

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi lokasi penelitian

Penelitian telah dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pupuan. Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pupuan berdiri sejak 5 Mei 1992. Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pupuan terletak di Desa Belatungan, Kecamatan Pupuan, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali. Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pupuan adalah sekolah dengan status sekolah negeri dengan NPSN 50101139. Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pupuan memiliki total 29 tenaga kependidikan, 15 pegawai administrasi, dan 140 peserta didik. Sekolah ini memiliki luas tanah sekitar 5.067 M² dengan 10 ruang kelas, 1 laboratorium, 1 perpustakaan, 1 UKS, 1 ruang konseling, 5 toilet, 1 ruang OSIS, 1 ruang TU, 1 ruang guru, 1 ruang pimpinan, 1 ruang ibadah, 1 ruang gudang, 1 ruang multimedia, 1 ruang komputer, 1 ruang aula, dan 2 ruang kantin. Terdapat lahan parkir pada bagian depan, samping dan tengah, serta memiliki lapangan upacara dan lapangan basket.

Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pupuan memberikan program kesehatan remaja dengan memberikan materi yang terkandung dalam mata pelajaran biologi. Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Pupuan memberikan program kesehatan remaja dengan memberikan materi yang terkandung dalam mata pelajaran biologi. Selain itu, juga belum pernah ada kegiatan penyuluhan atau pemberian edukasi secara khusus mengenai KEK hal ini dapat dikatakan bahwa

pengetahuan remaja putri tentang KEK masih tergolong rendah.

2. Karakteristik subjek penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah usia remaja putri yang bersekolah dengan status aktif di SMP Negeri 3 Pupuan yang berjumlah 51 orang.

Tabel 4
Karakteristik Subjek Penelitian Pengetahuan pada Remaja Putri tentang KEK di SMP Negeri 3 Pupuan Tahun 2025

	Karakteristik	Frekuensi(f)	Persentase (%)
Usia	12	2	3,9
	13	13	25,5
	14	32	62,7
	15	4	7,8
Total		51	100
Sumber pengetahuan tentang KEK	Media Sosial	36	70,6
	Penyuluhan	7	13,7
	Media Literasi	5	9,8
	Tidak ada	3	5,9
Total		51	100

3. Analisis Univariat

Menurut hasil pengolahan data yang telah dilakukan, maka didapat hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang KEK di SMP N 3 Pupuan Tahun 2025

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	36	70,6
Cukup	12	23,5
Kurang	3	5,9
Total	51	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil pengetahuan tentang KEK menunjukkan bahwa 36 orang (70,6%) anak memiliki pengetahuan baik, 12 orang (23,5%) anak memiliki berpengetahuan cukup dan 3 orang (5,9%) menunjukkan pengetahuan kurang.

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Hasil Pemeriksaan IMT pada remaja putri di SMP N 3
Pupuan Tahun 2025

IMT	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurus	6	11,8
Normal	42	82,4
Gemuk	3	5,9
Total	51	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil pemeriksaan IMT, sebanyak 6 orang (11,8%) anak memiliki IMT dengan kategori kurus, 42 orang (82,4%) memiliki IMT dengan kategori normal dan hanya 3 orang (5,9%) yang memiliki IMT dengan kategori gemuk.

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Hasil Pemeriksaan LiLA pada remaja putri di SMP N 3 Pupuan

LiLA	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<23.5	9	17,6
≥23.5	42	82,4
Total	51	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil pemeriksaan LiLA, sebanyak 9 orang (17,6%) anak memiliki LiLA dengan kategori <23.5 cm, 42 orang (82,4%) memiliki LiLA dengan kategori ≥23.5 cm.

Tabel 8
Distribusi frekuensi pengetahuan KEK terhadap LiLA

Pengetahuan Tentang KEK	LiLA				Total	
	≥23,5 CM		<23,5 CM			
	(f)	(%)	(f)	(%)	(f)	%
Baik	29	81	7	19	36	
Cukup	11	92	1	8	12	
Kurang	3	100	0	0	3	
					51	

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil remaja putri dengan pengetahuan baik sebanyak 29 orang (81%) memiliki LiLA ≥23,5 CM, lalu sebanyak 7 orang (19%) memiliki lila <23,5 CM. Remaja putri dengan pengetahuan cukup sebanyak 11 orng (92%) ditemukan memiliki LiLA ≥23,5 CM, lalu terdapat 1 orang (8%) dengan <23,5 CM. Selanjutnya ditemukan 3 orang

remaja putri memiliki LILA $\geq 23,5$ CM dengan pengetahuan kurang. Hal ini menunjukkan tidak ada kecenderungan pada remaja yang memiliki pengetahuan lebih tinggi memiliki status KEK normal.

Tabel 9

Distribusi Frekuensi Pengetahuan KEK terhadap IMT

Pengetahuan Tentang KEK	IMT					Total		
	Gemuk (f)	Normal (%)	Kurus (f)	(%)	(f)	(%)	(f)	%
Baik	4	11	30	83	2	6	36	100
Cukup	1	8	11	92	0	0	12	100
Kurang	0	0	3	100	0	0	3	100
							51	100

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan remaja putri dengan pengetahuan baik kecenderungan memiliki IMT normal yaitu 30 orang (83%), lalu terdapat 4 orang (11%) remaja dengan pengetahuan baik namun dengan status IMT kurus, lalu 2 orang (6%) gemuk. Selanjutnya pada kategori pengetahuan cukup terdapat 11 orang remaja putri (92%) memiliki IMT normal, lalu 1 orang (8%) kurus. Pada kategori pengetahuan kurang ditemukan 3 orang (100%) memiliki IMT dengan kategori gemuk. Hal ini menunjukkan jika ada kecenderungan remaja dengan pengetahuan lebih tinggi memiliki status IMT normal, sedangkan remaja dengan pengetahuan kurang kecenderungan memiliki IMT dengan kategori gemuk.

B. Pembahasan

1. Hasil tes pengetahuan tentang KEK pada remaja putri SMP N 3 Pupuan Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil pengetahuan tentang KEK menunjukkan bahwa 36 orang (70,6%) anak memiliki pengetahuan baik, 12 orang (23,5%) anak memiliki berpengetahuan cukup dan 3 orang (5,9%) menunjukkan pengetahuan kurang. Persentase ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki pengetahuan yang baik.

KEK pada remaja putri tidak berkorelasi secara signifikan dengan tingkat kesadaran gizi (Dewi,K.R,2021). Tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kejadian KEK. Sebab meski terlihat memengaruhi, pengetahuan hanya memberikan pengaruh secara tidak langsung pada asupan nutrisi. Asupan nutrisi dan penyakit infeksi lebih berpengaruh langsung dengan status gizi. Pilihan makanan yang bergizi tetap dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli, meskipun sudah memiliki pengetahuan gizi yang baik (Dewi Noviyanti et al., 2017).

KEK memang banyak penyebabnya namun acapkali tingkat pengetahuan akan dikaitkan dengan kejadian KEK. Meskipun belum tentu seseorang dengan pengetahuan baik akan menjalankannya dalam kehidupan sehari-hari. Status gizi (kurang atau gizi buruk) menjadi awal mula terjadinya KEK. Jika hal ini diabaikan dalam kurun waktu yang lama akan berdampak terjadinya KEK.

KEK pada remaja putri juga berpotensi meningkatkan risiko komplikasi kehamilan di masa depan, seperti persalinan prematur, perdarahan, kematian bayi, dan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) yang berisiko mengalami stunting. Seorang remaja putri yang mengalami KEK dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk bagi kesehatan. Gangguan hormonal yang terjadi salah satunya yaitu gangguan haid. Remaja yang mengalami KEK berisiko melahirkan bayi prematur, perdarahan saat persalinan, kematian bayi dan anak serta melahirkan bayi <2,5 kg yang sering disebut Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) atau panjang badan saat lahir <48 cm yang dapat mengakibatkan stunting (Irianto, 2014). Kemenkes RI mengemukakan bahwa penduduk yang berusia diatas 10 tahun di Indoneisia mempunyai perilaku makan yang tidak baik, seperti jarang mengonsumsi sayur dan buah, sering mengonsumsi *fast food* dan jajanan kekinian atau *trend* yang ada di media sosial. Mengakses media sosial dapat mempengaruhi persepsi dan perilaku diri terhadap makanan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karini dkk, bahwa banyak remaja yang mengonsumsi *fast food* karena memperoleh informasi dan iklan mengenai *fast food* saat mengakses media sosial (Karini dkk, 2022).

Faktor eksternal yang turut mempengaruhi pola makan remaja putri adalah perilaku makan yang dipengaruhi oleh media sosial dan tren makanan cepat saji (*fast food*). Media sosial berperan sebagai sumber informasi sekaligus promo yang mempengaruhi preferensi makanan remaja, sehingga banyak remaja yang lebih memilih fast food yang kurang sehat. Hal ini menjadi tantangan dalam upaya pencegahan KEK meskipun pengetahuan gizi sudah memadai. Untuk mengatasi permasalahan ini, sekolah memiliki peran strategis melalui program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dan PMR (Palang Merah Remaja) dalam memberikan edukasi kesehatan dan gizi secara terstruktur. Pemberian materi kesehatan dalam pelajaran biologi perlu didukung dengan

kegiatan penyuluhan khusus tentang KEK agar pengetahuan remaja putri semakin meningkat dan dapat diterapkan dalam perilaku sehari-hari. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran penting mengenai kondisi status gizi remaja putri yang harus menjadi dasar perencanaan intervensi kesehatan dan gizi di lingkungan sekolah guna mencegah KEK dan masalah gizi lainnya.

2. Hasil pengukuran LiLA pada remaja putri di SMP N 3 Pupuan tahun 2025

Hasil pemeriksaan Lingkar Lengan Atas (LiLA) didapatkan bahwa sebanyak 9 orang (17,6%) memiliki LiLA dengan kategori $<23,5$ cm dan sebanyak 42 orang (82,4%) memiliki LiLA dengan kategori $\geq 23,5$ cm. Lingkar Lengan Atas (LiLA) merupakan salah satu indikator status gizi yang sering digunakan untuk mendeteksi risiko Kurang Energi Kronik (KEK) pada remaja putri. Batasan LiLA $<23,5$ cm menandakan adanya risiko KEK, sedangkan LiLA $\geq 23,5$ cm menunjukkan tidak KEK. Dari hasil penelitian, mayoritas remaja putri di SMP Negeri 3 Pupuan memiliki status gizi yang baik berdasarkan ukuran LiLA, yaitu 82,4% berada di atas batas risiko KEK. Namun, masih terdapat 17,6% remaja putri yang memiliki LiLA di bawah 23,5 cm, sehingga mereka masuk dalam kelompok yang berisiko mengalami KEK. Remaja gizi kurang biasanya berkaitan dengan rendahnya pengetahuan tentang kebutuhan gizinya sehingga mereka tidak mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup sesuai kebutuhan dan faktor pendapatan orang tua, akan berpengaruh terhadap akses mereka terhadap makanan bergizi (Humairah, 2024).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar

memiliki status gizi yang baik, namun masih terdapat kelompok yang berisiko KEK. Upaya pencegahan dan penanganan dini sangat penting untuk memastikan seluruh remaja putri memiliki status gizi optimal demi mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan reproduksi mereka di masa depan. Upaya pencegahan KEK dapat dilakukan dengan pengadaan literatur mengenai kebutuhan gizi di perpustakaan sekolah, melakukan penyuluhan dan skrining untuk mendeteksi dini sehingga dapat dilakukan penanganan pada remaja putri yang terdeteksi KEK.

3. Hasil Pengukuran IMT pada remaja putri di SMP N 3 Pupuan Tahun 2025

Distribusi frekuensi hasil pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja putri di SMP Negeri 3 Pupuan Tahun 2025 menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 42 orang (82,4%). Sementara itu, 6 orang (11,8%) termasuk dalam kategori kurus dan 3 orang (5,9%) dalam kategori gemuk.

IMT dapat secara signifikan membantu mengidentifikasi risiko seseorang terhadap kelebihan atau kekurangan berat badan (Fajriani, 2019). Beberapa faktor yang mempengaruhi IMT pada remaja meliputi pengetahuan, sikap, gaya hidup, kondisi sosial ekonomi, perilaku, status gizi, pola makan, dan tingkat stres. Faktor lain yang mempengaruhi IMT adalah pengetahuan (Gantariadha, 2021).

Pengetahuan adalah hasil dari pemahaman seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya, seperti mata, hidung, telinga, dan sebagainya. Semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang IMT, semakin rendah kemungkinan terjadinya kekurangan berat badan (underweight), kelebihan berat badan (overweight), dan obesitas pada individu tersebut (Ahdiah, dan Istiana, 2018).

Hasil dari penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja putri di SMP N 3 Pupuan tersebut memiliki status gizi yang baik, yang sejalan dengan tingkat pengetahuan gizi mereka yang juga tergolong baik (70,6% memiliki pengetahuan baik tentang KEK). Status gizi normal ini penting karena IMT merupakan indikator utama untuk menilai status gizi dan risiko KEK pada remaja. Adanya 11,8% remaja dengan kategori kurus menandakan masih terdapat kelompok yang berisiko mengalami Kurang Energi Kronik (KEK). Kondisi ini perlu mendapat perhatian khusus karena KEK pada remaja putri dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan hormonal, risiko gangguan haid, dan berpotensi mempengaruhi kesehatan reproduksi di masa depan, termasuk risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah atau stunting. Sedangkan persentase remaja yang tergolong gemuk (5,9%) menunjukkan adanya masalah gizi lebih yang juga perlu diwaspadai, mengingat obesitas pada usia remaja dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya peran edukasi gizi dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang KEK

sebagai langkah awal pencegahan. Sekolah dan pihak terkait perlu terus mengembangkan program pembelajaran dan penyuluhan gizi yang menarik dan mudah dipahami agar pengetahuan ini dapat bertransformasi menjadi perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.