

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum

SMAN 1 Dawan yang terletak di Jl. Raya Gunaksa, Dawan, Gunaksa, Semarang, Kabupaten Klungkung, mulai berdiri pada tahun 1984, pada awalnya bernama SMA Negeri 2 Klungkung, berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 558/O/1984, tertanggal 20 Nopember 1984. Selama proses pembangunan gedung, pada tahun pelajaran 1984/1985, SMA Negeri 2 Klungkung meminjam gedung di SD No 3 Pendem Sampalan Klod, selama 10 bulan. Perubahan nama SMA Negeri 2 Klungkung menjadi SMU (Sekolah Menengah Umum) Negeri 2 Klungkung berdasarkan Surat Keputusan Dirjen Dikdasmen No. 493/C/Kep/I/1995 tertanggal 1 September tahun 1995. Perubahan nama tersebut diresmikan oleh Bapak Bupati Kepala Daerah Tingkat II Klungkung pada tanggal 28 Oktober 1996, akan tetapi setahun kemudian turun Surat Keputusan Mendikbud No 053/O/1997 tertanggal 7 Maret 1997, tentang perubahan nama SMU Negeri 2 Klungkung menjadi SMA Negeri 1 Dawan. SMA Negeri 1 Dawan menempati sebidang tanah dengan luas 11.700 m² berdasarkan gambar situasi tanah nomor 1110/1985. Saat ini terdapat 677 siswa yang bersekolah di SMAN 1 Dawan, yang telah terakreditasi A dan telah menerapkan kurikulum 2013 (Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, 2019).

2. Karakteristik Sampel Penelitian

Tabel 4

Sebaran Karakteristik Sampel Penelitian

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	49	55,68
Perempuan	39	44,32
Umur	n	%
16 tahun	54	61,36
17 tahun	32	36,37
18 tahun	2	2,27
Agama	n	%
Hindu	85	96,59
Islam	3	3,41

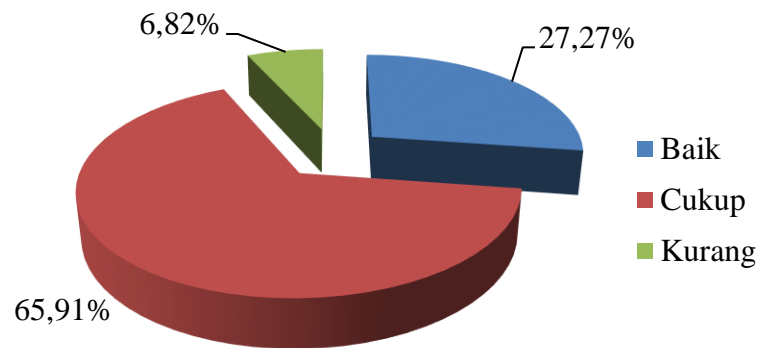
Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung dilakukan dengan jumlah sampel sebanyak 88 sampel. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, karakteristik sampel menurut jenis kelamin dikategorikan menjadi kategori sampel yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 49 (55,68%) sampel dan sampel yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 (44,32%) sampel.

Karakteristik sampel menurut umur dikelompokkan menjadi tiga kategori yakni umur 16 tahun, 17 tahun dan 18 tahun. Jumlah sampel yang berusia 16 tahun yaitu 54 (61,36%) sampel, 32 (36,37%) sampel yang berusia 17 tahun dan 2 (2,27%) sampel berusia 18 tahun.

Karakteristik sampel menurut agama dari sampel penelitian yang terdiri atas agama hindu dan agama islam. Jumlah sampel yang menganut agama hindu 85 (96,59%) sampel dan 3 (3,41%) sampel yang menganut agama islam.

3. Tingkat Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah segala sesuatu hal yang diketahui tentang gizi dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Pengetahuan gizi dikelompokkan menjadi 3 kategori yakni kategori baik, cukup dan kurang. Karakteristik sampel menurut pengetahuan diperoleh hasil bahwa sampel penelitian yang memiliki pengetahuan kurang 6 (6,82%) sampel dan sebagian besar pengetahuan sampel yaitu cukup 58 (65,91%) sampel. Nilai minimum pengetahuan sampel yakni 45, sedangkan nilai maksimumnya yakni 90. Rata-rata pengetahuan sampel 73,52.



Gambar 1

Sebaran Sampel Menurut Pengetahuan Gizi

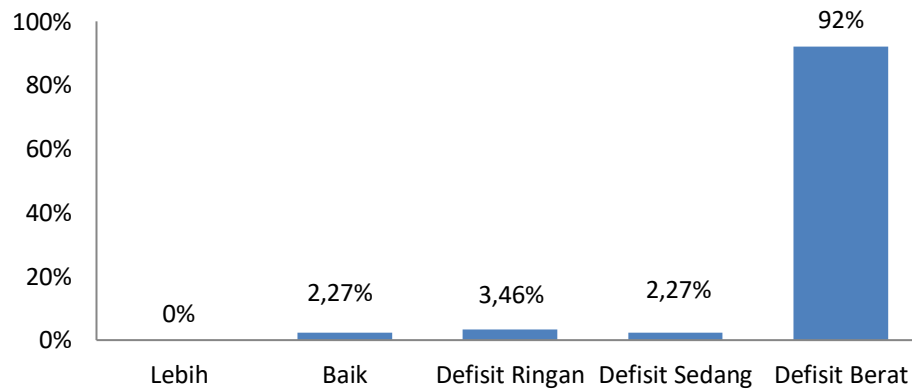
1. Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro

Tingkat konsumsi adalah zat gizi yang dikonsumsi siswa yang bersumber dari makanan dan minuman dalam suatu hari yang kemudian dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG). Tingkat konsumsi zat gizi makro dikelompokkan menjadi 5 kategori yakni kategori lebih, baik, defisit ringan, defisit sedang dan

defisit ringan. Adapun hasil penelitian yang telah dilakukan berdasarkan sebaran tingkat konsumsi zat gizi makro yakni :

a. Tingkat Konsumsi Energi

Tingkat konsumsi energi dari sampel penelitian menunjukkan bahwa 81 sampel (92%) defisit berat dan 2 sampel (2,27%) defisit sedang dan baik serta 3 sampel (3,36%) defisit ringan. Nilai minimum dari konsumsi energi yakni 594,4 kkal, dan nilai maksimum 2232 kkal. Rata-rata konsumsi energi yakni 1257,7 kkal. Sementara nilai minimum tingkat konsumsi energi (21,03%) dan nilai maksimum (98,01%). Untuk rata-rata tingkat konsumsi energi sampel penelitian (51,12%).



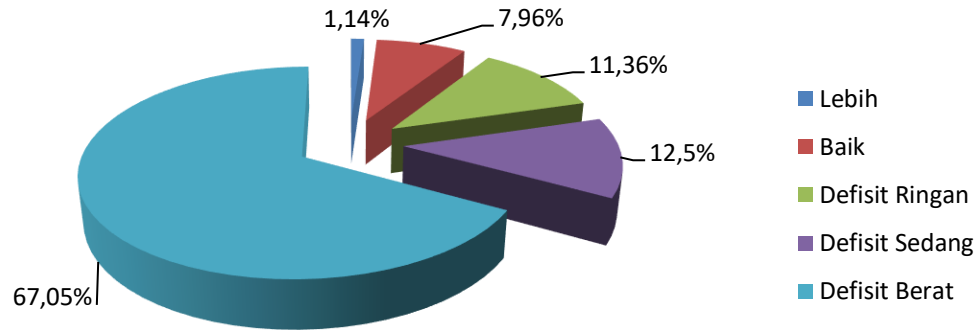
Gambar 2

Sebaran Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Energi

b. Tingkat Konsumsi Protein

Tingkat konsumsi protein dari sampel penelitian menunjukkan bahwa 59 sampel (67,05%) defisit berat, sebanyak 1 (1,14%) sampel lebih. Nilai minimum konsumsi protein yakni 15,01 gram dan nilai maksimum yaitu 94,54 gram, dengan

rata-rata konsumsi 41,90 gram. Minimal tingkat konsumsi protein (23,96%) dan maksimum (120,88%). Sedangkan rata-rata tingkat konsumsi protein sampel penelitian (64,43%).

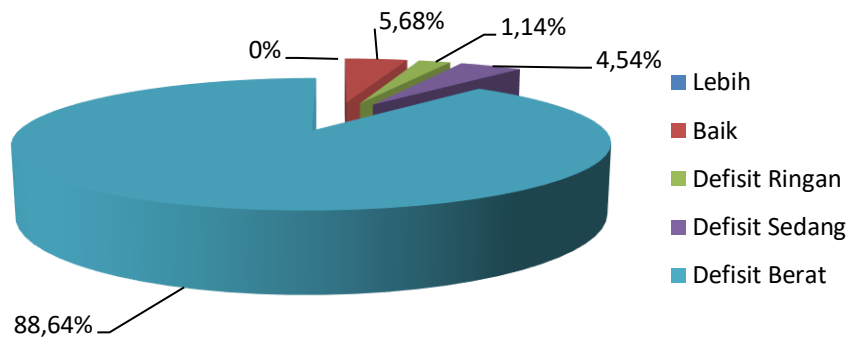


Gambar 3

Sebaran Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Protein

c. Tingkat Konsumsi Lemak

Tingkat konsumsi lemak dari sampel penelitian menunjukkan bahwa 78 sampel (88,64%) defisit berat, sebanyak 4 sampel (4,54%) defisit sedang dan 1 sampel (1,14%) defisit ringan serta sebanyak 5 sampel (5,68%) baik. Tingkat konsumsi lemak memiliki nilai minimum yaitu 5,89 gram dan maksimum 71,58 gram, dengan rata-rata konsumsi 39,04 gram. Minimum tingkat konsumsi lemak sampel (7,80%) dan maksimum (114,59%). Rata-rata tingkat konsumsi lemak sampel penelitian (47,84%).

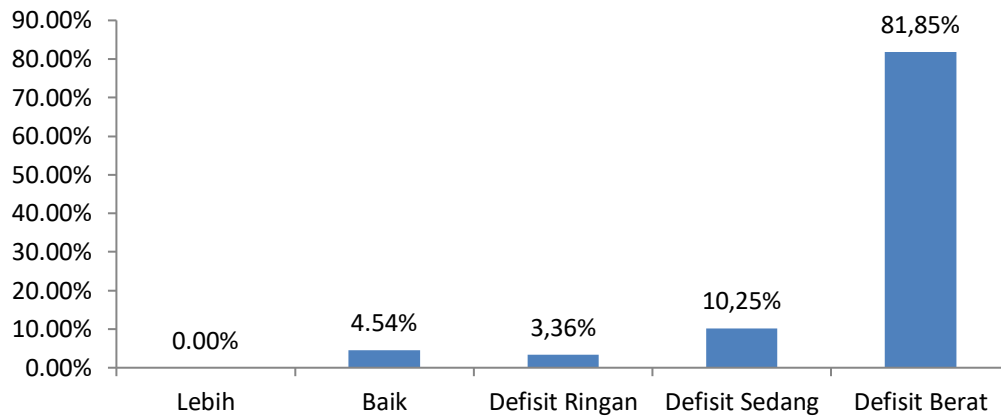


Gambar 4

Sebaran Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Lemak

d. Tingkat Konsumsi Karbohidrat

Tingkat konsumsi karbohidrat dari sampel penelitian menunjukkan bahwa 72 sampel (81,85%) defisit berat, 9 sampel (4,54%) defisit sedang dan sebanyak 4 (4,54%) baik. Nilai minimum untuk tingkat konsumsi karbohidrat yaitu 87,41 gram dan untuk nilai maksimum yakni 349,60 gram, dengan konsumsi karbohidrat sampel yakni 179,79 gram. Sedangkan minimum tingkat konsumsi karbohidrat (24,49%) dan maksimum (113,77%). Untuk rata-rata tingkat konsumsi karbohidrat sampel penelitian 55,23%.



Gambar 5

Sebaran Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Karbohidrat

2. Status Gizi

Tabel 5

Sebaran Sampel Menurut Status Gizi

Status Gizi	n	%
obesitas	10	11,36
gemuk	12	13,64
normal	61	69,32
kurus	4	4,55
sangat kurus	1	1,14
Total	88	100

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan zat gizi dan jumlah pengeluaran zat gizi. Status gizi dikategorikan menjadi 5 kategori yakni obesitas, gemuk, normal, kurus dan sangat kurus. Sampel penelitian yang berjumlah 88 sampel, menunjukkan bahwa 61 (69,32%) sampel dengan status gizi normal. Namun, ada 10 (11,36%) sampel yang mengalami obesitas dan 12 sampel (13,64%) mengalami kegemukan. Nilai minimum dari

berat badan sampel yakni 35, sedangkan nilai maksimum yaitu 103. Nilai minimum untuk status gizi berdasarkan IMT/U yaitu -3,70 SD dan nilai maksimum yakni 5 SD. Rata-rata status gizi sampel penelitian 0,14 SD.

3. Hasil Analisis Data

a. Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya pengetahuan gizi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi siswa dengan status gizi. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 24 sampel yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 4 (6,90%) sampel dengan status gizi obesitas dan obesitas. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa dari 58 sampel yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 4 (6,90%) sampel dengan status gizi obesitas dan 1 (1,72%) sampel dengan status gizi kurus dan sangat kurus. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan Gizi	Status Gizi										Total	P	
	Obesitas		Gemuk		Normal		Kurus		Sangat Kurus				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Baik	4	16,67	4	16,67	14	58,33	2	8,33	0	0	24	100	0.732
Cukup	4	6,90	8	13,80	44	75,86	1	1,72	1	1,72	58	100	
Kurang	2	33,33	0	0	3	50	1	16,67	0	0	6	100	

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi sperman maka dapat diketahui bahwa nilai $p = 0,732$, sehingga dapat disimpulkan bahwa

tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan.

b. Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya tingkat konsumsi zat gizi makro. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi siswa dengan status gizi.

1) Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 88 sampel siswa di SMAN 1 Dawan, didapatkan hasil dari 81 sampel dengan tingkat konsumsi energi defisit berat sebanyak 10 (12,35%) sampel yang mengalami obesitas dan 12 (14,81%) sampel mengalami status gizi gemuk. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7

Hubungan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi

Tingkat Konsumsi Energi	Status Gizi										Total	p	
	Obesitas		Gemuk		normal		Kurus		Sangat Kurus				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Baik	0	0	0	0	2	100	0	0	0	0	2	100	0,001
Defisit Ringan	0	0	0	0	3	100	0	0	0	0	3	100	
Defisit Sedang	0	0	0	0	2	100	0	0	0	0	2	100	
Defisit Berat	10	12,35	12	14,81	54	66,67	4	4,94	1	1,23	81	100	

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi spearman maka dapat diketahui bahwa nilai $p = 0,001$, sehingga dapat disimpulkan bahwa

ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan.

2) Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 88 sampel siswa di SMAN 1 Dawan, didapatkan hasil dari 59 sampel yang memiliki tingkat konsumsi protein defisit berat sebanyak 8 (13,56%) sampel dengan status gizi obesitas dan 38 (64,41%) sampel dengan status gizi normal. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8

Hubungan Tingkat Konsumsi Protein dengan Status Gizi

Tingkat Konsumsi Protein	Status Gizi										p		
	Obesitas		Gemuk		normal		Kurus		Sangat Kurus			Total	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%		n	%
Lebih	0	0	0	0	1	100	0	0	0	0	1	100	0,027
Baik	0	0	0	0	6	85,71	1	14,29	0	0	7	100	
Defisit Ringan	1	10	2	20	6	60	1	10	0	0	10	100	
Defisit Sedang	1	9,09	0	0	10	90,91	0	0	0	0	11	100	
Defisit Berat	8	13,56	10	16,95	38	64,41	2	3,39	1	1,69	59	100	

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi sperman maka dapat diketahui bahwa nilai $p = 0,027$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan.

3) Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 88 sampel siswa di SMAN 1 Dawan, didapatkan hasil dari 78 sampel dengan tingkat konsumsi lemak defisit berat sebanyak 10 (12,82%) sampel mengalami obesitas dan 52 (66,67%) sampel dengan status gizi normal. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9

Hubungan Tingkat Konsumsi Lemak dengan Status Gizi

Tingkat Konsumsi Lemak	Status Gizi										p		
	Obesitas		Gemuk		normal		Kurus		Sangat Kurus			Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		n	%
Baik	0	0	0	0	5	100	0	0	0	0	5	100	0,025
Defisit Ringan	0	0	0	0	1	100	0	0	0	0	1	100	
Defisit Sedang	0	0	1	25	3	75	0	0	0	0	4	100	
Defisit Berat	10	12,82	11	14,1	52	66,67	4	5,13	1	1,28	78	100	

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi sperman maka dapat diketahui bahwa nilai $p = 0,025$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan.

4) Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dari 88 sampel siswa di SMAN 1 Dawan, didapatkan hasil dari 85 sampel dengan tingkat konsumsi karbohidrat defisit berat sebanyak 10 (11,76%) sampel mengalami obeistas dan 58 (68,24%) sampel dengan status gizi normal. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10

Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat dengan Status Gizi

Tingkat Konsumsi Karbohidrat	Status Gizi										Total	p	
	Obesitas		Gemuk		Normal		Kurus		Sangat Kurus				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Baik	0	0	0	0	4	100	0	0	0	0	4	100	0,004
Defisit Ringan	0	0	0	0	3	100	0	0	0	0	3	100	
Defisit Sedang	1	11,11	0	0	8	88,89	0	0	0	0	9	100	
Defisit Berat	9	12,5	12	16,67	46	63,89	4	5,55	1	1,39	72	100	

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji korelasi spearman maka dapat diketahui bahwa nilai $p = 0,004$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan.

B. Pembahasan

Penelitian yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung” dilakukan pada 88 sampel penelitian. Berdasarkan hasil pengumpulan data pada saat penelitian dilakukan, terdapat beberapa karakteristik yang menunjang untuk dapat dijadikan hasil dalam penelitian. Adapun beberapa karakteristik tersebut, terdiri dari umur, jenis kelamin, dan agama sampel penelitian. Sampel yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan sampel siswa yang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan umur sampel

yaitu sampel yang berumur 16 tahun lebih banyak dibandingkan dengan sampel yang berumur 17 tahun dan sampel berumur 18 tahun. Berdasarkan 88 sampel siswa yang beragama hindu lebih banyak dibandingkan dengan sampel yang beragama islam.

Pada gambar 1 dapat dilihat pengetahuan gizi sampel sebagian besar dengan kategori cukup. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi tentang gizi yang diperoleh oleh sampel baik secara formal maupun non formal. Berdasarkan hasil wawancara, selama ini mereka tidak mendapatkan pendidikan khusus mengenai gizi dikarenakan sampel tidak hanya dari kelas IPA saja namun terdapat sampel dari kelas sosial dan bahasa. Selain itu, sampel tidak mengakses informasi terkait gizi melalui media online ataupun offline. Pengetahuan gizi dapat menentukan perilaku seseorang dalam memilih jenis makanan yang dipilih. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang dibutuhkan. Apabila penerimaan perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama (*long lasting*) (Notoatmodjo, 2007b).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada gambar 2 menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi sebagian besar 81 sampel (92%) defisit berat dan terdapat defisit sedang dan defisit ringan. Tingkat konsumsi energi sangat kurang disebabkan karena konsumsi jumlah porsi makan dan frekuensi makanan sumber energi yang kurang. Sejalan dengan penelitian Amelia AR. (2013) yang meneliti asupan energi pada remaja putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makasar menunjukkan tingkat kecukupan energi pada remaja putri sebagian besar (87%)

memiliki asupan energi kurang dan hanya 13% saja yang memiliki asupan energi cukup.

Pada gambar 3 menunjukkan tingkat konsumsi protein sebagian besar 59 sampel (67,05%) dengan kategori defisit berat. Hal ini disebabkan karena konsumsi jumlah porsi makan dan frekuensi makanan sumber protein yang kurang. Kekurangan protein akan berdampak terhadap pertumbuhan yang kurang baik, daya tahan tubuh menurun, lebih rentan terhadap penyakit, serta daya kreativitas dan daya kerja merosot (Irianto K. and Waluyo K, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian pada gambar 4 menunjukkan bahwa tingkat konsumsi lemak sebagian besar 78 sampel (88,64%) dengan kategori defisit berat. Hal ini disebabkan karena konsumsi jumlah porsi makan dan frekuensi makanan sumber lemak yang yang kurang. Rahmawati (2017) melakukan penelitian di Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta menyatakan bahwa dari 40 siswa sebanyak 22 (55%) memiliki asupan lemak kurang.

Tingkat konsumsi karbohidrat sebagian besar 72 sampel (81,85%) dengan kategori defisit berat sebesar. Hal ini disebabkan karena konsumsi jumlah porsi makan dan frekuensi makanan sumber karbohidrat yang yang kurang. Menurut penelitian Rahmawati (2017) dari 40 siswa di Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta sebanyak 25 (62,5%) memiliki asupan karbohidrat kurang.

Status gizi siswa sebagian besar 61 (69,32%) sampel dengan kategori normal, namun terdapat sampel dengan ststau gizi obesitas dan sangat kurus. Faktor yang menyebabkan masih adanya siswa dengan kategori status gizi kurang dikarenakan jumlah asupan zat gizi yang tidak cukup. Hal ini bisa dikarenakan pola diet ketat

pada remaja putri atau lebih sering mengonsumsi cemilan dibanding makanan pokok sehingga asupan nutrisinya tidak terpenuhi. Sedangkan faktor yang menyebabkan siswa dengan status gizi lebih dikarenakan terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat, lemak maupun protein, juga karena kurang bergerak.

Pada tabel 6 dapat dilihat hasil analisis statistik uji korelasi spearman menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($p = 0,732$). Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ada dua yaitu faktor internal yang terdiri dari pendidikan, pekerjaan dan umur. Sedangkan yang kedua adalah faktor eksternal yang terdiri dari faktor lingkungan dan social budaya (Wawan, 2011). Kecenderungan seseorang untuk memiliki motivasi berperilaku kesehatan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan keterampilannya (Emilia, 2008). Apabila penerimaan perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama (long lasting) (Notoatmodjo, 2007a). Oleh karena itu apabila mempunyai pengetahuan gizi baik diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendrayani (2010) yang dilakukan pada siswa SMP N 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Selain itu menurut penelitian Dhayu (2012) bahwa tidak terdapat hubungan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi dan penelitian ini dilakukan pada siswa SMP di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar.

Hasil analisis statistik uji korelasi spearman pada tabel 7 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi ($p = 0,001$). Asupan energi yang berlebihan secara kronis akan menimbulkan kenaikan berat badan, berat badan lebih dan obesitas. Keseimbangan energi dapat dicapai apabila energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Keadaan ini akan menghasilkan berat badan ideal/normal (Almatsier, 2009). Makanan dengan kepadatan energi yang tinggi (banyak mengandung lemak atau gula yang ditambahkan dan kurang mengandung serat) menyebabkan sebagian besar keseimbangan energi yang positif (Gibney, 2008).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Rokhmah (2018) yang menyatakan bahwa asupan energi berhubungan dengan status gizi siswi di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. Hal ini sesuai dengan penelitian Sullivan (2002) yang meneliti asupan gizi 100 anak dengan gangguan neurologis. Studi tersebut menyatakan bahwa energi merupakan zat gizi utama yang cenderung mengalami defisit, sedangkan asupan protein tergolong normal.

Hasil analisis statistik uji korelasi spearman pada tabel 8 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi ($p = 0,027$). Menurut Soekirman (2000) menyebutkan status gizi adalah keadaan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia. Sedangkan menurut Almatsier(2001), bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, pertumbuhan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum.

Hasil penelitian juga didukung dengan hasil penelitian di Manado yang menyatakan bahwa asupan protein dan lemak berhubungan dengan status gizi (Atika, 2015) dan juga penelitian yang dilakukan pada 17 ribu remaja di Indonesia yang menunjukkan bahwa asupan protein memiliki hubungan terhadap kejadian gizi lebih (Sartika, 2011).

Data hasil analisis statistik uji korelasi spearman yang dapat dilihat pada tabel 9 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi ($p = 0,025$). Tubuh memiliki kapasitas yang tak terhingga untuk menyimpan lemak. Kelebihan asupan lemak tidak diiringi dengan peningkatan oksigen sehingga sekitar 90% lemak disimpan dalam jaringan lemak. Penumpukan lemak dalam tubuh dapat berakibat penambahan berat badan (Almatsier, 2004). Penelitian ini sejalan dengan (Muchlisa, 2013) di FKM Unhas Makassar yang menyebutkan bahwa ada korelasi positif antara tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat dengan status gizi.

Hasil analisis statistik uji korelasi spearman pada tabel 10 menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi ($p = 0,004$). Pemenuhan kebutuhan karbohidrat terutama didapat dari makanan pokok atau nasi yang diporsi sendiri oleh sampel. Asupan karbohidrat sampel yang cukup membuktikan bahwa konsumsi makanan pokok responden pada umumnya masih baik karena karbohidrat disuplai dari makanan pokok. Asupan karbohidrat yang kurang disebabkan karena porsi sumber karbohidrat seperti nasi yang dikonsumsi oleh responden tidak sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, sumber karbohidrat sering kali hanya digantikan dengan roti, mi instant, atau mi

bakso. Asupan karbohidrat sampel dapat mempengaruhi status gizi karena jumlah konsumsi karbohidrat dapat meningkatkan jumlah energi secara signifikan (Rokhmah, Muniroh and Nindya, 2018). Penelitian ini sejalan dengan Muchlisa (2013) di FKM Unhas Makassar yang menyebutkan bahwa ada korelasi positif antara tingkat kecukupan lemak dan karbohidrat dengan status gizi.