

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung tempatnya di SMP N 1 Abiansemal. Dengan letak sekolah yang strategis tidak jauh dari pemukiman warga tepat di depan jalan raya umum. Sehingga tidak sulit untuk di jangkau.

SMP N 1 Abiansemal berstatus Sekolah Negeri milik Pemerintah Kabupaten Badung. Kondisi dari SMP N 1 Abiansemal saat ini dan yang sebelumnya mengalami perenovasian gedung yang sudah lama menjadi gedung yang lebih bagus, sehingga menjadi tempat yang aman dan nyaman bagi siswa untuk belajar.

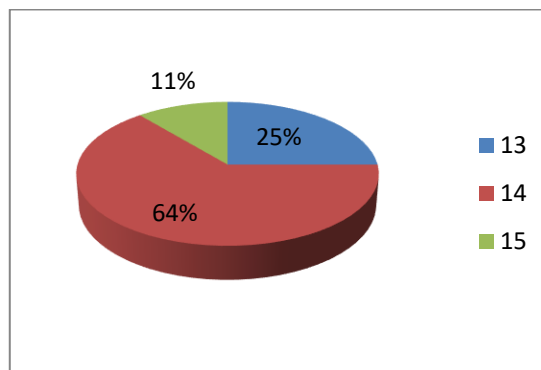
SMP N 1 Abiansemal berdiri sejak tanggal 8 Januari 1964. SMP N 1 Abiansemal memiliki 19 ruangan, dengan gedung yang terpisah karena jumlah siswa yang banyak, dan keterbatasan lahan sehingga sekolah ini mendirikan lagi beberapa ruang kelas yang tidak jauh dari lokasi SMP tersebut. Dari semua yang sudah di jumlahkan terdapat 1 ruang perpustakaan dan 7 toilet, dengan jumlah guru dan pegawai yang ada yaitu 46 orang serta jumlah siswa-siswi dengan jumlah 1106 orang.

SMP N 1 Abiansemal juga sudah sebanyak 4 kali mencetak siswa siswi yang berprestasi terutama pada bidang olahraga Berenang yang paling menonjol dan menjadi salah satu keunggulan pada sekolah tersebut.

## 2. Karakteristik Sampel

### a. Karakteristik Umur

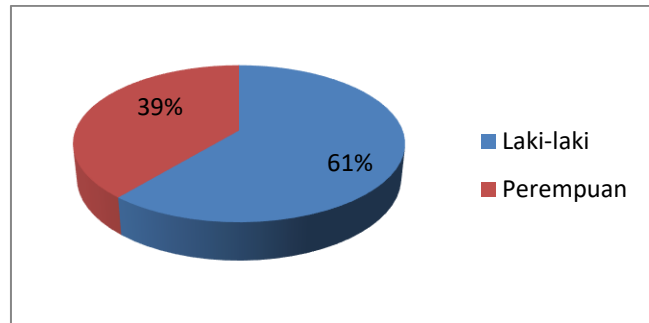
Berdasarkan pengamatan terhadap 36 sampel di ketahui sebanyak 9 sampel (25,5%) berusia 13 tahun, kemudian 23 sampel (64%) berusia 14 tahun dan 4 sampel (11,1%) berusia 15 tahun. Umur tertua adalah 15 tahun umur termuda 13 tahun dan rata rata umur sampel adalah 14 tahun. distribusi sampel berdasarkan umur tersaji pada gambar 2.



Gambar 2. Sebaran Sampel Menurut Umur

### b. Karakteristik Jenis Kelamin

Hasil pengamatan berdasarkan karakteristik jenis kelamin, diketahui bahwa jenis kelamin laki-laki yang berjumlah 22 sampel (61%) lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan yang berjumlah 14 sampel (39%). Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin tersaji pada gambar 3.



Gambar 3. Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin.

### 3. Variabel Pengamatan

#### a. Status Gizi

Penilaian status gizi sampel menggunakan indeks masa tubuh (IMT/U) di tentukan oleh nilai z-score. Nilai z-score terendah diperoleh -4,5 nilai z score tertinggi 6,6 dan nilai rata-rata z-score yaitu 0,44. Dari 36 sampel pengamatan diketahui sebanyak 30 sampel (83,3%) status gizi baik, 2 sampel (5,5%) status gizi kurang, terdapat 4 sampel (11,1%) gizi lebih. Distribusi sampel berdasarkan status gizi terdapat pada tabel 5.

**Tabel 5.**

**Status Gizi Sampel Indeks Massa Tubuh (IMT/U)**

Status gizi	f	%
Gizi Kurang	2	5,5
Gizi Baik	30	83,3
Gizi lebih	4	11,1
Jumlah	36	100

#### b. Tingkat Konsumsi

Berdasarkan hasil penelitian, pada 36 sampel diketahui tingkat konsumsi Energi tertinggi yaitu 120,1 g dan terendah yaitu 42,1 g dengan nilai rata-rata tingkat konsumsi karbohidrat yaitu 91,1 g. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 22

sampel dengan tingkat konsumsi kurang dari AKE dan 14 sampel dengan tingkat konsumsi lebih atau sama dengan AKE. Distribusi sampel berdasarkan tingkat konsumsi energi tersaji pada tabel 6.

**Tabel 6.**  
**Sebaran Tingkat Konsumsi Energi**

<b>Tingkat Konsumsi Energi</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
< AKE	22	61,1
≥ AKE	14	38,9
Jumlah	36	100

Berdasarkan hasil penelitian, pada 36 sampel diketahui tingkat konsumsi karbohidrat tertinggi yaitu 374,7 Kkal dan terendah yaitu 119 Kkal dengan nilai rata-rata tingkat konsumsi karbohidrat yaitu 280 Kkal. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 17 sampel dengan tingkat konsumsi kurang dari AKK dan 19 sampel dengan tingkat konsumsi lebih atau sama dengan AKK. Distribusi sampel berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat tersaji pada tabel 7.

**Tabel 7.**  
**Sebaran Tingkat Konsumsi Karbohidrat**

<b>Tingkat Konsumsi Karbohidrat</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
< AKK	17	47,2
≥ AKK	19	52,7
Jumlah	36	100

Berdasarkan hasil penelitian, pada 36 sampel diketahui tingkat konsumsi lemak tertinggi yaitu 95,7 g dan terendah yaitu 32,6 g dengan nilai rata-rata tingkat konsumsi karbohidrat yaitu 80,1 g. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 21 (58,3)

sampel dengan tingkat konsumsi kurang dari AKL dan 15 (41,6%) sampel dengan tingkat konsumsi lebih atau sama dengan AKL. Distribusi sampel berdasarkan tingkat konsumsi lemak tersaji pada tabel 8.

**Tabel 8.**  
**Sebaran Tingkat Konsumsi Lemak**

<b>Tingkat Konsumsi Lemak</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
< AKL	21	58,3
≥ AKL	15	41,6
Jumlah	36	100

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 36 sampel diketahui tingkat konsumsi protein tertinggi yaitu 100,2 g dan terendah yaitu 45 g dengan nilai rata-rata tingkat konsumsi protein yaitu 70 g. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 8 (22,2) sampel dengan tingkat konsumsi kurang dari AKP dan 28 (77,7%) sampel dengan tingkat konsumsi lebih atau sama dengan AKP. Distribusi sampel berdasarkan tingkat konsumsi lemak tersaji pada tabel 9.

**Tabel 9.**  
**Sebaran Tingkat Konsumsi Protein**

<b>Tingkat Konsumsi Protein</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
< AKP	8	22,2
≥ AKP	28	77,7
Jumlah	36	100

c. Tabulasi Silang Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Status Gizi

Berdasarkan hasil pengamatan dapat dilihat bahwa dari 36 sampel yang memiliki asupan energi kurang terdapat 1 (50%) berstatus gizi kurang, asupan

energi baik terdapat 14 (47%) berstatus gizi baik, dan asupan karbohidrat lebih terdapat 2 (50%) berstatus gizi lebih. Hubungan asupan energi dengan status gizi pada siswa SMP N 1 Abiansemal yang memiliki asupan energi kategori sama dengan atau lebih besar dari asupan karbohidrat AKE, Cenderung memiliki status gizi baik.

Berdasarkan hasil pengamatan dapat dilihat bahwa dari 36 sampel yang memiliki asupan karbohidrat kurang terdapat 1 (50%) berstatus gizi kurang, asupan karbohidrat baik terdapat 17 (57%) berstatus gizi baik, dan asupan karbohidrat lebih terdapat 2 (50%) berstatus gizi lebih. Hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi pada siswa SMP N 1 Abiansemal yang memiliki asupan karbohidrat kategori sama dengan atau lebih besar dari asupan karbohidrat AKK, Cenderung memiliki status gizi baik.

Berdasarkan hasil pengamatan dapat dilihat bahwa dari 36 sampel yang memiliki asupan lemak kurang terdapat 1 (50%) berstatus gizi kurang, asupan lemak baik terdapat 9 (30%) berstatus gizi baik, dan asupan lemak lebih terdapat 2 (50%) berstatus gizi lebih. Hubungan asupan Lemak dengan status gizi pada siswa yang memiliki asupan Lemak kategori sama dengan atau lebih besar dari asupan Lemak AKL, Cenderung memiliki status gizi baik, tetapi tingkat konsumsi lemak masih kurang dari AKL.

Berdasarkan hasil pengamatan dapat dilihat bahwa dari 36 sampel yang memiliki asupan protein kurang terdapat 1 (50%) berstatus gizi kurang, asupan protein baik terdapat 28 (93%) berstatus gizi baik, dan asupan protein lebih terdapat 2 (50%) berstatus gizi lebih. Hubungan asupan protein dengan status gizi pada siswa SMP N 1 Abiansemal yang memiliki asupan protein kategori sama dengan

atau lebih besar dari asupan protein AKP, Cenderung memiliki status gizi baik. Distribusi sampel berdasara tingkat konsumsi karbohidrat dan status gizi tersaji pada tabel 10.

**Tabel 10.**  
**Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro**

Tingkat Konsumsi Zat Gizi	Status Gizi						Total	
	Kurang		Baik		Lebih		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Asupan Energi								
< AKE	1	50	14	47	2	50	17	47
≥ AKE	1	50	16	53	2	50	19	53
Jumlah	2	100	30	100	4	100	36	100
Asupan Karbohidrat								
< AKK	1	50	13	43	2	50	16	44
≥ AKK	1	50	17	57	2	50	20	56
Jumlah	2	100	30	100	4	100	36	100
Asupan Lemak								
<AKL	1	50	21	70	2	50	24	67
≥ AKL	1	50	9	30	2	50	12	33
Jumlah	2	100	30	100	4	100	36	100
Asupan Protein								
< AKP	1	50	2	7	2	50	5	14
≥ AKP	1	50	28	93	2	50	31	86
Jumlah	2	100	30	100	4	100	36	100

## B. Pembahasan

### 1. Status Gizi (IMT/U)

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2016). Indeks massa tubuh merupakan pengukuran antropometri untuk 40 menilai komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal.

Data status gizi dikumpulkan secara langsung dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan sampel kemudian menghitung IMT/U. Hasil pengamatan menunjukkan 83,33% sampel memiliki status gizi baik sebanyak 5,56% sampel memiliki status gizi kurang, dikarenakan sampel memiliki pola makan yang kurang baik yaitu hanya mengkonsumsi makanan cepat saji dan kurang mengkonsumsi sayuran dan buah. Sebanyak 4 sampel yaitu 11,11% dengan kategori gizi lebih, dikarenakan sampel hanya suka mengkonsumsi *junk food* dan makanan cepat saji lainnya serta kurang mengkonsumsi sayuran dan buah dan jarang melakukan aktivitas fisik

Gizi makro adalah zat gizi yakni yang terdiri dari Energi karbohidrat, lemak dan protein. Zat gizi tersebut merupakan penghasil energi, meningkatkan pertumbuhan, dan berperan dalam metabolisme. Zat gizi selain itu berperan dalam fungsi kerja otak yang menyediakan kadar glukosa bagi otak, serta sebagai alat transportasi aktif untuk otak. (Kadir, 2019)

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Rata-rata angka kecukupan energi bagi masyarakat Indonesia sebesar 2100 kilo kalori per orang per hari pada tingkat konsumsi. Kelebihan energi disimpan dalam bentuk glikogen sebagai cadangan energi jangka pendek dan dalam bentuk lemak sebagai cadangan jangka panjang. Pangan sumber energi adalah pangan sumber lemak, karbohidrat dan protein. Pangan sumber energi yang kaya lemak antara lain lemak/gajih dan minyak, buah berlemak (alpokat), biji berminyak (biji wijen, bunga matahari dan kemiri), santan, coklat, kacang-kacangan dengan kadar air rendah (kacang tanah dan kacang



kedelai), dan aneka pangan produk turunannya. Pangan sumber energi yang kaya karbohidrat antara lain beras, jagung, oat, sereal lainya, umbi-umbian, tepung, gula, madu, buah dengan kadar air rendah (pisang, kurma dan lain lain) dan aneka produk turunannya. Pangan sumber energi yang kaya protein antara lain daging, ikan, telur, susu dan aneka produk turunannya (M & Angkasa, 2017). Berdasarkan pengamatan diatas, dapat dilihat bahwa dari 36 orang sampel hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi pada siswa yang memiliki tingkat konsumsi energi sama dengan atau lebih besar sebanyak (38,9%). dan berstatus gizi kurang, (61,1%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMP N 1 Abiansemal cenderung mengkonsumsi energy yang lebih kurang.

Karbohidrat merupakan sumber energy untuk tubuh, zat ini terdapat dari bahan makanan tumbuh- tumbuhan seperti padi, jagung, singkong, sagu, gandum, talas dan lainnya. Karbohidrat berfungsi sebagai penyedia tenaga atau kalori untuk memenuhi kebutuhan kegiatan tubuh dan juga untuk mempertahankan suhu tubuh.(Nova & Yanti, 2018). Berdasarkan pengamatan diatas, dapat dilihat bahwa dari 36 orang sampel hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi pada siswa yang memiliki tingkat konsumsi karbohidrat sama dengan atau lebih besar sebanyak (52,7%). dan berstatus gizi kurang, (47,22%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa SMP N 1 Abiansemal cenderung mengkonsumsi karbohidrat yang lebih tinggi.

Lemak berfungsi sebagai sumber tenaga, lemak juga diperlukan dalam mempertahankan dan memelihara suhu badan. Banyaknya asupan lemak yang cukup bisa disebabkan faktor orang tua anak yang menyediakan berbagai macam makanan yang bervariasi setiap hari untuk anaknya. Berdasarkan pengamatan

diatas, dapat dilihat bahwa dari 36 orang sampel dengan mengkonsumsi lemak pada siswa yang memiliki asupan lemak kurang (58,3%), tingkat konsumsi karbohidrat sama dengan atau lebih besar sebanyak (42,6%). Sehingga dapat dilihat bahwa siswa SMP N 1 Abiansemal cenderung mengkonsumsi asupan lemak yang kurang dikarenakan siswa lebih suka mengemil, dari pada makan makanan yang bergizi seimbang.

Tingkat Konsumsi zat gizi Berdasarkan, asupan protein dengan status gizi pada siswa memiliki asupan protein baik tingkat konsumsi protein sama dengan atau lebih besar sebanyak (77,7%), berstatus gizi kurang (22,2%). Asupan makanan yang tidak seimbang mempengaruhi status gizi. Kebiasaan yang hanya menyukai satu atau dua makana tertentu, jarang sarapan pagi, anak menjadi lebih suka mengemil makanan yang kurang sehat dan kurang bergizi. Anak akan lebih menyukai makanan siap saji cenderung tidak mengkonsumsi buah dan sayur. Pola makan seperti ini sangat tidak baik dilakukan oleh anak.

Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh mendapat asupan zat gizi yang cukup.(Nova & Yanti, 2018). Penelitian tentang Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Siswa Mts. S AN-NUR Kota Padang, Yang dilakukan oleh Maria menjelaskan bahwa ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi yang disebut gizi kurang dan gizi lebih.