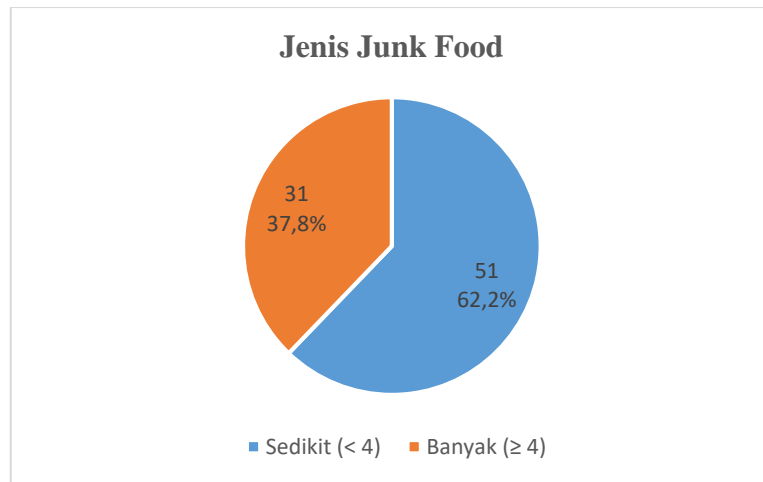
Dilihat dari jumlah 82 sampel terdapat sebagian besar sampel berusia 17 tahun yaitu sebanyak 47 sampel (57,3%) dan sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 44 sampel (53,7%).

a. Pola Konsumsi *Junk food*

Pola konsumsi *junk food* yang dipaparkan dalam penelitian ini meliputi jenis, frekuensi dan jumlah.

1) Jenis Makanan *Junk food*

Dilihat dari jumlah 82 sampel terdapat dua kategori jenis sampel mengonsumsi *junk food* yaitu sedikit sebanyak 51 sampel (62,2%) dan banyak 31 sampel (37,8%). Sebaran distribusi jenis makanan *junk food* sampel dapat dilihat pada gambar 3.

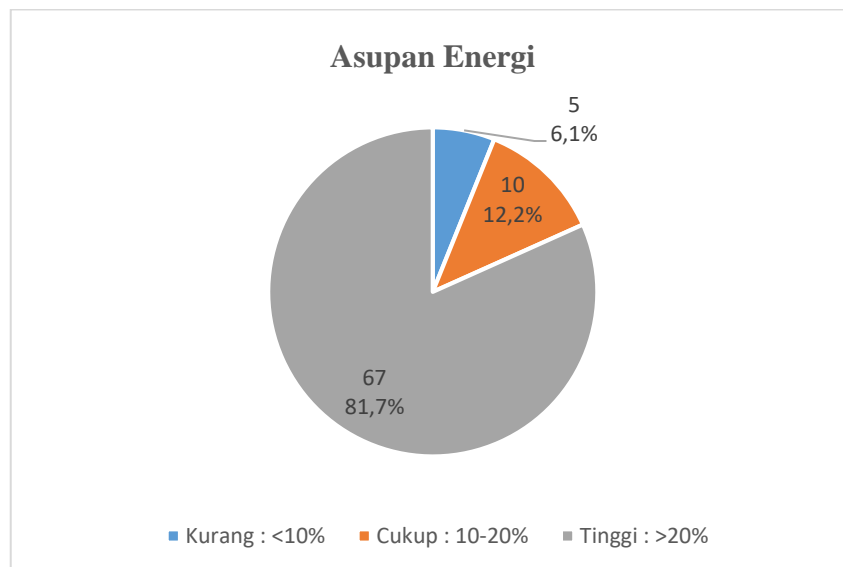


Gambar 1 Distribusi sampel berdasarkan Jenis Makanan *Junk food*

2) Jumlah Konsumsi *Junk food*

a) Asupan Energi

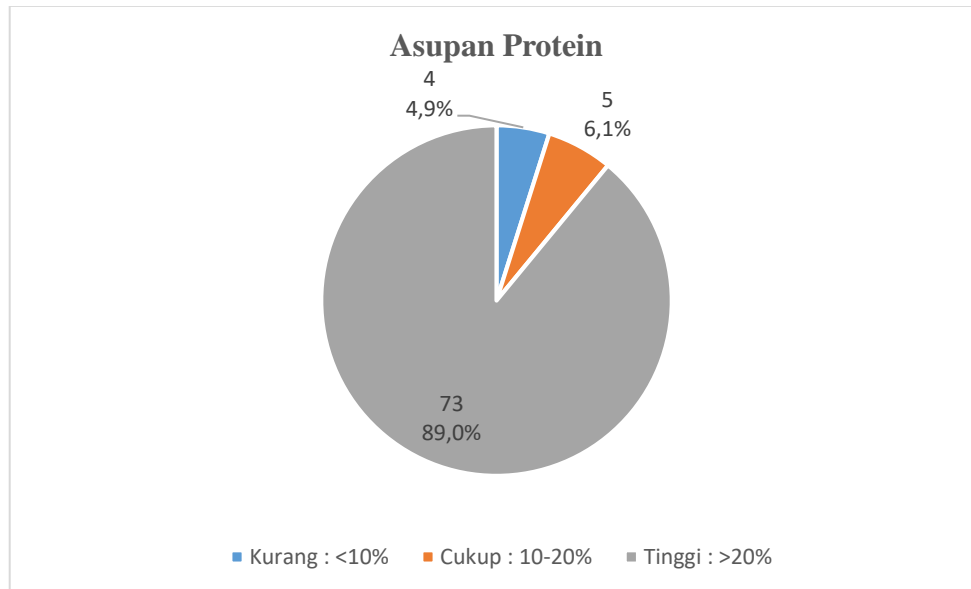
Dilihat dari jumlah 82 sampel terdapat tiga kategori jumlah konsumsi energi yang dikonsumsi sampel dari *junk food* dalam seminggu yaitu kurang sebanyak 5 sampel (6,1%), cukup sebanyak 10 sampel (12,2%) dan tinggi sebanyak 67 sampel (81,7%). Sebaran distribusi asupan energi sampel dapat dilihat pada gambar 4 .



Gambar 2 Distribusi sampel berdasarkan Asupan Energi

b) Asupan Protein

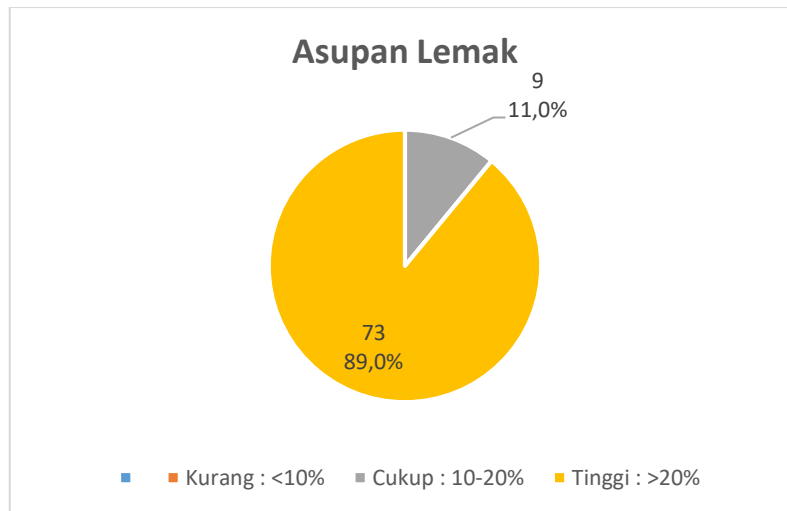
Dilihat dari jumlah 82 sampel terdapat tiga kategori jumlah konsumsi proteini yang dikonsumsi sampel dari *junk food* dalam seminggu yaitu kurang sebanyak 4 sampel (4,9%), cukup sebanyak 5 sampel (6,1%) dan tinggi sebanyak 73 sampel (89%). Sebaran distribusi asupan protein sampel dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 3 Distribusi sampel berdasarkan Asupan Protein

c) Asupan Lemak

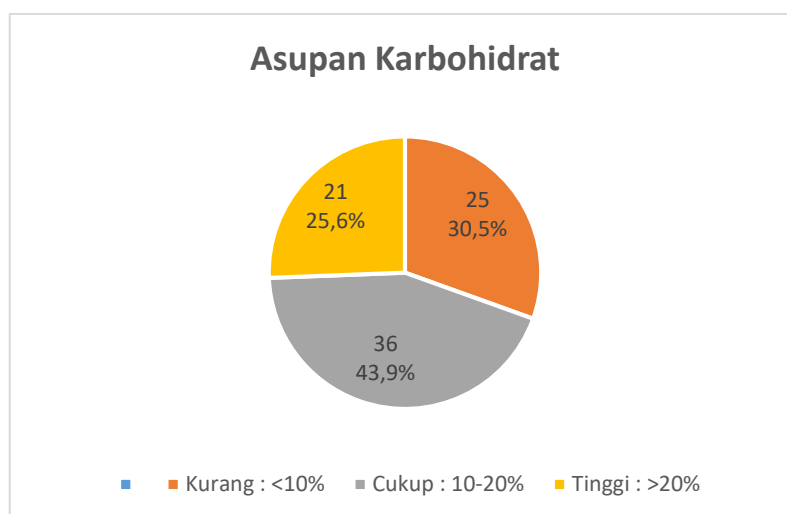
Dilihat dari jumlah 82 sampel terdapat tiga kategori jumlah konsumsi lemak yang dikonsumsi sampel dari *junk food* dalam seminggu yaitu cukup sebanyak 9 sampel (11%) dan tinggi sebanyak 73 sampel (89%). Sebaran distribusi asupan lemak sampel dapat dilihat pada gambar 6.



Gambar 4 Distribusi sampel berdasarkan Asupan Lemak

d) Asupan Karbohidrat

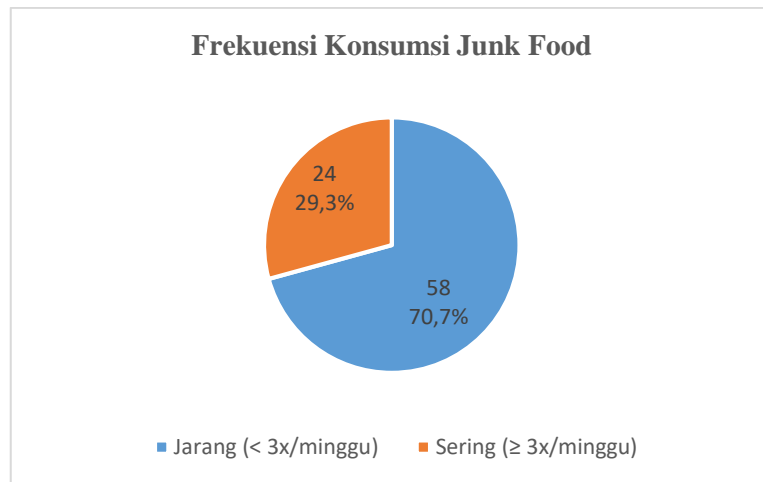
Dilihat dari jumlah 82 sampel terdapat tiga kategori jumlah konsumsi karbohidrat yang dikonsumsi sampel dari *junk food* dalam seminggu yaitu kurang sebanyak 25 sampel (30,5%), cukup sebanyak 36 sampel (43,9%) dan tinggi sebanyak 21 sampel (25,6%). Sebaran distribusi asupan karbohidrat sampel dapat dilihat pada gambar 7.



Gambar 5 Distribusi sampel berdasarkan Asupan Karbohidart

3) Frekuensi Konsumsi *Junk food*

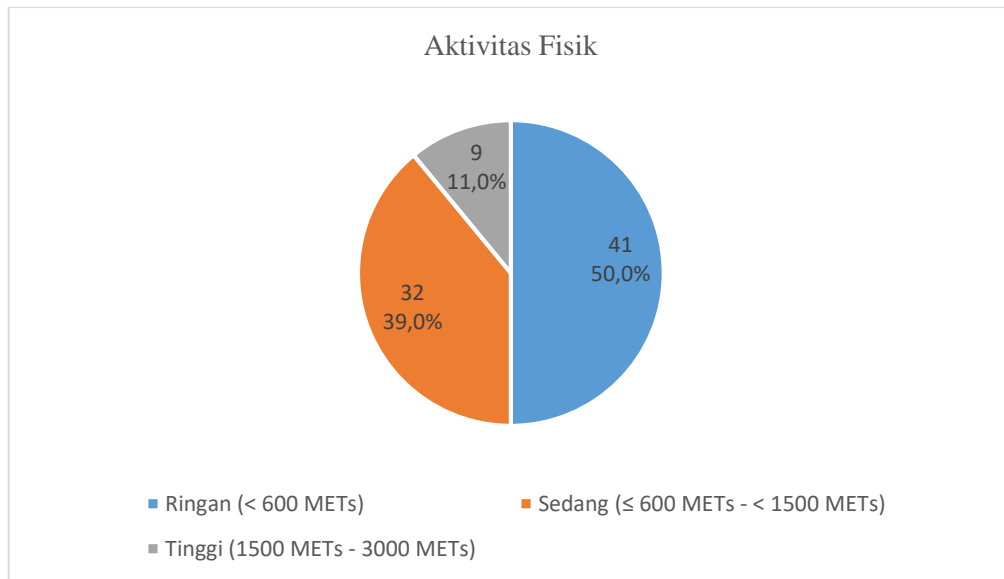
Dilihat dari jumlah 82 sampel terdapat dua kategori jenis *junk food* yang dikonsumsi sampel dalam seminggu yaitu kategori jarang sebanyak 58 sampel (70,7%) dan kategori sering sebanyak 24 sampel (29,3%). Sebaran distribusi frekuensi konsumsi *junk food* sampel dapat dilihat pada gambar 8.



Gambar 6 Distribusi sampel berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Junk food*

b. Aktivitas Fisik

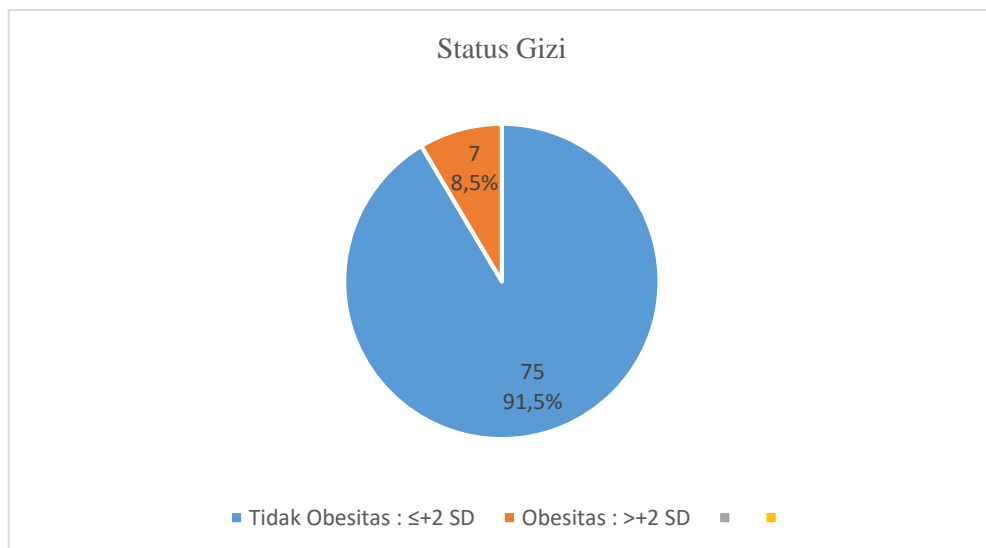
Dilihat dari jumlah 82 sampel terdapat tiga kategori aktivitas fisik sampel, yaitu sampel dalam kategori ringan sebanyak 41 sampel (50%), kategori sedang sebanyak 32 sampel (39%) dan kategori tinggi sebanyak 9 sampel (11%). Sebaran distribusi aktivitas fisik sampel dapat dilihat pada gambar 9.



Gambar 7 Distribusi sampel berdasarkan Aktivitas Fisik

c. Status Gizi

Dilihat dari jumlah 82 sampel terdapat dua kategori status gizi sampel, yaitu tidak obesitas sebanyak 75 sampel (8,5%) dan obesitas sebanyak 7 sampel (8,5%). Sebaran distribusi status gizi sampel dapat dilihat pada gambar 10.



Gambar 8 Distribusi sampel berdasarkan Status Gizi

3. Hubungan Antar Variabel

a. Hubungan Jenis Konsumsi *Junk food* dan Status obesitas

Berdasarkan data pada tabel 4 dibawah , hasil penelitian terhadap sampel status obesitas berdasarkan jenis konsumsi *junk food* yang tidak menyebabkan obesitas dapat diketahui adalah jenis konsumsi *junk food* dalam kategori sedikitnya 51 sampel (68%), dan kategori sebanyak 24 sampel (30%). Sampel obesitas yang makan *junk food* termasuk dalam kategori hingga 7 sampel (100%).

Berdasarkan Uji *Chi-square* didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,001$ demikian adanya hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi *junk food* dengan status obesitas.

Tabel 2

Distribusi sampel menurut jenis konsumsi *Junk food* dengan status obesitas

Jenis Konsumsi	Kejadian Obesitas				Total		p- value
	Tidak Obesitas		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	
Sedikit	51	68	0	0,0	51	62,2	0,001
Banyak	24	30	7	100,0	31	37,8	
Total	75	100,0	7	100,0	82	100,0	

b. Hubungan Konsumsi Energi dengan Status obesitas

Berdasarkan data pada tabel 5 dibawah, hasil penelitian tentang prevalensi obesitas pada sampel berdasarkan konsumsi energi *junk food* menunjukkan bahwa jenis konsumsi energi *junk food* terbagi dalam tiga kategori: kategori cukup, yang mencakup hingga 10 sampel (13,3%), dan kategori tinggi, yang mencakup hingga 60 sampel (80%). Sebanyak tujuh sampel (100%) penderita obesitas yang mengonsumsi *junk food* dalam jumlah banyak.

Berdasarkan Uji *Chi-square* didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,012$ demikian adanya hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi energi dengan status obesitas.

Tabel 3**Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi energi dengan status obesitas**

Konsumsi Energi	Kejadian Obesitas				Total		p-value
	Tidak Obesitas		Obesitas		n	%	
	n	%	n	%			
Kurang	5	6,7	0	0,0	5	6,1	0,012
Cukup	10	13,3	0	0,0	10	12,2	
Tinggi	60	80	7	100,0	67	81,7	
Total	75	100,0	7	100,0	82	100,0	

c. Hubungan Konsumsi Protein dengan Status obesitas

Berdasarkan data pada tabel 6 dibawah, hasil penelitian mengenai konsumsi protein *junk food* terbagi dalam tiga kategori: kurang dari 4 sampel (5,3%), cukup dari 5 sampel (6,7%), dan tinggi dari 66 sampel (88%). Penelitian ini melihat status obesitas pada sampel berdasarkan konsumsi protein *junk food* oleh orang yang tidak mengalami obesitas. Tujuh sampel (100%) dari sampel dalam kelompok tinggi konsumsi protein *junk food* mengalami obesitas.

Berdasarkan Uji *Chi-square* didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,624$ demikian tidak adanya hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi protein dengan status obesitas.

Tabel 4

Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi protein dengan status obesitas

Konsumsi Protein	Kejadian Obesitas				Total	p-value	
	Tidak Obesitas		Obesitas				
	n	%	n	%	n		%
Kurang	4	5,3	0	0,0	4	4,9	0,624
Cukup	5	6,7	0	0,0	5	6,1	
Tinggi	66	88	7	100,0	73	89	
Total	75	100,0	7	100,0	82	100,0	

d. Hubungan Konsumsi Lemak dengan Status obesitas

Berdasarkan data pada tabel 7 dibawah , hasil penelitian bahwa sampel orang tidak obesitas yang mengonsumsi lemak *junk food* terbagi dalam dua kategori: cukup (yang mencakup 8 sampel; 10,7% dari total) dan tinggi (yang mencakup 67 sampel; 89,3% dari total). Sampel obesitas yang mengonsumsi *junk food* termasuk 1 sampel (14,3%) pada kelompok cukup dan hingga 6 sampel (85,7%) pada kategori tinggi.

Berdasarkan Uji *Chi-square* didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,041$ demikian adanya hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi lemak dengan status obesitas.

Tabel 5

Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi lemak dengan status obesitas

Konsumsi Lemak	Kejadian Obesitas				Total	p-value	
	Tidak Obesitas		Obesitas				
	n	%	n	%	n		%
Cukup	8	10,7	1	14,3	9	11	0,041
Tinggi	67	89,3	6	85,7	73	89	
Total	75	100,0	7	100,0	82	100,0	

e. Hubungan Konsumsi Karbohidrat dengan Status obesitas

Berdasarkan data pada tabel 8, hasil penelitian konsumsi karbohidrat *junk food* pada sampel non-obesitas menunjukkan bahwa terdapat 25 sampel (33,3%) pada kategori kurang konsumsi, 36 sampel (48%) pada kategori konsumsi cukup, dan 14 sampel (18,7%) pada kategori konsumsi tinggi. Tujuh sampel (100%) sampel yang gemuk dan mengkonsumsi sejumlah besar karbohidrat *junk food*.

Berdasarkan Uji *Chi-square* didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,001$ demikian adanya hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi karbohidrat dengan status obesitas.

Tabel 6**Distribusi sampel menurut jumlah konsumsi karbohidrat dengan status obesitas**

Konsumsi Karbohidrat	Kejadian Obesitas				Total		p-value
	Tidak Obesitas		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	25	33,3	0	0,0	25	30,5	0,001
Cukup	36	48	0	0,0	36	43,9	
Tinggi	14	18,7	7	100,0	21	25,6	
Total	75	100,0	7	100,0	82	100,0	

f. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk food* dan Status obesitas

Berdasarkan data pada tabel 9 dibawah, dapat dilihat bahwa hasil penelitian bahwa mereka yang tidak sering mengonsumsi *junk food* cenderung tidak mengalami obesitas, dengan konsumsi yang sering termasuk 17 sampel (22,7% dari total) dan konsumsi yang tidak biasa terdiri dari 58 sampel (77,3%). Sampel obesitas yang makan *junk food* termasuk dalam kategori hingga 7 sampel (100%).

Berdasarkan Uji *Chi-square* didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,001$ demikian adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status obesitas.

Tabel 7**Distribusi sampel menurut frekuensi konsumsi *Junk food* dengan status obesitas**

Frekuensi Konsumsi	Kejadian Obesitas				Total		p- value
	Tidak Obesitas		Obesitas		n	%	
	n	%	n	%			
Jarang	58	77,3	0	0,0	58	70,7	
Sering	17	22,7	7	100,0	24	29,3	0,001
Total	75	100,0	7	100,0	82	100,0	

g. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status obesitas

Berdasarkan data pada tabel 10 dibawah, dapat dilihat bahwa hasil penelitian status obesitas sampel berdasarkan aktivitas fisik yang mengalami status tidak obesitas jenis aktivitas fisik dalam kategori ringan sebanyak 34 sampel (45,9%), dalam kategori sedang sebanyak 32 sampel (41,9%) dan tinggi sebanyak 9 sampel (12,2%), status gizi obesitas yang aktivitas fisik dalam kategori ringan sebanyak 7 sampel (100%).

Berdasarkan Uji *Chi-square* didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,024$ demikian adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status obesitas.

Tabel 8**Distribusi sampel menurut aktifitas fisik dengan status obesitas**

Aktivitas Fisik	Kejadian Obesitas				Total		p-value
	Tidak Obesitas		Obesitas		n	%	
	n	%	n	%			
Ringan	34	45,9	7	100,0	41	50,6	0,024
Sedang	32	41,9	0	0,0	32	39	
Tinggi	9	12,2	0	0	9	11,1	
Total	75	100,0	7	100,0	82	100,0	

B. Pembahasan

Obesitas merupakan suatu keadaan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar dengan jangka waktu yang lama. Ketika jumlah energi yang dikonsumsi melebihi jumlah energi yang dicerna, kelebihan energi disimpan sebagai jaringan lemak, yang berkontribusi terhadap penambahan berat badan. Pada tahun 2016 (Riswanti et al.), Pola konsumsi merupakan penjelasan tentang jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi pangan yang secara kuantitatif menentukan tinggi rendahnya kadar. 2020 (Tarawan et al.). Setiap tindakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi dianggap terlibat dalam aktivitas fisik. Jumlah energi yang terbakar tergantung pada intensitas dan durasi aktivitas. Semakin tinggi beban dan durasi aktivitas fisik, semakin. (Tarigan, 2017)

Berdasarkan uji *chi square* hubungan jenis konsumsi *junk food* dengan status obesitas didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,001$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi *junk food* dengan status obesitas dikarenakan banyaknya jenis-jenis *junk food* yang ditemui remaja sehingga membuat remaja mengkonsumsi *junk food* lebih bervariasi dan didapatkan dengan mudah, jenis *junk food* yang paling banyak dikonsumsi yaitu mie instan, gorengan, dan minuman bersoda. Jika hal ini dilakukan secara terus menerus, tidak menutup kemungkinan bagi remaja dapat mengalami obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Susanti, 2016) yang menyatakan bahwa semakin banyak jenis *junk food* yang dikonsumsi maka semakin tinggi resiko terjadinya obesitas. Hubungan konsumsi energi dengan status obesitas didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,012$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi energi dengan status obesitas karena remaja mengkonsumsi *junk food* berlebih dan makanan yang dikonsumsi memiliki

nilai energi yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dewi dan Kartini, 2017), makan terlalu banyak energi dapat menyebabkan obesitas, mengonsumsi makanan tinggi energi diduga dapat menyebabkan kenaikan berat badan, dan sebagian besar energi ekstra akan disimpan sebagai lemak.. Hubungan konsumsi protein dengan status obesitas didapatkan hasil bahwa $p > 0,05$ dimana nilai $p = 0,624$ sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi protein dengan status obesitas karena jika dilihat dari jenis protein yang dikonsumsi remaja yaitu *junk food* yang mengandung rendah protein. Hal ini sejalan dengan penelitian (Mardiana et al., 2022) yang mengklaim tidak ada hubungan antara asupan protein dan obesitas. Meskipun penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian oleh Novela (2020), yang mengklaim bahwa individu yang mengonsumsi terlalu banyak protein lebih mungkin menjadi gemuk. Hubungan konsumsi lemak dengan status obesitas didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,041$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi lemak dengan status obesitas karena jenis *junk food* yang dikonsumsi lebih banyak diolah dengan cara digoreng dan makanan yang memiliki nilai lemak tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian (Dewi & Kartini, 2017), yang mengklaim bahwa asupan lemak yang berlebihan mempengaruhi jaringan lemak dan bahwa asupan lemak berkelanjutan di atas persyaratan dapat menyebabkan obesitas. Hubungan konsumsi karbohidrat dengan status obesitas didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,001$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi karbohidrat dengan status obesitas karena remaja kebanyakan memilih makanan yang tinggi karbohidrat dimana karbohidrat berperan menyumbangkan kalori yang paling banyak dalam makanan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Novela, 2020), asupan gula yang tinggi biasanya

disebabkan oleh kelebihan karbohidrat. Jika input ini lebih besar dari apa yang dibutuhkan tubuh ekstra, itu akan mengembangkan lemak dan menyebabkan obesitas.

Hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan status obesitas didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,001$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status obesitas karena remaja kebanyakan mengonsumsi *junk food* setiap hari yaitu $>3x$ perminggu. Hal ini sejalan dengan penelitian (Nugroho & Hikmah, 2020) yang menyatakan bahwa semakin sering remaja mengonsumsi *junk food* maka mempengaruhi terjadinya obesitas. Hubungan aktivitas fisik dengan status obesitas didapatkan hasil bahwa $p < 0,05$ dimana nilai $p = 0,024$ sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status obesitas karena sebagian besar remaja melakukan aktivitas fisik yang rendah dan tidak maksimal, aktivitas fisik yang dilakukan remaja berjalan santai dirumah, dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Hal ini sejalan dengan penelitian (Tarigan, 2017), aktivitas fisik sedang dapat mengurangi kemungkinan obesitas atau status gizi normal, namun sedikit aktivitas fisik dapat mempengaruhi prevalensi obesitas.