

BAB V

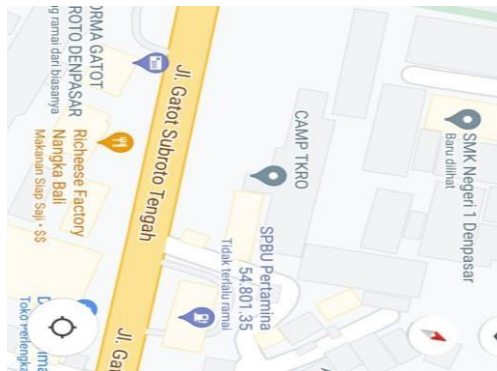
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Smkn 1 Denpasar terletak di Jalan Hos Cokroaminoto No. 84 Denpasar, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar, Provinsi Bali. Smkn 1 Denpasar telah berdiri pada tanggal 24 September 1962. Sekolah ini sudah terakreditasi A, SMK Negeri 1 Denpasar memiliki 11 kompetensi keahlian diantaranya yaitu MM, RPL, TKJ, TKRO, TBSM, TITL, TPTU, AV, PM, DPIB, BKP.

Smkn 1 Denpasar dipimpin oleh seorang kepala sekolah dengan jumlah guru yang ada di sekolah sebanyak 299 guru dengan jumlah siswa keseluruhan yaitu 3592 siswa dengan pembagian kelas X, siswa kelas XI dan siswa kelas XII dari masing-masing jurusan. Smkn 1 Denpasar memiliki 64 ruang kelas.



Gambar 3. Lokasi SMK Negeri 1 Denpasar

Smkn 1 Denpasar merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang terletak di kawasan padat penduduk sehingga menjadi kawasan strategis dimana terdapat cukup banyak gerai-gerai *junk food* lokal maupun internasional diantaranya seperti Richeese factory, Red dragon ramen, Chatime, Coffe shop, Kaneshiro Ayce dan juga kantin sekolah yang menjual berbagai makanan *junk food* seperti sosis, nungget, burger, kebab, hotdog, minuman bersoda, dan berbagai jajanan lainnya.

2. Karakteristik Sampel

a. Umur

Berdasarkan hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa sebaran umur dari 79 sampel pada kategori 16 tahun sebanyak 34%, 17 tahun sebanyak 58 dan 18 tahun sebanyak 8%. Untuk sebaran umur sampel dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Sampel Menurut Umur

Umur	f	%
16 tahun	27	34
17 tahun	46	58
18 tahun	6	8
Total	79	100

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil pengumpulan sampel menunjukkan bahwa sebaran jenis kelamin dari 79 sampel diketahui lebih banyak yang berjenis kelamin laki-laki 82%, dan 14% yang berjenis kelamin perempuan. Untuk sebaran jenis kelamin sampel dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Hasil Pengamatan	
	F	%
Perempuan	14	18
Laki-laki	65	82
Total	79	100

c. Status Gizi

Status gizi pada sampel didapat dengan cara pengukuran secara langsung dan ditentukan berdasarkan IMT/U. Berdasarkan hasil pengumpulan sampel menunjukkan bahwa sebaran status gizi pada 79 sampel dapat dikategorikan gizi kurang sebanyak 10%, gizi baik sebanyak 60%, gizi lebih sebanyak 10%, obesitas sebanyak 30% . Untuk sebaran status gizi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Sampel Menurut Status Gizi

Status Gizi	Hasil Pengamatan	
	F	%
Gizi kurang (<i>thinness</i>)	8	10
Gizi baik (normal)	47	60
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	8	10
Obesitas (<i>obese</i>)	16	20
Total	79	100

d. **Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik pada sampel ditentukan dengan kuisioner PAQ-C. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang telah dilakukan, didapatkan hasil yaitu aktivitas fisik berat sebanyak 48% dan aktivitas kurang sebanyak 52%. Untuk sebaran aktivitas fisik dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Sampel Menurut Aktivitas Fisik

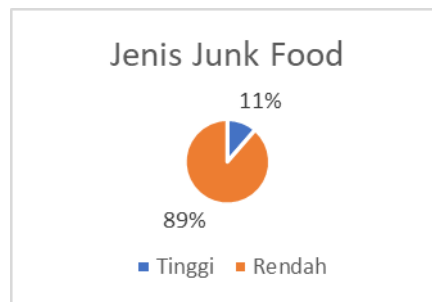
Aktivitas Fisik	Hasil Pengamatan	
	F	%
Berat	38	48
Kurang	41	52
Total	79	100

3. Pola Konsumsi *Junk Food*

a. **Jenis Konsumsi *Junk Food***

Hasil penelitian menunjukkan jenis *junk food* yang dikonsumsi sebagian besar termasuk dalam kategori rendah yaitu 89%, sedangkan kategori tinggi sebanyak 11%. Jenis *junk food* yang sering dikonsumsi oleh sampel adalah *fried chicken*, *friens frech*, pizza, mie bakso, sosis, nugget, *hamburger*, pizza, gorengan,

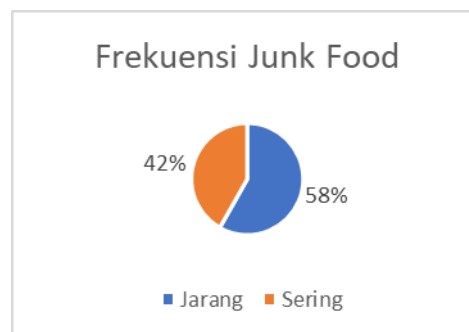
minuman soda, minuman boba. Sebaran jenis konsumsi *junk food* dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Sebaran sampel menurut konsumsi jenis *junk food*

b. Frekuensi Konsumsi *Junk Food*

Hasil penelitian menunjukkan frekuensi *junk food* yang dikonsumsi termasuk dalam kategori jarang yaitu 58%, sedangkan kategori sering sebanyak 42%. Frekuensi konsumsi *junk food* dikategorikan Jarang jika dikonsumsi *junk food* dibawah nilai rata-rata, sering jika dikonsumsi *junk food* jika diatas nilai rata-rata. Sebaran frekuensi konsumsi *junk food* dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Sebaran sampel berdasarkan frekuensi konsumsi *junk food*

c. Tingkat Konsumsi *Junk Food*

Berdasarkan hasil pengamatan terhadap 79 sampel, diperoleh hasil yaitu rata-rata jumlah konsumsi *junk food* untuk energi yaitu 364,465 kkal dan lemak dengan rata-rata konsumsi lemak 22,56 gram. Konsumsi energi *junk food* dengan kategori berlebih yaitu sebanyak 39% dan dengan kategori kurang sebanyak 60%. Konsumsi lemak *junk food* dengan kategori berlebih yaitu sebanyak 43% dan dengan kategori kurang sebanyak 57%. Kategori jumlah konsumsi *junk food* dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Junk Food

Asupan	Berlebih		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%
Energi	31	39	48	60	79	100
Lemak	34	43	45	57	79	100

4. Hasil analisis antar variabel

a. Status Gizi Berdasarkan Jenis Konsumsi *Junk Food*

Dari 55 sampel yang memiliki status gizi kurang/normal sebanyak 1 sampel (2%) mengkonsumsi jenis *junk food* dengan kategori yang tinggi, sedangkan dari 24 sampel yang memiliki status gizi lebih/obesitas sebanyak 8 sampel (33,3%) mengkonsumsi jenis *junk food* dengan kategori tinggi. Dengan demikian sampel yang mengkonsumsi jenis *junk food* tinggi dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih/obesitas. Kecenderungan status gizi berdasarkan jenis konsumsi *junk food* dapat dilihat pada tabel silang tabel 8.

Tabel 8. Status Gizi Berdasarkan Jenis Konsumsi *Junk Food*

Jenis Junk Food	Gizi		Gizi	
	Kurang/Normal		Lebih/Obesitas	
	n	%	n	%
Tinggi	1	2	8	33
Rendah	54	98	16	67
Total	55	100	24	100

b. Status Gizi Berdasarkan frekuensi Konsumsi Junk Food

Dari 55 sampel yang memiliki status gizi kurang/normal sebanyak 11 sampel (20%) mengkonsumsi *junk food* dengan frekuensi yang sering, sedangkan dari 24 sampel yang memiliki status gizi lebih/obesitas sebanyak 22 sampel (91,6%) mengkonsumsi *junk food* dengan frekuensi sering. Dengan demikian sampel yang memiliki frekuensi konsumsi *junk food* sering dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih/obesitas. Kecenderungan status gizi berdasarkan frekuensi konsumsi *junk food* dapat dilihat pada tabel silang tabel 9.

Tabel 9. Status Gizi Berdasarkan frekuensi Konsumsi *Junk Food*

Frekuensi Junk Food	Gizi		Gizi	
	Kurang/Normal		Lebih/Obesitas	
	n	%	n	%
Sering	11	20	22	91,6
Jarang	44	80	2	8,3
Total	55	100	24	100

c. Kecenderungan Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi *Junk Food*

Dari 55 sampel yang memiliki status gizi kurang/normal sebanyak 19 sampel (34,5%) memiliki tingkat konsumsi energi *junk food* per hari yang tinggi, sedangkan dari 24 sampel yang memiliki status gizi lebih/obesitas sebanyak 18 sampel (75%) memiliki tingkat konsumsi energi *junk food* per hari yang tinggi. Dengan demikian sampel yang mengkonsumsi energi *junk food* tinggi dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih/obesitas. Kecenderungan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi energi *junk food* dapat dilihat pada tabel silang tabel 10.

Tabel 10. Kecenderungan Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi *Junk Food*

Energi Junk Food	Gizi		Gizi	
	Kurang/Normal		Lebih/Obesitas	
	n	%	n	%
Berlebih	19	34,5	18	75
Kurang	36	65,4	6	25
Total	55	100	24	100

d. Kecenderungan Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak *Junk Food*

Dari 55 sampel yang memiliki status gizi kurang/normal sebanyak 17 sampel (30,9%) memiliki tingkat konsumsi lemak *junk food* yang tinggi, sedangkan dari 24 sampel yang memiliki status gizi lebih/obesitas sebanyak 17 sampel (70,8%) memiliki tingkat konsumsi lemak *junk food* yang tinggi. Dengan demikian sampel yang mengkonsumsi lemak *junk food* tinggi dapat mengakibatkan terjadinya gizi

lebih/obesitas. Kecenderungan status gizi berdasarkan tingkat konsumsi lemak *junk food* dapat dilihat pada tabel silang tabel 11.

Tabel 11. Kecenderungan Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak *Junk Food*

Lemak Junk Food	Gizi Kurang/Normal		Gizi Lebih/Obesitas	
	n	%	n	%
	Berlebih	17	30,9	17
Kurang	38	69,1	7	29,2
Total	55	100	24	100

e. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Dari 55 sampel yang memiliki status gizi kurang/normal sebanyak 30 sampel (54,5%) memiliki tingkat aktivitas fisik kurang. sedangkan dari 24 sampel yang memiliki status gizi lebih/obesitas sebanyak 12 sampel (50%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang. Dengan demikian sampel yang memiliki aktivitas fisik rendah cenderung mengakibatkan terjadinya gizi lebih/obesitas.

Tabel 13 Sebaran Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Gizi Kurang/Normal		Gizi Lebih/Obesitas	
	N	%	n	%
	Tinggi	25	45,4	12
Kurang	30	54,5	12	50
Total	55	100	24	100

B. Pembahasan

Berdasarkan umur sebagian sampel berusia 16-17 tahun sebanyak 73 sampel atau 92%. Jenis kelamin sampel laki-laki sebanyak 65 sampel atau 82% dan perempuan sebanyak 14 sampel atau 18%. Berdasarkan hasil analisis status gizi pada siswa siswi Smkn 1 Denpasar menggunakan indikator z-score IMT/U didapatkan kategori gizi baik sebanyak 48 sampel atau 60%, kategori gizi kurang

sebanyak 6 sampel atau 10%, kategori gizi lebih sebanyak 8 sampel atau 10% dan kategori obesitas sebanyak 16 sampel atau 20%.

Permasalahan status gizi memiliki kaitan yang erat dengan pola makan. Perubahan pola konsumsi atau pola makan pada remaja merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi status gizi remaja. Pola makan terutama di kota besar, bergeser ke pola makan barat (terutama dalam bentuk *Junk Food*). Pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi kalori, lemak, dan karbohidrat, namun rendah serat seperti *junk food* dan *soft drink* yang menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi dan merupakan salah satu faktor risiko terhadap munculnya gizi lebih dan obesitas pada remaja. Menurut Siswanto dan Lestari (2021) yang menyatakan bahwa pemantauan status gizi perlu dilakukan secara rutin untuk mendapatkan gambaran status gizi remaja sehingga tidak terjadi peningkatan masalah gizi, karena masalah gizi tidak hanya terkait dengan kekurangan gizi yang dapat mengakibatkan kekurusan namun juga kelebihan gizi yang menyebabkan kegemukan (Siswanto, 2021).

Perubahan pola makan saat ini dipercepat oleh makin kuatnya arus budaya makanan asing yang disebabkan oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi, sehingga *junk Food* sangat mudah diperoleh di mana-mana dan menyebabkan kecenderungan remaja dalam mengonsumsi *junk food* yang dimana mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dapat menyebabkan gizi lebih ataupun obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh tingkat konsumsi *junk food* sampel per harinya dari 55 sampel yang memiliki status gizi kurang/normal sebanyak 19 sampel (23,7%) memiliki tingkat konsumsi energi *junk food* per hari yang tinggi, sedangkan dari 24 sampel yang memiliki status gizi lebih/obesitas sebanyak 18 sampel (75%) memiliki tingkat konsumsi energi *junk food* per hari yang tinggi. Dengan demikian sampel yang mengonsumsi energi *junk food* tinggi dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih/obesitas. Dari 55 sampel yang memiliki status gizi kurang/normal sebanyak 19 sampel (23,7%) memiliki tingkat konsumsi energi *junk food* per hari yang tinggi, sedangkan dari 24 sampel yang memiliki status gizi lebih/obesitas sebanyak 18 sampel (75%) memiliki tingkat konsumsi energi *junk food* per hari yang tinggi. Dengan demikian sampel yang mengonsumsi energi *junk food* tinggi dapat mengakibatkan terjadinya gizi

lebih/obesitas pada siswa dan siswi Smkn 1 Denpasar bahwa dari 79 sampel diketahui sebagian besar dengan kategori rendah sebanyak 70 sampel atau 89% dan konsumsi jenis *junk food* kategori tinggi sebanyak 9 sampel atau 11%. Jenis *junk food* yang sering dikonsumsi oleh sampel yakni sosis, *fried chicken*, *french fries*, mie instan, mie bakso, nungget, *hamburger*, hotdog dan minuman soda dan minuman boba.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh frekuensi konsumsi *junk food* sampel per minggunya pada siswa dan siswi Smkn 1 Denpasar bahwa dari 79 sampel diketahui sebanyak 39 sampel atau 49% dengan frekuensi jarang dan sebanyak 40 sampel atau 51% dengan frekuensi sering.

Jumlah Konsumsi *Junk food* adalah jumlah konsumsi energi dan lemak yang dikonsumsi sampel dari junk food dalam sehari. Jumlah konsumsi energi *junk food* tertinggi sampel adalah 756,12 kkal dan paling rendah adalah 170,43 kkal dengan rata-rata konsumsi energi *junk food* adalah 364,465 kkal. Dan jumlah konsumsi lemak *junk food* tertinggi sampel adalah 45,10 gram dan paling rendah adalah 11,56 gram dengan rata-rata konsumsi lemak *junk food* adalah 22,56 gram. Berdasarkan penelitian diperoleh tingkat konsumsi energi *junk food* pada sampel terdapat kategori berlebih sebanyak 31 sampel atau 39% dan kategori kurang sebanyak 48 sampel atau 61%, dengan nilai rata-rata 364,465 kkal. Berdasarkan tingkat konsumsi lemak *junk food* pada sampel terdapat kategori berlebih sebanyak 34 sampel atau 43% dan kategori kurang sebanyak 45 sampel atau 57% dengan nilai rata-rata 22,56.

a. Status Gizi Berdasarkan Jenis Konsumsi *Junk Food*

Dari 55 sampel yang memiliki status gizi kurang/normal sebanyak 1 sampel (2%) mengkonsumsi jenis *junk food* dengan kategori yang tinggi, sedangkan dari 24 sampel yang memiliki status gizi lebih/obesitas sebanyak 8 sampel (33%) mengkonsumsi jenis *junk food* dengan kategori tinggi. Dengan demikian sampel yang mengkonsumsi jenis *junk food* tinggi dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih/obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Tri Susanti (2016) pada 96 siswa di Yogyakarta yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis *junk food* dengan kejadian obesitas. Dalam penelitian ada hubungan antara jenis *junk food* dengan kejadian obesitas.

b. Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Junk Food*

Dari 55 sampel yang memiliki status gizi kurang/normal sebanyak 11 sampel (20%) mengkonsumsi *junk food* dengan frekuensi yang sering, sedangkan dari 24 sampel yang memiliki status gizi lebih/obesitas sebanyak 22 sampel (91,6%) mengkonsumsi *junk food* dengan frekuensi sering. Dengan demikian sampel yang memiliki frekuensi konsumsi *junk food* sering dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih/obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Nugroho et al (2020) pada 64 siswa di Smpn 18 Samarinda yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis *junk food* dengan kejadian obesitas. Dalam penelitian ada hubungan antara jenis *junk food* dengan kejadian obesitas.

c. Status Gizi Berdasarkan Tingkat Konsumsi *Junk Food*

Dari 55 sampel yang memiliki status gizi kurang/normal sebanyak 19 sampel (34,5%) memiliki tingkat konsumsi energi *junk food* yang tinggi, sedangkan dari 24 sampel yang memiliki status gizi lebih/obesitas sebanyak 18 sampel (75%) memiliki tingkat konsumsi energi *junk food* yang tinggi. Dengan demikian sampel yang memiliki status gizi lebih/obesitas cenderung memiliki tingkat konsumsi energi *junk food* yang tinggi. Dari 55 sampel yang memiliki status gizi kurang/normal sebanyak 17 sampel (30,9%) memiliki tingkat konsumsi lemak *junk food* yang tinggi, sedangkan dari 24 sampel yang memiliki status gizi lebih/obesitas sebanyak 17 sampel (70,8%) memiliki tingkat konsumsi lemak *junk food* yang tinggi. Dengan demikian sampel yang mengkonsumsi energi dan lemak *junk food* yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih/obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Zulva pada 71 siswa di Tasikmalaya yang menyatakan bahwa semakin tinggi konsumsi *Junk Food* maka status gizi akan semakin meningkat.