

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi

SMA Negeri 5 Denpasar pada awalnya bernama Sekolah Menengah Pembangunan Persiapan (SMPP) 32 Denpasar yang berdiri pada tahun 1973. SMPP 32 Denpasar yang sekarang bernama SMA Negeri 5 Denpasar berlokasi di Desa Sidakarya Kecamatan Denpasar Selatan, tepatnya di jalan Sanitasi 2 Sidakarya Denpasar. SMPP 32 Denpasar berdiri pada tahun 1973 dengan Surat Keputusan Nomor: 0199/0/1973, tertanggal 05-11-1973. Berdasarkan Surat Keputusan Nomor: 0353/0/1985, tanggal 8-9-1985 SMPP Negeri 32 Denpasar ini nama dan fungsinya menjadi SMA Negeri 5 Denpasar.

Peserta didik pada tahun ajaran 2017/2018 berjumlah 1263 siswa. Pendidik dan tenaga kependidikan, jumlah keseluruhan guru sebanyak 76 orang yang terdiri dari 63 orang guru PNS dan 13 orang guru honor. Kualifikasi pendidikan S2 sebanyak 24 orang guru, S1 sebanyak 51 orang guru, dan D III/SLTA sebanyak tiga orang guru. Tenaga kependidikan seluruhnya berjumlah tujuh orang. Tenaga administrasi sebanyak 19 orang dan Pegawai lainnya 13 orang.

Terdapat kantin sekolah di SMA N 5 terlihat bersih dan menjual makanan – makanan seperti nasi soto, nasi goreng, nasi campur, bakso, makanan ringan (snack), jus, es teh dan masih banyak lagi yang lainnya.

2. Karakteristik subjek penelitian

Berdasarkan distribusi sampel menurut jenis kelamin diketahui bahwa jenis kelamin siswa laki – laki sebanyak 46 sampel (51,1%) dan perempuan sebanyak 44 sampel (48,9%), sehingga sampel penelitian lebih banyak yang berjenis kelamin laki – laki.

Tabel 2.
Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Hasil Pengamatan	
	f	%
Perempuan	44	48,9
Laki – Laki	46	51,1
Total	90	100

Sebaran sampel menurut umur dapat dilihat pada tabel 3, yang menunjukkan bahwa dari 90 sampel yang berumur 15 – 16 tahun sebanyak 68 orang (75,5%), sedangkan umur 17 – 18 tahun sebanyak 22 orang (24,44%) sehingga sampel penelitian yang paling banyak adalah dari kategori umur 15 – 16 tahun.

Tabel 3.
Sebaran Sampel Berdasarkan Umur

Kategori Umur	Hasil Pengamatan
---------------	------------------

(thn)	f	%
15 – 16	68	75,5
17 – 18	22	24,5
Total	90	100

3. Hasil Pengamatan

a. Data pola konsumsi (jenis, frekuensi dan jumlah) *fast food*

1) Jenis *fast food* yang dikonsumsi

Hasil penelitian menunjukkan jenis *fast food* yang dikonsumsi sebagian besar termasuk kategori sedikit yaitu 71 sampel (78,9%), sedangkan kategori banyak diperoleh sebesar 19 sampel (21,1%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 :

Tabel 4.
Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Konsumsi *Fast Food*

Jenis <i>Fast Food</i>	Hasil Pengamatan	
	f	%
Sedikit	71	78,9
Banyak	19	21,1
Total	90	100

2) Frekuensi *fast food* yang dikonsumsi

Hasil penelitian menunjukkan frekuensi *fast food* yang dikonsumsi sebagian besar termasuk kategori sering yaitu 85 sampel (94,4%), sedangkan kategori jarang diperoleh hasil 5 sampel (5,6%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5 :

Tabel 5.
Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Frekuensi <i>Fast Food</i>	Hasil Pengamatan	
	f	%
Jarang	5	5,6
Sering	85	94,4
Total	90	100

3) Tingkat konsumsi energi *fast food*

Hasil penelitian menunjukkan tingkat konsumsi energi *fast food* sebagian besar termasuk kategori rendah yaitu 57 sampel (63,3%), sedangkan kategori tinggi sebesar 33 sampel (36,7%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6 :

Tabel 6.
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi *Fast Food*

Tingkat Konsumsi Energi <i>Fast Food</i>	Hasil Pengamatan	
	f	%
Rendah	57	63,3
Tinggi	33	36,7

Total	90	100
-------	----	-----

4) Tingkat konsumsi lemak *fast food*

Hasil penelitian menunjukkan tingkat konsumsi lemak *fast food* yang dikonsumsi sebagian besar termasuk kategori rendah yaitu 50 sampel (56,6%), sedangkan kategori tinggi diperoleh sebesar 40 sampel (44,4%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7 :

Tabel 7.

Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Lemak *Fast Food*

Tingkat Konsumsi Lemak <i>Fast Food</i>	Hasil Pengamatan	
	f	%
Rendah	50	56,6
Tinggi	40	44,4
Total	90	100

b. Status gizi

Hasil penelitian menunjukkan status gizi remaja sebagian besar termasuk kategori normal yaitu 72 sampel (80,0%), sedangkan kategori gemuk diperoleh sebesar 12 sampel (13,3%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 8 :

Tabel 8.

Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Hasil Pengamatan	
	f	%
Normal	72	80,0
Gemuk	12	13,3
Obesitas	6	6,7
Total	90	100

4. Hasil analisis data

a. Hubungan jenis *fast food* dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel mengkonsumsi jenis *fast food* kategori sedikit memiliki status gizi normal sebanyak 56 sampel (62,2%), gemuk sebesar 9 sampel (10%), sedangkan jenis *fast food* kategori banyak memiliki status gizi normal sebanyak 16 sampel (31,1%), gemuk sebanyak 3 sampel (3,3%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 9 :

Tabel 9.
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi dan
Jenis Konsumsi *Fast Food*

Jenis Fast Food	Status Gizi						Total	
	Normal		Gemuk		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Sedikit	56	62,2	9	10	6	6,6	71	78,9
Banyak	16	17,8	3	3,3	0	2,2	19	21,1
Total	72	80,0	12	13,3	6	6,6	90	100

Uji statistik Rank Spearman di peroleh nilai $p = 0,528$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$ berarti tidak ada hubungan antara jenis fast food dengan status gizi.

b. Hubungan frekuensi fast Food dengan status gizi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sampel yang mengkonsumsi *fast food* dengan frekuensi jarang memiliki status gizi gemuk sebanyak 5 sampel (5,6 %) sedangkan sampel dengan frekuensi sering memiliki status gizi normal sebanyak 67 sampel (74,4%), gemuk sebanyak 12 sampel (13,3%) dan obesitas sebanyak 6 sampel (23,3%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 10 :

Tabel 10.
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi dan
Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Frekuensi <i>Fast Food</i>	Status Gizi						Total	
	Normal		Gemuk		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Jarang	0	5,6	5	0	0	0	0	0
Sering	67	74,4	12	13,3	6	23,3	6	23,3
Total	72	80	12	13,3	6	23,3	90	100

Uji statistik Rank Spearman di peroleh nilai $p = 0,258$, lebih besar dari $\alpha = 0,05$ berarti tidak ada hubungan antara jenis fast food dengan status gizi.

c. Hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel dengan tingkat konsumsi energi *fast food* dalam kategori rendah memiliki status gizi normal sebanyak 46 sampel (51,1%), gemuk sebesar 8 sampel (8,8%) dan obesitas 3 sampel (3,3%). Sedangkan sampel dengan tingkat konsumsi energi *fast food* kategori tinggi memiliki status gizi normal sebanyak 26 sampel (28,8%), gemuk sebanyak 4 sampel (4,5%) obesitas sebanyak 3 sampel (3,4%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 11 :

Tabel 11.

Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi dan Tingkat Konsumsi Energi *Fast Food*

Tingkat Konsumsi Energi <i>Fast Food</i>	Status Gizi						Total	
	Normal		Gemuk		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	46	51,1	8	8,8	3	3,3	57	63,3
Tinggi	26	28,8	4	4,5	3	3,4	13	36,7
Total	72	80	12	13,3	6	6,7	90	100

Uji statistik Rank Spearman di peroleh nilai $p = 0,775$ lebih besar dari $\alpha = 0,05$ berarti tidak ada hubungan antara jenis *fast food* dengan status gizi.

d. Hubungan tingkat tonsumsi lemak *fast food* dengan status gizi

Hasil penelitian diketahui bahwa sampel dengan tingkat konsumsi lemak *fast food* dalam kategori rendah memiliki status gizi normal sebanyak 38 sampel (42,2%), obesitas sebesar 7 sampel (7,7%) dan obesitas sebanyak 5 sampel (5,5%). Sedangkan sampel dengan tingkat konsumsi lemak *fast food* kategori tinggi memiliki status gizi normal sebanyak 34 sampel (37,7%), gemuk sebanyak 5 sampel (5,5%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 12 :

Tabel 12.

Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi dan Tingkat Konsumsi Lemak *Fast Food*

Tingkat Konsumsi Lemak <i>Fast Food</i>	Status Gizi						Total	
	Normal		Gemuk		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Rendah	38	42,2	7	7,7	5	5,5	50	55,6
Tinggi	34	37,7	5	5,5	1	1,1	40	44,4
Total	72	80	12	13,3	6	6,7	90	100

Uji statistik Rank Spearman di peroleh nilai $p = 0,251$, lebih besar dari $\alpha = 0,05$ berarti tidak ada hubungan antara jenis fast food dengan status gizi.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin sampel di SMA N 5 Denpasar sebagian besar adalah jenis kelamin laki – laki sebanyak 46 sampel (51,1%), dan jenis kelamin perempuan sebesar 44 sampel (48,9%). Sedangkan untuk distribusi umur sampel menunjukkan bahwa dari 90 sampel penelitian yang berumur 15 – 16 tahun sebanyak 68 sampel (75,5%) dan 17 – 18 tahun sebesar 22 sampel (24,44%) sehingga sampel penelitian yang lebih banyak adalah dari kategori umur 15 – 16 tahun.

Jenis *fast food* berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar jenis konsumsi *fast food* sampel termasuk dalam kategori sedikit yaitu 71 sampel (78,9%). Hal tersebut menunjukkan jenis *fast food* yang dikonsumsi sampel tidak dapat berpengaruh terhadap terjadinya obesitas. Jenis *fast food* yang banyak dipilih untuk dikonsumsi oleh sampel diantaranya *fried chicken, burger, spagethy, french fries, ice cream* dan minuman soda. Apabila semakin banyak jenis *fast food* yang dikonsumsi semakin tinggi resiko terjadinya obesitas.

Frekuensi *fast food* berdasarkan hasil tabel 5 sebagian besar frekuensi *fast food* yang dikonsumsi sampel yaitu kategori sering sebanyak 85 sampel (94,4%). Rata – rata frekuensi *fast food* sampel yaitu berkisar antara 5 – 6 kali perminggu. Penelitian Mahdiah dkk (2004) menunjukkan bahwa remaja penderita obesitas 2 – 3 kali lebih sering mengkonsumsi *fast food* seperti *hamburger, fried chicken, pizza* dan sebagainya. Kebiasaan makan remaja yang tidak

teratur, sering jajan, sering tidak sarapan, sehingga tidak jarang bagi remaja untuk mengonsumsi *fast food* (Sayogo, 2006).

Tingkat konsumsi energi *fast food* berdasarkan hasil tabel 6 sebagian besar dalam kategori rendah yaitu sebanyak 57 sampel (63,3%) dan untuk tingkat konsumsi lemak *fast food* berdasarkan tabel 7 sebagian besar tingkat konsumsi lemak sampel yaitu kategori rendah sebanyak 50 sampel (55,6%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi dan lemak *fast food* yang dikonsumsi dalam kategori rendah. *Fast food* merupakan jenis makanan yang mengandung tinggi kalori dan lemak serta rendah serat sehingga berdampak pada peningkatan berat badan yang tidak ideal. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap pola konsumsi makanan jenis fast food ini. Akibat konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Dewi dkk, 2013).

Status gizi remaja pada penelitian ini dikategorikan menjadi lima kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Distribusi status gizi berdasarkan tabel 8 sebagian besar status gizi normal yaitu 72 sampel (80 %) sedangkan gemuk sebanyak 12 sampel (13,3%) dan obesitas sebanyak 6 sampel (6,4%)%. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat – zat gizi di dalam tubuh (Almatsier, S 2005). Status gizi remaja diukur berdasarkan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Salah satu penilaian status gizi berdasarkan IMT/U. Status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor yaitu faktor langsung dan faktor yang tidak langsung. Faktor langsung yaitu konsumsi makanan dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung

yaitu tingkat pendapatan, pengetahuan gizi dan sanitasi lingkungan. Terpenuhinya kebutuhan zat gizi adalah hal yang sangat diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Asupan zat – zat gizi yang seimbang dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan asupan kebutuhan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Sulistyoningsih,2012).

Berdasarkan hasil tabel 9 menunjukkan bahwa sampel mengkonsumsi jenis *fast food* yang sedikit, tergolong memiliki status gizi normal yaitu 56 sampel (62, 2%) dan untuk kategori jenis *fast food* banyak tergolong memiliki status gizi normal yaitu sebesar 16 sampel (17,8%). Hasil uji analisis hubungan pola konsumsi berdasarkan jenis *fast food* dengan status gizi menggunakan uji Rank Spearman diperoleh nilai $p = 0,526$ sehingga H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara jenis *fast food* dengan status gizi remaja. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Tri Susanti (2016) yang menyimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis *fast food* dengan kejadian obesitas. Dalam penelitian ini tidak ada hubungan antara jenis *fast food* dengan status gizi karena jenis *fast food* yang banyak belum tentu memberikan asupan energi yang tinggi yang mempengaruhi status gizi. Jenis *fast food* yang banyak jika porsi kecil memberikan sedikit asupan energi sehingga tidak mempengaruhi status gizi. Dilihat dari makanan yang disediakan oleh kantin sekolah yang beranekaragam seperti nasi soto, nasi campur, cemilan, bakso, jus dan masih banyak lagi lainnya maka siswa lebih cenderung makan dikantin yang sudah menyediakan banyak makanan daripada

mereka harus membeli makanan diluar sekolah seperti jenis fast food yang banyak dijual di luar sekolah disamping itu juga sampel lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah.

Berdasarkan hasil tabel 10 menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* kategori sering yang memiliki status gizi normal 67 sampel (74,4%) dan ada juga sampel yang frekuensi *fast food*nya kategori sering memiliki status gizi gemuk yaitu 12 sampel (13,3%) . Hasil uji analisis hubungan frekuensi *fast food* dengan status gizi menggunakan uji korelasi Rank Spearman diperoleh nilai $p = 0,258$ sehingga H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara frekuensi *fast food* dengan status gizi. Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian

Kushardianti (2014) yang menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi *fast food* dengan status gizi anak sekolah dasar. Nusa dan Annis (2011) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa tidak ada hubungan frekuensi konsumsi fast food dengan tingkat kelebihan berat badan.

Tidak ada hubungan antara frekuensi *fast food* dengan status gizi dapat disebabkan karena konsumsi *fast food* bukan merupakan pola makan utama subjek. Subjek yang sering mengkonsumsi *fast food* tetapi tidak mempengaruhi status gizi dapat disebabkan karena subjek memiliki aktivitas fisik yang cukup tinggi pula. Aktivitas fisik yang cukup tinggi berpengaruh terhadap kestabilan berat badan. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka akan memerlukan energi yang banyak pula. Tubuh yang besar memerlukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan tubuh yang kecil untuk melakukan aktivitas fisik (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Fast food adalah makanan yang mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan sodium (Na), dan rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat. Fast food yang memiliki kandungan gizi tidak seimbang ini apabila dikonsumsi berlebihan dapat menimbulkan masalah gizi, dan merupakan faktor resiko berat badan lebih atau obesitas serta penyakit degenerative (Khomsan, 2004).

Berdasarkan hasil tabel 11 menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi *fast food* kategori rendah tergolong memiliki status gizi normal yaitu 46 sampel (51,1%) dan gemuk yaitu 8 sampel (8,8%). Hasil uji analisis hubungan tingkat konsumsi energi *fast food* dengan status gizi menggunakan uji analisis Rank Spermman diperoleh nilai $p = 0,775$ sehingga H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi energi *fast food* dengan status gizi. Pada hasil tabel 12 menunjukkan bahwa tingkat konsumsi lemak fast food kategori rendah tergolong memiliki status gizi normal 38 sampel (42, 2%) dan gemuk sebanyak 7 sampel (7,7%). Hasil uji analisis hubungan tingkat konsumsi lemak *fast food* dengan status gizi menggunakan uji analisis Rank Spermman diperoleh nilai $p = 0,251$ sehingga H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi. Semakin sering mengkonsumsi *fast food*, maka dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT (gizi lebih). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyasari dan Sulchan (2007) yang menyatakan bahwa sumbangan energi dari konsumsi *western fast food* berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja.

