

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum SMP Negeri 3 Sukawati

a. Sejarah singkat SMP Negeri 3 Sukawati

SMP Negeri 3 Sukawati berawal dari pengalihan status Sekolah Menengah Pertama Dharma Sentana yang merupakan milik Yayasan Karang Taruna Desa Batubulan Kangin. Pada awal berdirinya SMP Negeri 3 Sukawati ditunjuk I Made Cikera. S.Pd dengan Surat Keputusan Bupati Gianyar No : 800 /5138/ BKD, 18 Desember 2008, Sebagai pelaksana tugas Kepala Sekolah (PLT) selama enam bulan yang berakhir 1 Juni 2009. Selanjutnya keluar Surat Keputusan Bupati Gianyar No: 821. 24/1248/BKD 1 juni 2008, tentang pengangkatan Kepala SMP Negeri 3 Sukawati yaitu I Made Mandra Parwatha. S.Pd (Sumber Profil Sekolah tahun 2011/2012). Pada 28 Januari 2013 terjadi pergantian Kepala SMP Negeri 3 Sukawati maka dilantiknya I Made Cikera, S. Pd. M. Pd sebagai Kepala Sekolah yang ke-2.

SMP Negeri 3 Sukawati dipimpin oleh seorang Kepala Sekolah dengan tenaga pengajar berjumlah 24 orang yang terdiri dari 18 guru PNS dan 6 orang guru honorer. Adapun bangunan yang terdapat di SMP Negeri 3 Sukawati yaitu 22 ruang kelas, 2 laboratorium, 1 perpustakaan, 4 kamar mandi, 1 gudang, 1 ruang BP/BK, 1 ruang guru, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang UKS.

b. Gambaran Umum Kantin Sekolah

SMP Negeri 3 Sukawati memiliki 1 kantin yang berada di lingkungan sekolah dan 3 kantin yang berada diluar lingkungan sekolah. Kantin sekolah tersebut menyediakan aneka makanan, jajanan dan minuman. Kantin sekolah SMP Negeri 3 Sukawati ini dalam keadaan higiene sanitasi yang baik karena tempat dari kantin ini cukup bersih dan lingkungan dalam menjual makanan juga tidak kumuh. Dan lingkungan sekitar sekolah mendukung siswa untuk berbelanja keluar sekolah karena penjual makanan tepat berada di depan sekolah.

c. Jumlah siswa

Jumlah siswa di SMP Negeri 3 Sukawati tahun ajaran 2018-2019 adalah sebanyak 1297 siswa yang terbagi menjadi 3 kelas, lebih rinci dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6
Sebaran Jumlah Siswa Berdasarkan Kelas
Di SMP Negeri 3 Sukawati

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki – laki	Perempuan	
1	VII	229	231	460
2	VIII	242	202	444
3	IX	185	208	393
Jumlah		656	641	1297

Sumber : (Laporan Jumlah Siswa ,2019)

2. Karakteristik sampel

Sampel pada penelitian ini berjumlah 83 sampel yang terdiri dari 43 sampel laki-laki (51.8%) dan 40 sampel perempuan (48.2%) . Kisaran umur

sampel yaitu antara 13-15 tahun . Jumlah terbanyak umur sampel adalah 13 tahun yaitu 57 sampel (68.7%) dan yang paling sedikit adalah umur 15 tahun yaitu 2 sampel (2.4%) , lebih rinci dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Sebaran Jenis Kelamin dan Umur Sampel

	Karakteristik	Hasil Pengamatan	
		f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	43	51.8
	Perempuan	40	48.2
	Jumlah	83	100.0
Umur	13 tahun	57	68.7
	14 tahun	24	28.9
	15 tahun	2	2.4
	Jumlah	83	100.0

3. Status gizi sampel

Sebaran status gizi sampel berdasarkan indeks IMT/U, bahwa tidak dijumpai sampel dengan status gizi kurus dan sebagian besar sampel yaitu 62 sampel (74.7%) dengan status gizinya normal. Sisanya sebanyak 21 sampel (25.3%) dengan status gizi gemuk/obesitas. Lebih rinci dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Sebaran Status Gizi Sampel Menurut Indeks IMT/U

Status Gizi	Hasil Pengamatan	
	f	%
Normal	62	74.7
Gemuk/ Obese	21	25.3
Jumlah	83	100.0

4. Jenis Konsumsi Jajanan Sampel

Jenis konsumsi jajanan sampel dibedakan menjadi 4 jenis. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 83 sampel diperoleh bahwa frekuensi tertinggi yaitu kelompok sampel yang mengonsumsi 4 jenis jajanan yaitu 33 sampel (39.8%) dan terendah pada kelompok sampel yang mengonsumsi 1 jenis jajanan yaitu 14 sampel (16.8%) . Data lebih rinci dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9
Sebaran Jenis Jajanan Sampel

Jenis Jajanan	Hasil Pengamatan	
	f	%
1 jenis	14	16.8
2 jenis	18	21.7
3 jenis	18	21.7
4 jenis	33	39.8
Jumlah	83	100.0

Golongan makanan utama/sepinggan yang paling sering dikonsumsi sampel yaitu bakso, mie ayam, soto ayam, nasi kuning dan gado-gado. Golongan *snack*/camilan yang paling sering dikonsumsi sampel yaitu donat,

lumpia, kripik, roti, biskuit, kentang goreng, tempe goreng, tahu goreng, pisang goreng, sosis, coklat, krupuk, martabak dan terang bulan. Golongan minuman yang paling sering dikonsumsi sampel yaitu teh gelas, minuman bersoda, es jeruk. Golongan terakhir yaitu jajanan buah yang sering dikonsumsi sampel yaitu pepaya, melon, semangka, apel, pisang, rambutan dan mangga.

5. Jumlah Sumbangan Energi Jajanan

Jumlah sumbangan energi jajanan sampel dibagi menjadi dua yaitu tidak sesuai anjuran apabila ≥ 300 kkal/hari dan sesuai anjuran < 300 kkal/hari. Dari hasil pengamatan yang dilakukan diperoleh bahwa sumbangan energi tertinggi yaitu 1439.38 kkal dan sumbangan energi terendah yaitu 119.50 kkal dengan rata-rata sumbangan energi seluruh sampel yaitu 870.06 kkal. Sebagian besar sampel yaitu 74 (89.2%) termasuk dalam kategori tidak sesuai anjuran dan 9 sampel (10.8%) dalam kategori sesuai anjuran. Lebih rinci dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10
Sebaran Jumlah Konsumsi Jajanan Sampel

Jumlah Konsumsi	Hasil Pengamatan	
	f	%
Tidak sesuai anjuran	74	89.2
Sesuai anjuran	9	10.8
Jumlah	83	100.0

6. Frekuensi Konsumsi Jajanan Sampel

Frekuensi konsumsi jajanan dibedakan menjadi 2 kategori yaitu kategori sering apabila $\geq 7x/mg$ dan jarang apabila $< 7x/mg$. Dari hasil pengamatan diperoleh data bahwa sebagian besar sampel 66 (79.5%) termasuk

kategori jarang dan 17 sampel (20.5 %) termasuk kategori sering. Lebih rinci dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11
Sebaran Frekuensi Konsumsi Jajanan Sampel

Frekuensi Konsumsi	Hasil Pengamatan	
	f	%
Sering	17	20.5
Jarang	66	79.5
Jumlah	83	100.0

Frekuensi konsumsi jajanan sampel sebagian besar termasuk kategori jarang. Hal ini disebabkan karena sebagian besar sampel dengan konsumsi jajanan jarang (79.5%) mengonsumsi < 4 jenis jajanan dalam sehari.

7. Sebaran status gizi berdasarkan jenis makanan jajanan sampel

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 83 sampel diperoleh hasil bahwa Pada kelompok sampel yang berstatus gizi normal terdapat sebanyak 23 sampel (37.1%) yang mengonsumsi hingga 4 jenis jajanan dalam sehari. Sedangkan pada kelompok sampel yang gemuk/*obese* terdapat sebanyak 10 sampel (47.6%) yang mengonsumsi hingga 4 jenis jajanan dalam sehari. Dengan demikian ada kecenderungan bahwa mereka yang mengonsumsi jajanan hingga 4 jenis dalam sehari lebih banyak yang mengalami kegemukan/*obese* dibanding yang normal. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jenis Jajanan Sampel

No	Jenis Jajanan	Status Gizi			
		Normal		Gemuk/Obese	
		f	%	f	%
1	1 jenis	11	17.7	3	14.3
2	2 jenis	15	24.2	3	14.3
3	3 jenis	13	21.0	5	23.8
4	4 jenis	23	37.1	10	47.6
	Jumlah	62	100.0	21	100.0

8. Sebaran status gizi berdasarkan jumlah konsumsi makanan jajanan sampel

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 83 sampel didapat hasil bahwa pada kelompok sampel yang berstatus gizi normal terdapat sebanyak 54 sampel (87.1%) yang mengkonsumsi jajanan dengan kategori tidak sesuai anjuran. Sedangkan pada kelompok sampel yang gemuk/*obese* terdapat sebanyak 20 sampel (95.2%) yang mengkonsumsi jajanan dengan kategori tidak sesuai anjuran. Dengan demikian ada kecenderungan bahwa yang mengkonsumsi jajanan dengan kategori tidak sesuai anjuran ≥ 300 kkal/hari lebih banyak yang mengalami kegemukan/*obese* dibanding yang normal . Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jumlah Konsumsi
Makanan Jajanan Sampel

No	Jumlah Konsumsi Jajanan	Status Gizi			
		Normal		Gemuk/Obese	
		f	%	f	%
1	Tidak sesuai anjuran (≥ 300 kkal/hari)	54	87.1	20	95.2
2	Sesuai anjuran (< 300 kkal/hari)	8	12.9	1	4.8
Jumlah		62	100.0	21	100.0

9. Sebaran status gizi berdasarkan frekuensi konsumsi makanan jajanan sampel

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 83 sampel didapat hasil bahwa pada kelompok sampel yang berstatus gizi normal terdapat sebanyak 11 sampel (17.7%) yang mengkonsumsi jajanan dengan frekuensi sering, sedangkan pada kelompok sampel yang gemuk/*obese* terdapat sebanyak 6 sampel (28.6%) yang mengkonsumsi jajanan dengan frekuensi sering.. Dengan demikian ada kecenderungan bahwa yang mengkonsumsi jajanan dengan frekuensi sering lebih banyak yang mengalami kegemukan/*obese* dibanding yang normal. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 14
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi
Makanan Jajanan Sampel

No	Frekuensi Konsumsi Jajanan	Status Gizi			
		Normal		Gemuk/Obese	
		f	%	f	%
1	Jarang ($\leq 7x/mg$)	51	82.3	15	71.4
2	Sering ($\geq 7x/mg$)	11	17.7	6	28.6
	Jumlah	62	100.0	21	100.0

B. Pembahasan

Seperti yang diketahui jenis-jenis makanan jajanan dibagi menjadi 4, yaitu makanan utama/sepinggan, camilan, minuman, jajanan buah. Golongan makanan utama/sepinggan yang paling sering dikonsumsi sampel yaitu bakso, mie ayam, soto ayam, nasi kuning dan gado-gado. Golongan *snack*/camilan yang paling sering dikonsumsi sampel yaitu donat, lumpia, kripik, roti, biskuit, kentang goreng, tempe goreng, tahu goreng, pisang goreng, sosis, coklat, krupuk, martabak dan terang bulan. Golongan minuman yang paling sering dikonsumsi sampel yaitu teh gelas, minuman bersoda, es jeruk. Golongan terakhir yaitu jajanan buah yang sering dikonsumsi sampel yaitu pepaya, melon, semangka, apel, pisang, rambutan dan mangga. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Nisak (2017) bahwa makanan jajanan yang mengandung tinggi lemak, tinggi gula dan tinggi garam seperti coklat, kripik dapat berkontribusi terjadinya *overweight* atau obesitas.

Sebagian makanan jajanan yang banyak dikonsumsi siswa memiliki nilai gizi tinggi, sedangkan sebagiannya memiliki nilai gizi rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian sampel sudah mengonsumsi makanan jajanan yang beragam dan ada kecenderungan bahwa mereka yang mengonsumsi jajanan

hingga 4 jenis dalam sehari lebih banyak yang mengalami kegemukan/*obese* dibanding yang normal.

Hasil penelitian mengenai jumlah konsumsi jajanan yang diamati berdasarkan sumbangan energi pada jajanan yang dikonsumsi menunjukkan bahwa sampel sudah mengonsumsi makanan jajanan dengan nilai gizi yang baik. Energi rata-rata yang dikonsumsi sampel sebesar 870.06 kkal. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian Wiraningrum, Pudjirahaju dan Setyobudi (2012) yang menunjukkan bahwa sebesar 89.2% sampel mengonsumsi makanan jajanan yang memiliki kandungan energi ≥ 300 kkal.

Menurut penelitian Mariza dan Aryu (2012) menyatakan bahwa anak yang memiliki kebiasaan jajan beresiko lebih besar mengalami *overweight*/obesitas dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki kebiasaan jajan. Salah satu faktor langsung yang mempengaruhi status gizi secara langsung yaitu konsumsi makanan. Baik konsumsi makanan pokok maupun konsumsi makanan jajanan kemungkinan dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi dapat dilihat melalui proporsi dan komposisi tubuh anak, yaitu berat badan dan tinggi badan. Berdasarkan hasil penelitian mengenai status gizi didapat data bahwa sebagian besar memiliki status gizi normal dan sisanya sebanyak 21 sampel (25.3%) .

Lingkungan sekolah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi asupan makan yang diperoleh dari konsumsi makanan jajanan di sekolah (Martin, 2017). Konsumsi makanan jajanan yang berlebihan juga dapat menyebabkan peningkatan berat badan apabila pilihan jajanan berupa makanan yang tinggi energi, lemak, gula dan rendah zat gizi (Steiner, *et al.*, 2012). Keterkaitan antara jenis makanan jajanan dan status gizi ini dapat menunjukkan seberapa besar pengaruh konsumsi makanan jajanan yang beragam terhadap pertumbuhan remaja. Berdasarkan hasil analisis secara deskriptif dapat dilihat bahwa ada kecenderungan keterkaitan antara jenis jajanan dengan status gizi remaja. Hal itu bisa terjadi karena sampel yang mengonsumsi <2 jenis makanan jajanan hanya mengonsumsi makanan jajanan yang memiliki energi rendah seperti kripik, krupuk, jelly. Sedangkan untuk sampel yang mengonsumsi >2 jenis makanan jajanan jenis yang dikonsumsi memiliki energi tinggi seperti bakso, mie ayam, gado-gado, coklat, roti, biskuit, donat, lempeng, kue lapis, nasi kuning.

Mengidentifikasi keterkaitan jumlah konsumsi makanan jajanan dan status gizi dilakukan untuk mengetahui pengaruh nilai gizi terhadap status gizi. Nilai gizi yang dimaksud yaitu sumbangan energi dari jajanan tersebut. Berdasarkan hasil analisis secara deskriptif yang dilakukan dapat dilihat bahwa ada kecenderungan keterkaitan antara jumlah konsumsi makanan jajanan dan status gizi remaja. Hal itu disebabkan karena makanan jajanan berpengaruh sebesar 20-31.1% terhadap energi harian anak dan rata-rata kontribusi makanan jajanan lokal pada remaja obes 462.47 ± 211.66 (kkal/hari). Berdasarkan rujukan, kontribusi makanan jajanan dapat disetarakan dengan makanan selingan yang tidak melebihi 300 kkal/har. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Adriyan (2014) yang menunjukkan adanya kecenderungan keterkaitan kontribusi energi makanan jajanan dengan status gizi remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian menurut Sulchan M (2014) bahwa remaja dengan kontribusi makanan jajan ≥ 300 kkal/hari dan aktivitas fisik ringan, masing-masing mempunyai resiko 3.2 kali dan 5.1 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan remaja yang mengkonsumsi makanan jajanan < 300 kkal/hari dan melakukan aktivitas sedang.

Mengidentifikasi keterkaitan frekuensi konsumsi makanan jajanan dan status gizi dilakukan untuk mengetahui seberapa sering remaja mengonsumsi makanan jajanan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan bahwa rata-rata frekuensi konsumsi makanan jajanan di SMP Negeri 3 Sukawati termasuk kategori jarang dan terdapat kecenderungan bahwa yang sampel yang frekuensi konsumsi makanan jajanan sering adalah sampel yang memiliki status gizi normal. Hal tersebut terjadi karena selera makan remaja berbeda-beda dan rata-rata sampel yang frekuensi konsumsi makanan jajanan sering termasuk dalam kategori nilai gizi yang baik dan juga dapat disebabkan karena lingkungan sekolah terletak dipinggir jalan sehingga banyak penjual makanan jajanan yang berada di sekitaran sekolah.

Berdasarkan kuisioner yang telah dilakukan didapat hasil bahwa sebanyak (54.2%), sampel yang pernah mengalami sakit 6 bulan terakhir dan (44.6%) mendapat obat yang diminum secara rutin, dimana obat-obatan ini bila dikonsumsi secara rutin dalam jangka panjang, dapat mempermudah peningkatan

berat badan dan membuat sistem metabolisme tubuh lebih lambat. Dan sebanyak (49.4%), sampel memiliki orangtua dengan keadaan fisik gemuk dimana rata-rata sampel berstatus gizi normal. Dan sebagian besar sampel yang dengan status gizi gemuk dan obesitas tidak memiliki orangtua yang dengan keadaan fisik gemuk.

Salah satu kelemahan dari penelitian ini adalah karena hanya menjelaskan satu faktor yang menyebabkan obesitas yaitu dilihat dari pola konsumsi jajanan. Berikut terdapat beberapa penelitian bahwa obesitas tidak hanya disebabkan oleh faktor pola konsumsi jajanan tetapi terdapat juga faktor lainnya salah satunya menurut hasil penelitian Adi Pranata (2017) menyatakan bahwa obesitas tidak hanya disebabkan karena kelebihan makan tetapi aktivitas yang kurang jika dalam jangka waktu panjang kebiasaan anak yang kurang gerak ini akan berdampak buruk bagi kesehatannya karena berpotensi menimbulkan kegemukan dan anak usia sekolah banyak yang kurang melakukan aktivitas fisik bisa dilihat dengan anak lebih senang berada di rumah dengan menonton televisi, bermain *video games*, bermain *playstation*. Pada saat aktivitas fisik kurang, anak lebih cenderung mengonsumsi *snack* berlebihan sehingga menimbulkan obesitas pada anak.

Hasil penelitian menurut Sholilah,dkk (2015) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja tidak hanya karena konsumsi jajanan atau *fastfood* melainkan subjek yang tidak sarapan pagi ada pada kelompok obesitas (65.3%). Kebanyakan subyek yang tidak sarapan pagi karena terbatasnya waktu pada saat pagi, mereka memilih tidak sarapan dikarenakan apabila mereka sarapan terlebih dahulu mereka akan terlambat masuk sekolah sehingga mereka biasanya makan pada saat istirahat siang hari. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak anak yang tidak sarapan cenderung obesitas. Sarapan sering dipelekan untuk beberapa alasan. Padahal tubuh memerlukan nutrisi sekaligus energi untuk melakukan aktivitas sepanjang hari. Selain itu sarapan sangat penting untuk memepertahankan pola makan yang baik. Hasil penelitian menurut Mandriyarini (2016) menyatakan bahwa *sedentary lifestyle* pada remaja adalah faktor risiko yang kuat untuk remaja menderita obesitas. Hal ini disebabkan gaya hidup yang kurang bergerak menjadikan penumpukan lemak dalam tubuh dan tidak dikeluarkan sebagai

energi. Jika kondisi ini dipertahankan lebih lama, dapat menyebabkan penumpukan di daerah abdominal, baik laki-laki dan perempuan.