

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum SMP Negeri 3 Tabanan
 - a. Sejarah singkat SMP Negeri 3 Tabanan

Pendirian SMP Negeri 3 Tabanan didirikan atas dasar cita-cita yang terkandung dalam Pembukaan UUD 1945 khususnya untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Dalam rangka pemerataan kesempatan memperoleh pendidikan maka disetiap daerah didirikan sebuah Sekolah Menengah Pertama termasuk wilayah Tabanan, dengan berdirinya SMP Negeri 3 Tabanan maka hal ini diharapkan semakin mampu mendongkrak kualitas sumber daya manusia Indonesia khususnya di wilayah kabupaten Tabanan. SMP Negeri 3 Tabanan adalah salah satu sekolah negeri yang berlokasi di jalan Nakula No. 4 Tabanan, kabupaten Tabanan. SMP Negeri 3 Tabanan memiliki visi yaitu terciptanya SMP Negeri 3 yang cerdas, terampil, berbudaya dan unggul dalam mutu.

SMP Negeri 3 Tabanan ini didirikan pada tahun 1979 dengan ijin Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 17 Pebruari 1979, nomor : 030/U/1979. Isi surat tersebut kabupaten Tabanan diberi hak untuk mendirikan sekolah SMP Negeri. Perkembangan SMP Negeri 3 Tabanan dapat di lihat dari dekat, semakin memiliki daya tarik tersendiri. Hal ini disebabkan karena dinamika perkembangannya dari tahun ke tahun menunjukkan kemajuan yang semakin berarti dan dapat diterima dihati masyarakat Indonesia khususnya masyarakat Tabanan dan sekitarnya.

b. Struktur organisasi SMP Negeri 3 Tabanan

Struktur organisasi merupakan gambaran skematis tentang hubungan pembagian tugas maupun kerjasama sedemikian rupa sehingga kedudukan, wewenang dan tanggung jawab dari masing-masing bagian dalam organisasi dapat dilihat dengan jelas.

Ditinjau dari segi wewenang dan tanggung jawab secara hubungan kerjasama dalam suatu kesatuan di SMP Negeri 3 Tabanan di Tabanan adalah mengikuti bentuk organisasi garis, yaitu bentuk organisasi yang saluran kekuasaan atau wewenangnya berjalan dari atas kebawah serta tanggung jawab berjalan dari bawah ke atas. Untuk lebih jelasnya bagan struktur organisasi SMP Negeri 3 Tabanan terlampir.

c. Jumlah siswa

Jumlah siswa di SMP Negeri 3 Tabanan tahun ajaran 2018-2019 adalah sebanyak 830 siswa yang terbagi menjadi 3 kelas, lebih rinci dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Sebaran Jumlah Siswa Berdasarkan Kelas Di SMP Negeri 3 Tabanan

| No | Kelas | Jenis Kelamin | | Jumlah |
|--------|-------|---------------|-----------|--------|
| | | Laki-laki | Perempuan | |
| 1 | VII | 122 | 79 | 201 |
| 2 | VIII | 171 | 136 | 307 |
| 3 | IX | 175 | 147 | 322 |
| Jumlah | | 468 | 362 | 830 |

d. Ketenagaan

Tenaga pengajar di SMP Negeri 3 Tabanan adalah sebanyak 79 orang guru yang terdiri dari 38 orang guru berstatus PNS, 5 orang guru abdi, 35 orang guru kontrak, dengan latar belakang pendidikan S1 dan S2.

Jumlah pegawai Tata Usaha di SMP Negeri 3 Tabanan sebanyak 23 orang pegawai, yang terdiri dari 5 orang pegawai berstatus PNS, 11 orang pegawai abdi, dan 7 orang pegawai kontrak.

2. Karakteristik sampel

Sampel pada penelitian ini berjumlah 84 sampel yang terdiri dari 48 sampel berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 57,1%, dan 36 sampel berjenis kelamin perempuan dengan persentase 42,9%. Kisaran umur sampel yaitu antara 12-14 tahun. Jumlah terbanyak umur sampel adalah 13 tahun yaitu 51 sampel dengan persentase 60,7% dan yang paling sedikit adalah 14 tahun yaitu 14 sampel dengan persentase 16,7%, lebih rinci dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kelompok Umur

| | Karakteristik | Hasil Pengamatan | |
|---------------|---------------|------------------|-------|
| | | f | % |
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 48 | 57,1 |
| | Perempuan | 36 | 42,9 |
| | Jumlah | 84 | 100,0 |
| Umur | 12 Tahun | 19 | 22,6 |
| | 13 Tahun | 51 | 60,7 |
| | 14 Tahun | 14 | 16,7 |
| | Jumlah | 84 | 100,0 |

3. Status gizi sampel

Sebaran status gizi sampel berdasarkan indeks IMT/U, diketahui sebagian besar sampel yaitu 59 sampel (70,2%) status gizinya normal.

2 sampel (2,4%) status gizinya kurus, 23 sampel (27,4%) status gizi lebih dimana 10 sampel (11,9%) status gizinya gemuk, 13 sampel (15,5%) status gizinya obesitas, dan tidak terdapat status gizi sangat kurus. Untuk lebih rinci dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)

| Status Gizi | Hasil Pengamatan | |
|--------------|------------------|-------|
| | f | % |
| Obesitas | 13 | 15,5 |
| Gemuk | 10 | 11,9 |
| Normal | 59 | 70,2 |
| Kurus | 2 | 2,4 |
| Sangat kurus | 0 | 0,0 |
| Jumlah | 84 | 100,0 |

4. Tingkat konsumsi buah

Tingkat konsumsi buah sampel dibagi menjadi 2 kategori yaitu kategori cukup jika tingkat konsumsi buah sampel dalam sehari ≥ 150 gram, dan kategori kurang jika tingkat konsumsi buah sampel dalam sehari < 150 gram. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 84 sampel diperoleh bahwa rata-rata tingkat konsumsi buah sampel perhari adalah 114,75 gram (kurang). Sebagian besar sampel yaitu 73 sampel (86,9%) tingkat konsumsi buah dalam kategori kurang, 11 sampel (13,1%) dalam kategori cukup, lebih rinci dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah

| Tingkat Konsumsi Buah | Hasil Pengamatan | |
|-----------------------|------------------|-------|
| | f | % |
| Cukup | 11 | 13,1 |
| Kurang | 73 | 86,9 |
| Jumlah | 84 | 100,0 |

5. Tingkat konsumsi sayur

Tingkat konsumsi sayur sampel dibagi menjadi 2 kategori yaitu kategori cukup jika tingkat konsumsi sayur sampel dalam sehari ≥ 250 gram, dan kategori kurang jika tingkat konsumsi sayur sampel dalam sehari <250 gram. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 84 sampel diperoleh bahwa rata-rata tingkat konsumsi sayur sampel perhari adalah 193,09 gram (kurang). Lebih dari separuh tingkat konsumsi sayur dalam kategori kurang yaitu 48 sampel (57,1%), 36 sampel (42,9%) dalam kategori cukup, lebih rinci dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Sayur

| Tingkat Konsumsi Sayur | Hasil Pengamatan | |
|------------------------|------------------|-------|
| | f | % |
| Cukup | 36 | 42,9 |
| Kurang | 48 | 57,1 |
| Jumlah | 84 | 100,0 |

6. Sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi buah dan sayur

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi buah dan sayur untuk hidup sehat sejumlah 400 gram sehari. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil dari 84 sampel lebih dari separuh yaitu 48 sampel (57,1%) dalam kategori kurang, dan 36 sampel (42,9%) dalam kategori cukup. Untuk lebih rinci dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur

| Tingkat Konsumsi Sayur | Hasil Pengamatan | |
|------------------------|------------------|-------|
| | f | % |
| Cukup | 36 | 42,9 |
| Kurang | 48 | 57,1 |
| Jumlah | 84 | 100,0 |

7. Sebaran status gizi sampel berdasarkan tingkat konsumsi buah

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 84 sampel diperoleh hasil bahwa sampel dengan status gizi kurus tingkat konsumsi buah dalam kategori cukup sebanyak 1 sampel (1,2%), kategori kurang 1 sampel (1,2%). Sampel dengan status gizi normal tingkat konsumsi buah lebih dari separuh yaitu 49 sampel (58,3%) dalam kategori kurang, 10 sampel (11,9%) dalam kategori cukup, sampel yang memiliki status gizi gemuk dan obesitas tingkat konsumsi buah dalam kategori kurang yaitu gemuk 10 sampel (11,9%) dan obesitas 13 sampel (15,5%), lebih rinci dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9
Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Buah

| Tingkat Konsumsi Buah | Status Gizi | | | | | | | | Jumlah | |
|-----------------------|-------------|-----|--------|------|-------|------|----------|------|--------|-------|
| | Kurus | | Normal | | Gemuk | | Obesitas | | | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Cukup | 1 | 1,2 | 10 | 11,9 | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 11 | 13,1 |
| Kurang | 1 | 1,2 | 49 | 58,3 | 10 | 11,9 | 13 | 15,5 | 73 | 86,9 |
| Jumlah | 2 | 2,4 | 59 | 70,2 | 10 | 11,9 | 13 | 15,5 | 84 | 100,0 |

8. Sebaran status gizi sampel berdasarkan tingkat konsumsi sayur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 84 sampel diperoleh hasil sampel yang berstatus gizi kurus tingkat konsumsi sayur dalam kategori cukup yaitu 2 sampel (2,4%). Sampel dengan status gizi normal lebih dari separuh tingkat konsumsi sayur dalam kategori cukup yaitu 2 sampel (38,1%).

Sampel dengan status gizi gemuk lebih dari separuh memiliki tingkat konsumsi sayur kurang yaitu 9 sampel (10,7%). Sampel dengan status gizi obesitas memiliki tingkat konsumsi sayur dalam kategori kurang yaitu 12 sampel (14,3%). Untuk lebih rinci dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10
Sebaran Status Gizi Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Sayur

| Tingkat Konsumsi Sayur | Status Gizi | | | | | | | | Jumlah | |
|------------------------|-------------|-----|--------|------|-------|------|----------|------|--------|-------|
| | Kurus | | Normal | | Gemuk | | Obesitas | | | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Cukup | 2 | 2,4 | 32 | 38,1 | 1 | 1,2 | 1 | 1,2 | 36 | 42,9 |
| Kurang | 0 | 0,0 | 27 | 32,1 | 9 | 10,7 | 12 | 14,3 | 48 | 57,1 |
| Jumlah | 2 | 2,4 | 59 | 70,2 | 10 | 11,9 | 13 | 15,5 | 84 | 100,0 |

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 84 sampel diperoleh bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 59 sampel (70,2%). Status gizi dipengaruhi oleh 2 faktor diantaranya konsumsi makanan dan infeksi. Konsumsi makanan dapat mempengaruhi status gizi seseorang salah satunya adalah konsumsi buah dan sayur.

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) standar konsumsi sayur pada remaja sekitar 250 gram sehari dan buah sekitar 150 gram sehari. Berdasarkan hasil penelitian pada 84 sampel diperoleh sebaran sampel berdasarkan tingkat konsumsi buah dan sayur lebih dari separuh sampel dalam kategori kurang dengan persentase 57,1%, dengan rata-rata tingkat konsumsi buah sebanyak 114,75 gram/hari dan sayur 193,09 gram/hari. Penelitian ini menunjukkan adanya perbaikan tingkat konsumsi buah dan sayur remaja SMP Negeri 3 Tabanan dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yang menyebutkan sebanyak

93,5% penduduk usia > 10 tahun mengonsumsi sayuran dan buah-buahan di bawah anjuran.

Dari hasil sebaran status gizi sampel berdasarkan tingkat konsumsi buah diperoleh hasil tingkat konsumsi buah sebagian besar kurang pada semua sampel baik yang memiliki status gizi kurus, normal, gemuk dan obesitas. Sebaran status gizi berdasarkan tingkat konsumsi sayur pada sampel yang status gizinya kurus dan normal sebagian besar tingkat konsumsi sayur cukup sedangkan pada sampel yang gemuk dan obesitas tingkat konsumsi sayur sebagian besar dalam kategori kurang. Berdasarkan hasil wawancara langsung yang dilakukan kepada sampel kurangnya konsumsi sayur khususnya pada sampel dengan status gizi lebih disebabkan karena sampel tidak suka mengonsumsi sayur. Menurut Yuliah, dkk, 2017 buah dan sayur mengandung serat yang cukup dan dapat mengurangi rasa lapar dan tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, dan sebagainya, dengan demikian jika kurang mengonsumsi buah dan sayur maka lebih beresiko mengalami kegemukan.

Berdasarkan jenis buah dan sayur yang dikonsumsi sampel diperoleh jenis buah yang paling banyak dikonsumsi adalah pisang, semangka dan melon. Ketiga jenis buah tersebut merupakan buah yang kaya nutrisi yang memiliki banyak manfaat khususnya untuk usia remaja. Pisang mengandung serat tinggi, kalium, magnesium yang baik untuk otak, selain itu pisang juga dapat mengurangi rasa nyeri saat remaja putri sedang PMS. Semangka merupakan buah yang kaya vitamin seperti vitamin A yang dapat bermanfaat untuk melindungi mata, vitamin C yang dapat menangkal radikal bebas, dan mengandung vitamin B6.

Sedangkan melon juga mengandung vitamin salah satunya vitamin C yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan melon merupakan buah yang mengandung tinggi kalium.

Jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah kol, ketimun dan tomat. Tomat merupakan jenis sayuran yang kaya manfaat salah satunya tomat mengandung antioksidan yang bermanfaat untuk kesehatan mental serta mengandung vitamin A yang dapat menjaga kesehatan mata remaja. Sedangkan kol dan ketimun tidak dianjurkan mengonsumsi secara berlebihan karena jenis sayuran ini mengandung gas yang dapat menyebabkan perut kembung.