

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Sekolah

SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar terletak di jalan Cargo Saridana IV No. 1 Denpasar, Desa Ubung Kaja, Kecamatan Denpasar Utara. SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar sudah berdiri sejak tahun 2009 dengan memperoleh izin dengan Nomor 421.3/1013/DIKPORA pada tanggal 10 Februari 2009. Sekolah SMK Kesehatan Bali Medika ini memiliki luas tanah sebesar 3085M² dimana status tanah tersebut dimiliki oleh yayasan SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar. SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar sudah terakreditasi dengan nomor akreditasi 536/BAPSM/LL/X/2016 pada tanggal 25 Oktober 2016 dengan memperoleh akreditasi A. Visi dari SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar adalah menjadi sekolah menengah kejuruan kesehatan unggulan yang berwawasan budaya menjadi sekolah menengah kejuruan kesehatan unggulan yang berwawasan budaya untuk menciptakan tenaga yang terampil di bidang kesehatan.

2. Program Studi

SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar memiliki dua program studi keahlian yaitu Keperawatan dan Analis Kesehatan. Sekolah tersebut juga menerapkan sistem full day school dimana siswanya belajar disekolah dari jam 7.30 WITA sampai jam 16.00 WITA. Sekolah tersebut juga memberikan sarana dan prasarana seperti asrama, ruang kelas yang jaraknya tidak jauh dari lingkungan asrama, labolatorium, perpustakaan dan lahan praktik buat siswa yang bersekolah di SMK tersebut. Para siswa dan siswi yang menempuh pendidikan disekolah ini mendapatkan fasilitas asrama dimana mereka nantinya akan tinggal di dalam asrama, dimana asrama untuk perempuan dan laki-laki ini terpisah. SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar juga bekerja sama dengan Rumah Sakit, Puskesmas, Klinik dan Lab dan bidang praktek lainnya yang memiliki tanggung jawab social dalam bidang, pelatihan, dan bidang lainnya.

Pada dasarnya pendirian sekolah merupakan kegiatan sosial dalam rangka membantu program pemerintah dibidang pendidikan dalam rangka ikut mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia yang tertuang pada UUD 1945 yakni mencerdaskan kehidupan bangsa.

Jumlah ketenagaan di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar yaitu :

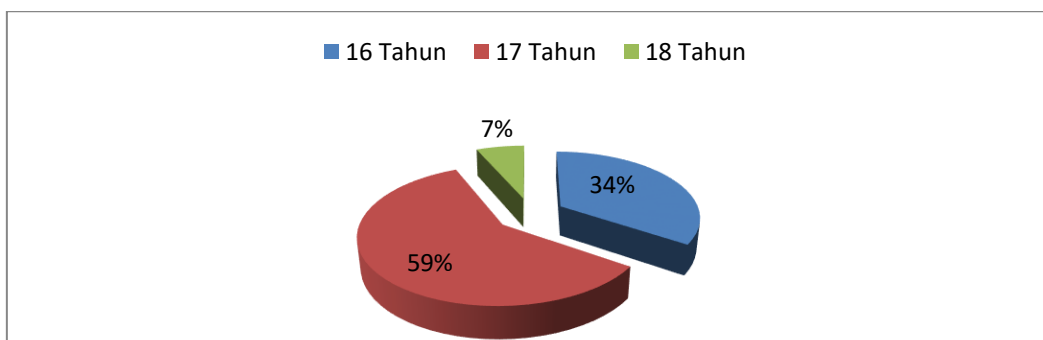
1. Guru : 16 Orang
2. Tukang Masak : 15 Orang
3. Tata Usaha : 5 Orang
4. Security : 2 Orang
5. Sopir : 6 Orang
6. Cleaning Service : 3 Orang
7. Ibu Asrama : 2 Orang
8. Bapak Asrama : 1 Orang

3. Karakteristik Subyek/ Obyek Penelitian

a. Umur

Karakteristik umur sampel dalam penelitian ini, dapat diketahui bahwa umur sampel bervariasi antara 16 tahun hingga 18 tahun. Sebagian besar sampel berumur 17 tahun 36 siswa (59,0%), sampel berumur 16 tahun 21 siswa (34,0%), dan sampel berumur 18 tahun 4 siswa (7,0%).

Distribusi umur sampel siswa dapat dilihat pada Gambar 6 (Diagram Lingkaran).



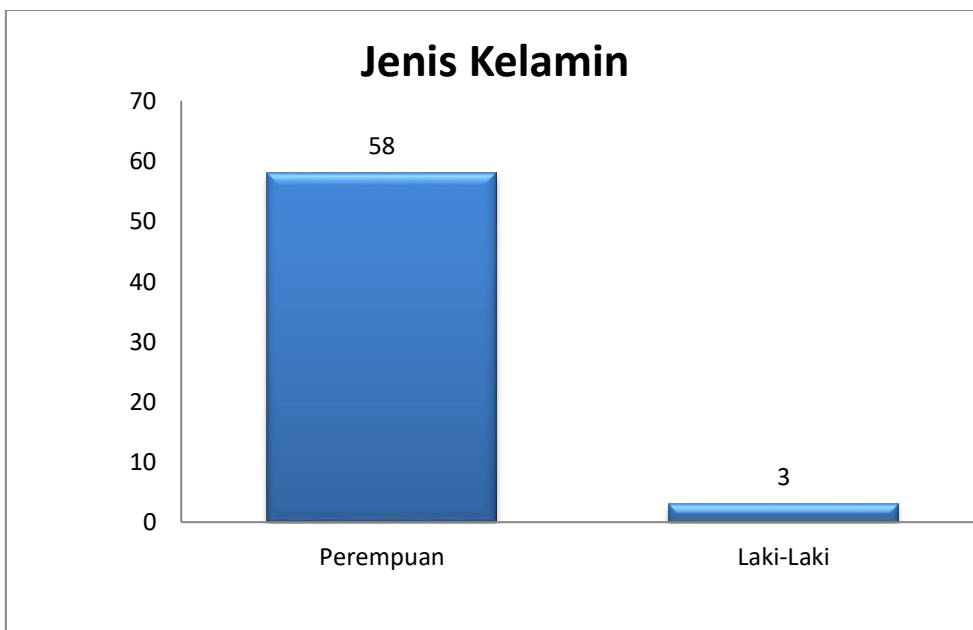
Gambar 6.

Distribusi Umur Sampel Siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar

b. Jenis Kelamin

Karakteristik jenis kelamin sampel dalam penelitian ini, pada SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan, dimana jenis kelamin perempuan sebanyak 58 orang (90,6%), dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang (4,7%).

Distribusi jenis kelamin sampel Siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar dapat dilihat pada Gambar / Grafik 1.



Gambar 7 .
Distribusi jenis kelamin sampel Siswa Smk Kesehatan Bali Medika Denpasar

4. Konsumsi Sayur

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang berjumlah 61 orang sampel, konsumsi total sayur dalam sehari yang didapat di asrama rata-rata sebanyak 161,7 gram dengan konsumsi terendah 105 gram dan konsumsi tertinggi 275 gram dan untuk konsumsi sayur yang didapat diluar asrama rata-rata sebanyak 31,2 gram dengan konsumsi terendah 0 gram dan konsumsi tertinggi 325 gram. Distribusi sampel konsumsi sayur dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.
Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Sayur dalam Sehari di Asrama dan Luar Asrama

Konsumsi Sayur	Rata-rata (gram)	Minimum (gram)	Maksimum (gram)
Asrama	161,7	105	275
Luar Asrama	31,2	0	325
Total	192,9		

Jika dibandingkan dengan anjuran WHO 2003 didapat masih banyak sampel yang berada dibawah anjuran yaitu 91,8% yang konsumsi sayurnya masih kurang. untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.
Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Sayur

KONSUMSI SAYUR	f (orang)	%
Cukup	5	8,2
Kurang	56	91,8%
TOTAL	61	100,0

5. Konsumsi Buah

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang berjumlah 61 orang sampel, konsumsi total buah dalam sehari yang didapat di asrama rata-rata sebanyak 75 gram dengan konsumsi terendah 75 gram dan konsumsi tertinggi 175 gram dan untuk konsumsi buah yang didapat diluar asrama rata-rata sebanyak 62,3 gram dengan konsumsi terendah 0 gram dan konsumsi tertinggi 200 gram. Distribusi sampel konsumsi buah dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7.

Sebaran Sampel Berdasarkan total Konsumsi Buah dalam sehari

Konsumsi Buah	Rata-rata (gram)	Minimum (gram)	Maksimum (gram)
Asrama	75,0	75	175
Luar Asrama	62,3	0	200
Total	137,3		

Jika dibandingkan dengan anjuran WHO 2003 didapat masih banyak sampel yang berada dibawah anjuran yaitu 68,8% yang konsumsi buahnya masih kurang. untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8.

Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Buah

KONSUMSI BUAH	f (orang)	%
Cukup	19	31,2
Kurang	42	68,8%
TOTAL	61	100,0

6. Status *Overweight*

Dari 61 orang sampel dalam penelitian ini jumlah sampel terbanyak yaitu sampel memiliki status *Overweight* 39 orang (63,9%), sedangkan jumlah sampel yang tidak *overweight* adalah 22 orang (36,1%). Untuk lengkapnya distribusi status *Overweight* dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut :

Tabel 9.

Sebaran Sampel Berdasarkan Status *Overweight*

STATUS	JUMLAH	
	f (Orang)	%
<i>Overweight</i>	39	63,9
Tidak <i>Overweight</i>	22	36,1
TOTAL	61	100

7. Perbedaan Status *Overweight* berdasarkan Konsumsi Sayur

Untuk mengetahui ada tidaknya Perbedaan Status *Overweight* berdasarkan Konsumsi Sayur, dapat dilihat pada tabel 10 dibawah.

Tabel 10.

Perbedaan Status *Overweight* berdasarkan Konsumsi Sayur

Konsumsi Sayur	Status <i>Overweight</i>				Jumlah	
	<i>Overweight</i>		Tidak <i>Overweight</i>		F (orang)	%
	f (orang)	%	f (orang)	%		
Cukup	3	7,7	2	9,1	5	8,2
Kurang	36	92,3	20	90,9	56	91,8
TOTAL	39	100,0	22	100,0	61	100,0

Dari tabel 11 diatas dapat dilihat bahwa dari 61 sampel ternyata 39 orang sampel dengan status *overweight* yang konsumsi sayurinya kurang sebanyak 36 orang (92,3%), Sedangkan dari 22 orang yang statusnya tidak *Overweight* ternyata sebagian besar konsumsi sayur kurang yaitu 20 orang (90,9%,. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar sampel yang memiliki status *overweight* konsumsi sayurinya tidak sesuai dengan standar atau kurang dari yang seharusnya dikonsumsi.

Berdasarkan hasil analisis data uji *Independent T-Test* pada Status *Overweight*

berdasarkan konsumsi sayur memiliki nilai p value = 0,000 dengan $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai p value lebih rendah dibandingkan α yang berarti ada perbedaan Status *Overweight* berdasarkan konsumsi sayur pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.

8. Perbedaan Status *Overweight* berdasarkan Konsumsi Buah

Untuk mengetahui ada tidaknya Perbedaan Status *Overweight* berdasarkan Konsumsi Buah, dapat dilihat pada tabel 11 dibawah.

Tabel 11.
Perbedaan Status *Overweight* berdasarkan Konsumsi Buah

Konsumsi Buah	Status <i>Overweight</i>				Jumlah	
	<i>Overweight</i>		Tidak <i>Overweight</i>		F (orang)	%
	F (orang)	%	f (orang)	%		
Cukup	13	33,3	6	27,3	19	31,2
Kurang	26	66,7	16	72,7	42	68,8
TOTAL	39	100,0	22	100,0	61	100,0

Dari tabel 11 diatas dapat dilihat bahwa dari 61 sampel ternyata 39 orang sampel dengan status *overweight* dengan konsumsi buah kurang sebanyak 26 orang (66,%). Sedangkan dari 22 orang yang statusnya tidak *Overweight* ternyata sebagian besar konsumsi buah kurang yaitu 16 orang (72,7%). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa sebagian besar sampel yang memiliki status *overweight* konsumsi buahnya tidak sesuai dengan standar atau kurang dari yang seharusnya dikonsumsi.

Berdasarkan hasil analisis data uji *Independent T-Test* menunjukkan Status *Overweight* berdasarkan konsumsi buah memiliki nilai p value = 0,690 dengan $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai p value lebih besar dibandingkan α yang berarti tidak ada perbedaan Status *Overweight* berdasarkan konsumsi buah pada siswa SMK Kesehatan Bali

Medika Denpasar.

B. Pembahasan

1. Konsumsi Sayur

Konsumsi adalah susunan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Konsumsi pangan merupakan gambaran mengenai jumlah bahan makanan yang dikonsumsi seorang sehari-hari dan merupakan ciri khas pada suatu kelompok masyarakat tertentu (Baliwati. Dkk. 2004 dalam Anjastari 2009).

WHO (2003) merekomendasikan kecukupan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram per hari atau sebanyak 3-5 porsi sehari. Selain itu, piramida Petunjuk Makanan (USDA dan HNS) dalam Rahmawati (2000) merekomendasikan untuk menyajikan buah sebanyak 2-4 kali, sayuran sebanyak 3-5 kali sehari.

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang berjumlah 61 orang sampel, konsumsi total sayur dalam sehari yang didapat di asrama rata-rata sebanyak 161,7 gram dengan konsumsi terendah 105 gram dan konsumsi tertinggi 275 gram dan untuk konsumsi sayur yang didapat diluar asrama rata-rata sebanyak 31,2 gram dengan konsumsi terendah 0 gram dan konsumsi tertinggi 325 gram. Dari hasil wawancara sampel jarang mengkonsumsi sayur selain yang di dapat di asrama, yang mana konsumsi sayur sampel masih tidak sesuai dengan standar WHO (2003). Dari menu yang didapat di asrama kecukupan sayur masih kurang dari kebutuhan buah dan sayur pada remaja.

Rata – rata konsumsi sayur yang didapat di asrama dengan sampel yang *Overweight* pada hasil wawancara adalah 157,5 gram, dan untuk konsumsi sayur yang didapat diluar asrama sebanyak 58,9 gram sedangkan rata-rata konsumsi sayur yang tidak *Overweight* yang didapat di asrama sebanyak 160,5 gram, dan untuk konsumsi sayur yang didapat diluar asrama sebanyak 31,2 gram dengan jumlah maksimumnya 300 gram dan jumlah minimumnya 125 gram. Dalam ketentuan Anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja (13–18 tahun), dewasa dan lansia adalah 400–600 gram/orang/hari, dengan minimal 400 gram/orang/hari (5 porsi/hari). Sekitar dua pertiga dari

jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur. Terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah (WHO 2003).

2. Konsumsi Buah

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang berjumlah 61 orang sampel, konsumsi total buah dalam sehari yang didapat di asrama rata-rata sebanyak 75 gram dengan konsumsi terendah 75 gram dan konsumsi tertinggi 175 gram dan untuk konsumsi buah yang didapat diluar asrama rata-rata sebanyak 62,3 gram dengan konsumsi terendah 0 gram dan konsumsi tertinggi 200 gram. Dari hasil wawancara sampel jarang mengkonsumsi buah selain yang di dapat di asrama, yang mana konsumsi buah sampel masih tidak sesuai dengan standar WHO (2003). Dari menu yang didapat di asrama kecukupan buah masih kurang dari kebutuhan buah dan sayur pada remaja.

Rata – rata konsumsi buah yang didapat di asrama dengan sampel yang *Overweight* pada hasil wawancara adalah 98,6 gram, dan untuk konsumsi buah yang didapat diluar asrama sebanyak 58,95,5 gram sedangkan rata-rata konsumsi buah yang tidak *Overweight* yang didapat di asrama sebanyak 75 gram, dan untuk konsumsi buah yang didapat diluar asrama sebanyak 59,1 gram dengan jumlah maksimumnya 250 gram dan jumlah minimumnya 75 gram. Dalam ketentuan Anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja (13–18 tahun), dewasa dan lansia adalah 400–600 gram/orang/hari, dengan minimal 400 gram/orang/hari (5 porsi/hari). Sekitar dua pertiga dari jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah tersebut adalah porsi sayur. Terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah (WHO 2003).

3. Status *Overweight*

Kelebihan berat badan atau *Overweight* adalah kondisi berat badan seseorang yang melebihi berat badan normal. Ada beberapa alasan yang mendasari bahwa mengkonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan dapat mencegah *Overweight*. Kandungan air dalam buah dan sayur berperan mengurangi densitas kalori makanan. Disamping itu air juga merupakan komponen yang paling besar dalam mengurangi densitas energi karena air menambah berat bahan makanan tanpa menambah energi. Kandungan serat dan komponen buah dan sayur

menambah massa tanpa energi/kalori. Dengan demikian air dan serat pada sayur dan buah dapat meningkatkan rasa kenyang tanpa harus khawatir mengalami kelebihan asupan energi.

Dari 61 orang sampel dalam penelitian ini jumlah sampel terbanyak yaitu sampel memiliki status *Overweight* 39 orang (63,9%), sedangkan jumlah sampel yang tidak *overweight* adalah 22 orang (36,1%). Dari hasil wawancara konsumsi dalam 24 jam sampel jarang mengkonsumsi buah dan sayur dan lebih memilih mengkonsumsi sumber energi dan lemak. Dilihat dari menu dari asrama yang monoton termasuk buah dan sayur sehingga membosankan, dan yang dimakan hanya nasi dan lauk. Sedangkan untuk makanan yang diluar asrama sampel lebih memilih membeli makanan yang mengandung banyak energi dan lemak dibanding membeli makanan yang mengandung buah dan sayur.

Dari data tersebut ternyata masih banyak yang memiliki status *overweight*. Jadi sampel masih banyak yang mengalami *Overweight* dikarenakan konsumsi buah dan sayur tidak sesuai dengan standar yang ditentukan WHO (2003).

4. Perbedaan Status *Overweight* Berdasarkan Konsumsi Buah dan Sayur

Hasil analisis data Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status *Overweight* menggunakan uji statistik uji *Independent T-Test* menunjukkan Status *Overweight* berdasarkan konsumsi buah memiliki nilai p value = 0,690 dengan $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai p value lebih besar dibandingkan α yang berarti tidak ada perbedaan Status *Overweight* berdasarkan konsumsi buah pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.

Sedangkan hasil analisis data uji *Independent T-Test* pada Status *Overweight* berdasarkan konsumsi sayur memiliki nilai p value = 0,000 dengan $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai p value lebih rendah dibandingkan α yang berarti ada perbedaan Status *Overweight* berdasarkan konsumsi sayur pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar.

Hal ini didukung juga dengan penelitian Daruwati. Dkk. (2017) yang dilakukan di daerah Magelang yang mana hasil penelitiannya menyatakan bahwa sampel yang obesitas dengan konsumsi sayur sebanyak 87 %, sedangkan sampel yang obesitas dengan konsumsi

buah kurang sebanyak 82,6% menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan hasil (p : 0,000; CO :493; OR :13,458).

Berdasarkan hasil penelitian SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar adalah sekolah kesehatan yang memiliki fasilitas asrama, dimana seluruh siswa yang sekolah di SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar diharuskan menetap diasrama, siswa hanya dapat pulang kerumah masing masing hanya 2 minggu sekali. Dimana seluruh siswa yang di asrama mendapatkan makanan selama tinggal diasrama. Siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar mendapatkan makan 3x sehari dengan 3x menu utama (Nasi,Lauk,Sayur), 1x Buah di dapat pada saat makan siang, dan selingan berupa kacang ijo biasanya di dapat setiap hari minggu pada saat siswa tidak pulang. Dari data yang telah didapat selama penelitian masalah yang muncul adalah masalah konsumsi buah dan sayur pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar, dimana kecukupan konsumsi buah dan sayur yang telah ditetapkan oleh WHO 2003 untuk umur 5-18 tahun 400 gram/org/ hari atau sebanyak 3-4 porsi sehari sayur dan 2-4 kali buah se kitar 250 gram/org/hari sayuran dan 150 gram buah/org/hari.

Konsumsi buah dan sayur pada siswa SMK Kesehatan Bali Medika Denpasar masih kurang dibandingkan dengan kecukupan konsumsi buah dan sayur dari WHO 2003. Dimana rata-rata konsumsi buah yang di dapat diasrama sebanyak 75 gram (50%) dari kecukupan yang ditentukan WHO 2003, untuk konsumsi sayur siswa yang di dapat di asrama rata-rata sebanyak 161,7 gram (64,7%) dari standar kecukupan yang telah di rekomendasikan WHO 2003, jadi konsumsi buah dan sayur siswa yang di dapat di asrama masih kurang atau belum memenuhi standar kecukupan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

Selain mengkonsumsi buah dan sayur di asrama, siswa SMK Kesehatan Bali Medika juga membeli makanan yang bersumber buah dan sayur di luar asrama. Alasan beberapa siswa untuk membeli makanan diluar asrama karena siswa merasa bosan dengan makanan diasrama yang monoton dan siswa merasa belum terpenuhi kebutuhannya dengan hanya mengandalkan makanan yang dapat diasrama. Dari hasil wawancara, konsumsi buah dan sayur yang siswa beli di luar asrama, rata-rata konsumsi buah sebanyak 62,3 gram (41,5%)

dari standar kecukupan yang direkomendasikan oleh WHO 2003, sedangkan konsumsi sayur yang siswa beli di luar asrama rata-rata sebanyak 31,2 gram (12,4%). Jika dibandingkan dengan standar kecukupan konsumsi buah dan sayur pada remaja yang direkomendasikan oleh WHO 2003, konsumsi buah dan sayur yang di dapat diluar asrama masih kurang.

Dari konsumsi buah dan sayur yang di dapat diluar maupun di dalam asrama setelah dijumlahkan didapat konsumsi buah dan sayur siswa dalam sehari, dimana konsumsi buah siswa dalam sehari mendapatkan rata-rata sebanyak 137,3 gram (91,5%) dari standar kecukupan, sedangkan untuk konsumsi sayur sehari setelah dirata-ratakan sebanyak 192,9 gram (77,2%). Dilihat konsumsi buah dan sayur siswa dalam sehari masih belum terpenuhi atau masih kurang dari standar kecukupan yang direkomendasikan oleh WHO 2003, dimana kecukupan sayur 250 gram/org/hari dan buah 150 gram/org/hari jika dipersentasekan harus mencapai 100% baru dapat dikatakan konsumsi buah dan sayur terpenuhi atau cukup. Hal ini dapat didukung berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh Darliana 2004 pada siswa yang diasrama didapatkan 53% siswa yang kurang konsumsi buah dan sayur yang disebabkan karena ketersediaan pangan alam penyelenggaraan makanan. Konsumsi makanan yang kurang baik serta konsumsi buah dan sayur yang cukup sebagai sumber serat dan mineral dapat mengakibatkan kelebihan berat badan (*Overweight*) pada remaja . Remaja yang mengkonsumsi lebih banyak buah dan sayur memiliki resiko yang rendah terkena penyakit stroke (Ratu,2011).