BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil SMA Negeri 1 Tegallalang

SMA Negeri 1 Tegallalang adalah Sekolah Menengah Atas. Berdirinya SMA Negeri 1 Tegallalang berawal dari perjuangan tokoh-tokoh masyarakat yang memjadi pengemong Pura Dalem Kangin Desa Tegallalang yang berkeinginan untuk tetap memajukan dunia pendidikan melalui penyediaan lahan. Perjuangan masyarakat inipun akhirnya membuahkan hasil terbukti dengan dikeluarkannya surat keputusan Bupati Kepala daerah Tingkat II Gianyar nomber : 33/2003 tentang pembukaan Sekolah Menengah Umum Negeri tahun pelajaran 2002 / 2003, pada tanggal 29 Januari 2003 SMA Negeri 1 Tegallalang yang semula meminjam tempat di SMP Negeri 1 Tegallalang pindah ke lokasi awal yaitu disebelah utara Pura Dalem Kangin dengan menempati Sekolah Dasar No : 4 Tegallalang. Dan dengan surat keputusan No : 82 / 2 / 2373 / kepeg tanggal 28 oktober 2002 tentang pengangkatan Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tegallalang yaitu Drs. Anak Agung Gde Oka Suryana sebagai kepala sekolah yang pertama yang sebelumnya dipegang oleh Pelaksana Tugas dari Kepala SMA Negeri 1 Ubud yang bernama Drs. Anak Agung Ketut Raka. Pada tahun 2011 terjadi mutasi kepala sekolah. Melalui Surat Keputusan Bupati Gianyar Nomor 821.2/1449/BKD tanggal 14 Juni 2011 mengangkat I Wayan Gabra, S.Pd.,M.Pd sebagai Kepala SMA Negeri 1 Tegallalang, yang dilantik pada Hari Rabu 15 Juni 2011 di Ruang Sidang Utama Kantor Bupati Gianyar.

a. Letak dan Luas Wilayah

SMA Negeri 1 Tegallalang berdiri di atas tanah seluas 45 are, yang sudah dihibahkan seluas 35 are dan sebagian masih hak guna pakai seluas 10 are. Topografi tanah pada SMA Negeri 1 Tegallalang adalah cenderung tidak rata hingga menyulitkan dalam penataannya.

b. Visi dan Misi Sekolah

Adapun visi dan misi sekolah dalam menjaga karakteristik dan kepribadian sekolah adalah:

1) Visi SMA Negeri 1 Tegallalang adalah "Terwujudnya Sekolah yang Maju, Mandiri, Akuntable dan Jujur"

2) Misi SMA Negeri 1 Tegallalang:

a) Mewujudkan lulusan yang jujur dan berwawasan global

b) Mewujudkan lulusan yang mandiri dan kompetitif

c) Mewujudkan lulusan yang bertanggung jawab dan berintegritas tinggi

d) Mewujudkan sekolah inovatif dalam pembelajaran dan pengelolaan lingkungan

e) Mewujudkan sekolah efektif dalam pembelajaran dan pengelolaan lingkungan

f) Mewujudkan organisasi sekolah yang terus belajar (learning organization) secara mandiri dan berkelanjutan

g) Mewujudkan warga sekolah yang selalu bertanggungjawab terhadap diri sendiri, organisasi sekolah, masyarakat, Negara dan Tuhan Yang Maha Esa

h) Mewujudkan fasilitas sekolah yang relevan, mutakhir, dan berwawasan kedepan

i) Mewujudkan pembiayaan pendidikan yang memadai, wajar dan adil

j) Mewujudkan pendidik dan tenaga kependidikan yang mampu dan tangguh

k) Mewujudkan manajemen berbasis sekolah yang tangguh

l) Mewujudkan kemampuan bidang akademik yang tangguh dan kompetitif

m) Mewujudkan kemampuan olah raga dan seni yang tangguh dan kompetitif

n) Mewujudkan sekolah wiyata mandala yang menikmatkan belajar siswannya

o) Mewujudkan sekolah sehat

p) Mewujudkan kepramukaan, pencak silat dan yoga yang menjadi suri tauladan

q) Mewujudkan kemampuan KIR (Karya Ilmiah Remaja) , Kelompok Akademik, FDG (Focus Group Discussion), yang cerdas dan kompetentitif Mewujudkan nilai-nilai agama bagi kenikmatan hidup peserta didik

r) Mewujudkan nilai-nilai solidaritas bagi kehidupan sekolah

c. Struktur Organisasi

SMA Negeri 1 Tegallalang memiliki struktur organisasi. Struktur organisasi adalah suatu hubungan antara tiap bagian secara posisi yang ada pada sekolah dalam menjamin kegiatan operasional untuk mencapai tujuan.

Stuktur organisasi SMA Negeri 1 Tegallalang memiliki seorang Kepala Sekolah yang membawahi seorang Wakil Manajemen Mutu dan seorang Kepala Tata Usaha. Selain itu, dalam mengerjakan tugasnya kepala sekolah juga dibantu oleh empat orang Wakil Kepala Sekolah (wakasek) yaitu Wakasek Kurikulum, Wakasek Kesiswaan , Wakasek Humas, dan Wakasek Sarpras. Dibawah wakil kepala sekolah , terdapat seorang Kordinator BK, dan Guru – guru pengajar yang menjadi perpanjangan tangan dari kepala sekolah dalam memberikan perhatian dan pembelajaran terhadap peserta didiknya.

d. Jumlah Peserta Didik dan Tenaga Pengajar

Jumlah seluruh peserta didik di SMA Negeri 1 Tegallalang pada tahun pembelajaran 2017/2018 adalah sebanyak 730 orang. Kelas X terdiri dari 8 kelas yaitu 5 kelas jurusan IPA , 2 kelas jurusan IPS dan 1 kelas jurusan Bahasa dengan jumlah siswa 284 orang. Untuk kelas XI terdiri dari 7 kelas yaitu 5 kelas jurusan IPA, 1 kelas jurusan IPS dan 1 kelas jurusan Bahasa dengan jumlah siswa 220 orang. Dan untuk kelas XII terdiri dari 7 kelas yaitu 5 kelas jurusan IPA, 1 kelas jurusan IPS dan 1 kelas jurusan Bahasa dengan jumlah siswa 226 orang. Jumlah tenaga pendidik di SMA Negeri 1 Tegallalang 60 orang dengan kualifikasi pendidikan S2/S3 sebanyak 45 orang dan S1 sebanyak 15 orang.

2. Karakteristik Sampel

Berdasarkan penelitian terhadap 62 sampel, yang berjenis kelami laki – laki sebanyak 18 sampel (29%), dan sampel yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 44 sampel (71%). Sedangkan untuk umur sampel, seluruh sampel berada pada kisaran umur 15 sampai 17 tahun. Sampel yang berumur 15 tahun sebanyak 14 sampel (22,6%), yang berumur 16 tahun sebanyak 44 sampel (71%), dan yang berumur 17 tahun sebanyak 4 sampel (6,4%). Distribusi sampel dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4

Distribusi Sampel Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin

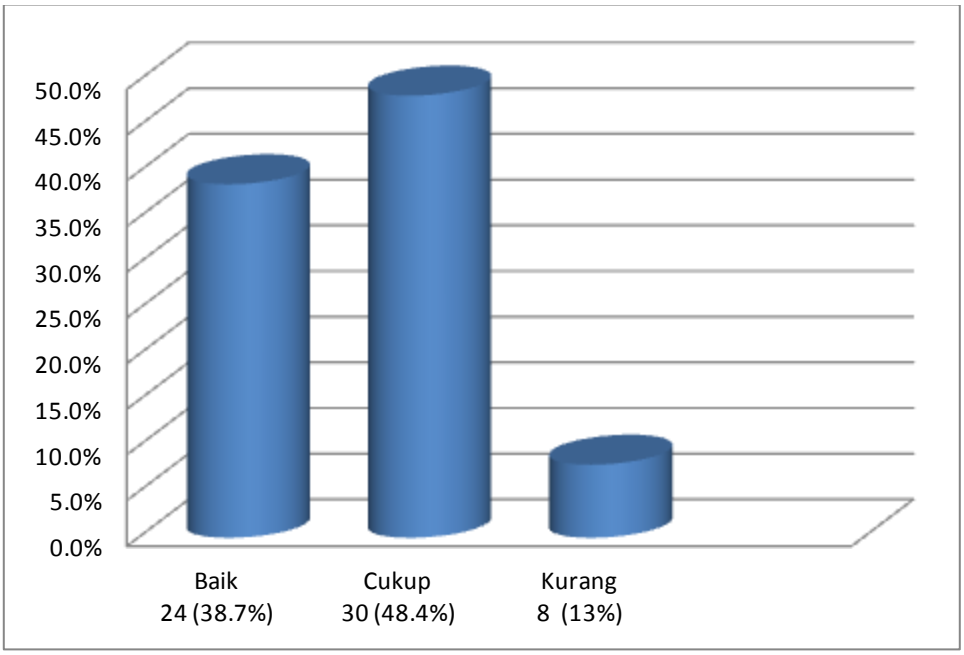
Umur	Jenis Kelamin				Total	
	Laki – laki		Perempuan			
	F	%	F	%	F	%
15	6	9,7	8	13,0	14	22,6
16	9	14,5	35	56,0	44	71,0
17	3	4,8	1	1,6	4	6,4
Total	18	29	44	70,6	62	100,0

3. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan gizi seimbang adalah informasi yang dimiliki seseorang mengenai susunan maknana sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (BBI) (Handrayanti , 2010).

Tingkat pengetahuan dikelompokan menjadi 3 yaitu: baik jika nilai yang diperoleh 80 – 100. Cukup jika nilai yang diperoleh 60 - < 80. Kurang jika nilai yang diperoleh < 60. Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang terhadap 62 sampel diperoleh sebanyak sebanyak 24 sampel (38,7%) memiliki tingkat pengetahuan baik, 30 sampel (48,4%) memiliki tingkat pengetahuan cukup, dan 8 sampel (13%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Dengan rata – rata tingkat pengetahuan seluruh siswa SMA Negeri 1 Tegallalang adalah 63,1 termasuk

dalam tingkat pengetahuan cukup. Secara rinci distribusi sampel menurut tingkat pengetahuan gizi seimbang disajikan pada gambar 2.



Gambar 2
Distribusi Sampel Menurut Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan kemampuan sampel menjawab setiap butir soal pada kuisioner menurut jenis kelamin, diperoleh hasil bahwa sebagian besar sampel tidak benar menjawab soal nomor enam tentang berapa porsi remaja mengkonsumsi karbohidrat setiap harinya yaitu dari 62 sampel, hanya 6 sampel (9,7%) yang bisa menjawab benar. Dari hal tersebut dapat diketahui bahwa pengetahuan sampel mengenai jumlah porsi remaja mengkonsumsi karbohidrat yang dianjurkan dalam Pedoman Gizi Seimbang setiap hari masih belum dipahami . Data dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5

Distribusi Sampel Menjawab Soal Dengan Benar

Menurut Butir Soal dan Jenis Kelamin

No Soal	Sampel Yang Menjawab Benar				Total	
	Laki – laki		Perempuan			
	F	%	F	%	F	%
1	16	28,8	39	63	55	88,7
2	16	28,8	39	63	55	88,7
3	6	9,7	10	16,1	16	28,8
4	16	28,8	35	56,4	51	82,2
5	10	16,1	36	58,1	46	74,1
6	1	1,6	7	11,3	8	12,9
7	5	8,1	11	17,7	16	28,8
8	18	29	42	67,7	60	96,7
9	17	27	42	67,7	59	95,1
10	6	9,7	24	38,7	30	48,3

4. Pola Konsumsi Makanan

a. Beda Jenis Bahan Makanan

Pola konsumsi adalah berbagai macam informasi yang memberikan gambaran mengenai jenis bahan makanan contohnya makanan pokok, sumber protein, sayur, dan buah, jumlah bahan makanan berdasarkan porsi dan gram, dan frekuensi bahan makanan berdasarkan harian, mingguan, bulanan, tahunan, pernah dan tidak pernah yang dikonsumsi atau yang dimakan setiap hari oleh kelompok masyarakat tertentu (Baliwati, dkk, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa jenis bahan makanan dihitung menggunakan skor beda jenis konsumsi yang dipilih dari 62 sampel dapat dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu, baik jika mengkonsumsi ≥ 12 jenis mkanan, cukup jika mengkonsumsi 8-11 jenis makanan , sedang jika mengkonsumsi 5-7 jenis makanan, dan kurang jika mengkonsumsi ≤ 4 jenis makanan. Dari kategori tersebut diperoleh data sampel yang dikategorikan baik sebanyak 49 sampel (79,1%), dikategorikan cukup sebanyak 11 sampel (17,7%) dan yang dikategorikan kurang sebanyak 2 sampel (3,2%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6

Distribusi Sampel Menurut Kategori Beda Jenis Konsumsi

No	Kategori	F	%
1	Baik	49	79,1
2	Cukup	11	17,7
3	Sedang	0	0,0
4	Kurang	2	3,2
	Total	62	100,0

b. Jumlah Makanan yang Dikonsumsi

Hasil penelitian terhadapa 62 sampel dapat diketahui bahwa distribusi sampel menurut jumlah makanan yang dikonsumsi kemudian dikonversikan ke dalam zat gizi energi dan protein dikatagorikan lebih apabila > 110% dari kebutuhan, baik apabila 80-110% dari kebutuhan dan kurang ababila < 80% dari kebutuhan. Dari kategori tersebut diperoleh kebutuhan energi dengan kategori lebih sebanyak 25

sampel (40,3%), kebutuhan energi dengan kategori baik sebanyak 28 sampel (45,2%) dan kebutuhan energi dengan kategori kurang sebanyak 9 sampel (14,5%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7

Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Energi

No	Energi (kkal) dengan Kategori	F	%
1	Lebih	25	40,3
2	Baik	28	45,2
3	Kurang	9	14,5
	Total	62	100,0

Konsumsi protein dengan kategori lebih sebanyak 39 sampel (62,9%) dan konsumsi protein dengan kategori baik sebanyak 23 sampel (37,1%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8

Distribusi Sampel Menurut Tingkat Konsumsi Protein

No	Protein (Gram) dengan Kategori	F	%
1	Lebih	39	62,9
2	Baik	23	37,1
3	Kurang	0	0,0
	Total	62	100,0

c. Frekuensi Makan

Hasil penelitian terhadapa 62 sampel dapat diketahui bahwa distribusi sampel menurut frekuensi makanan sampel masing – masing makan tiga kali dalam sehari sebanyak 47 sampel (75,8%), frekuensi makan dua kali dalam sehari sebanyak 12 sampel (19,4%), frekuensi makan 4 kali dalam sehari sebanyak 3 sampel (4,8%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10

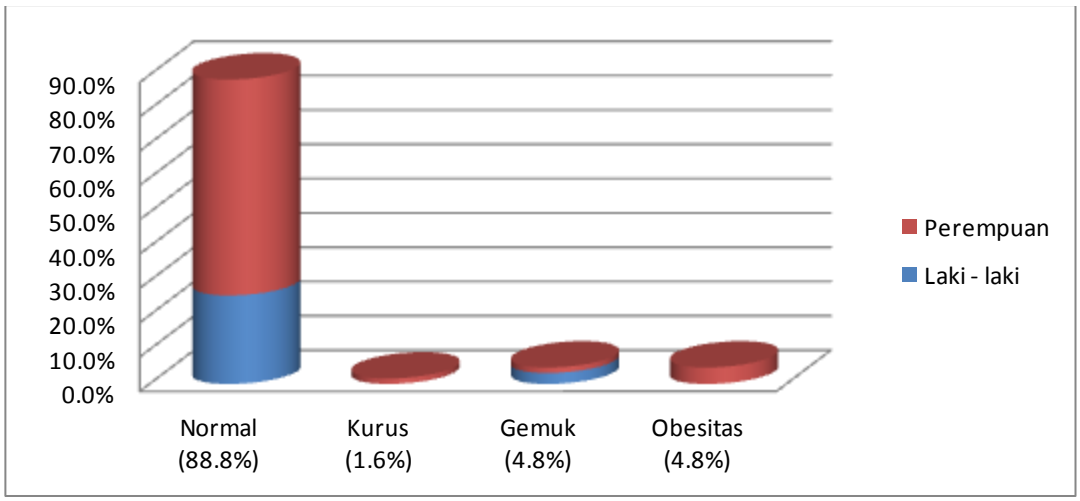
Distribusi Sampel Menurut Frekuensi Makanan Dalam Sehari

No	Frekuensi Makan	F	%
1	2 kali	12	19,4
2	3 kali	47	75,8
3	4 kali	3	4,8
	Total	62	100,0

5. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Penilaian terhadap status gizi pada penelitian ini berdasarkan standar WHO 2005 (Kemenkes RI, 2010) dengan empat kategori yaitu status gizi kurus, normal, gemuk dan obesitas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 62 sampel mengenai status gizi berdasarkan IMT/U, menunjukan bahwa sampel yang mengalami status gizi normal sebanyak 55 sampel (88,8%) yang terdiri dari dari laki – laki sebanyak 16 sampel (25,8%) dan perempuan sebanyak 39 sampel (62,9%). Status gizi kurus sebanyak 1 sampel perempuan (1,6%). Status gizi gemuk sebanyak 3 sampel (4,8%) terdiri dari laki – laki sebanyak 2 sampel (3,2%) dan perempuan sebanyak 1 sampel (1,6%). Status gizi obesitas sebanyak 3 sampel perempuan (4,8%). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3

Distribusi Sampel Menurut Status Gizi

Penilaian status gizi berdasarkan IMT/U merupakan indikator yang berguna untuk mendeteksi status gizi seseorang berada pada kategori normal, kurus, gemuk dan obesitas.

6. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dan Frekuensi, Jenis dan Jumlah Konsumsi.

a. Pengetahuan Gizi Seimbang dan Frekuensi Makanan

Hasil penelitian terhadap 62 sampel, terdapat 2 sampel (3,2%) tingkat pengetahuan baik dengan frekuensi makan 2 kali, 8 sampel (12,9%) tingkat pengetahuan baik demgan frekuensi makan 3 kali sehari. 7 sampel (11,3%) dengan tingkat pengetahuan cukup dengan frekuensi makan 2 kali sehari, 33 sampel (53,2%) dengan tingkat pengetahuan cukup dengan frekuensi makan 3 kali, 3 sampel (4,8%) dengan tingkat pengetahuan cukup dengan frekuensi makan 4 kali. 3 sampel (4,8%) dengan tingkat pengetahuan kurang dengan frekuensi makan 2 kali, 6 sampel (9,6%) dengan tingkat pengetahuan kurang dengan frekuensi makan 3 kali. Berdasarkan analisa tabulasi silang tabel 11 dapat disimpulkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan tingkat pengetahuan dengan frekuensi makan siswa SMA Negeri 1 Tegallalang . Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11

Distribusi Sampel Menurut Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Frekuensi Konsumsi

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi Konsumsi						Total	
	Kurang	F	Baik	F	Cukup	F	F	%
Baik	0	0	8	8	2	0	10	16,1
Cukup	0	0	36	33	7	3	43	69,4
Kurang	0	0	6	6	3	0	9	14,5
Total	0	0	47	47	3	3	62	100,0

b. Pengetahuan Gizi Seimbang dan Beda Jenis Bahan Makanan

Hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat 7 sampel (11,3%) dengan tingkat pengetahuan baik dengan beda jenis bahan mkanan dengan kategori baik jika mengkonsumsi ≥ 12 jenis makana, 2 sampel (3,2%) dengan tingkat pengetahuan baik dengan beda jenis cukup jika mongkonsumsi 8 – 11 jenis makanan, 3 sampel (4,8%) dengan tingkat pengetahuan baik dengan beda jenis makanan dengan kategori kurang ≤ 4 jenis .34 sampel (54,8%) tingkat pengetahuan cukup dengan beda jenis makanan dengan kategori baik jika mongkonsumsi jenis ≥ 12 makanan, 9 sampel (14,5%) dengan tingkat pengetahuan cukup dengan beda jenis cukup jika mongkonsumsi 8 – 11 jenis makanan, 1 sampel (1,6%) tingkat pengetahuan cukup dengan beda jenis bahan makan dengan kategori kurang jika mengkonsumsi ≤ 4 jenis makanan. Dan 6 sampel (9,6%) tingkat pengetahuan kurang dengan beda jenis bahan mkanan dengan kategori baik jika mengkonsumsi ≥ 12 jenis makana. Berdasarkan analisa tabulasi silang tabel 12 dapat disimpulkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan tingkat pengetahuan dengan beda jenis makanan siswa SMA Negeri 1 Tegallalang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12

Distribusi Sampel Menurut Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dan Beda Jenis Makanan

Tingkat Pengetahuan	Beda Jenis Konsumsi								Total	
	Baik	F	Cukup	F	Sedang	F	Kurang	F	F	%
Baik	7	7	2	2	0	0	3	3	12	19,3
Cukup	34	34	9	9	0	0	1	1	44	71,0
Kurang	6	6	0	0	0	0	0	0	6	9,7
Total	47	47	11	11	0	0	4	4	62	100,0

c. Pengetahuan Gizi Seimbang dan Jumlah Bahan Makanan

Hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat Jumlah Bahan Makanan Energi 4 sampel (6,4%) dengan tingkat pengetahuan baik dengan kategori jumlah bahan makanan lebih, 3 sampel (4,8%) dengan tingkat pengetahuan baik dengan kategori jumlah bahan makanan baik, 3 sampel (4,8%) tingkat pengetahuan baik dengan kategori jumlah bahan makanan kurang. 16 sampel (25,8) tingkat pengetahuan cukup dengan kategori jumlah bahan makanan lebih, 23 sampel (37,1%) dengan tingkat pengetahuan cukup dengan kategori jumlah bahan makanan baik, 6 sampel (9,6%) dengan tingkat pengetahuan cukup dengan kategori jumlah bahan makanan kurang. Dan 4 sampel (6,4%) dengan tingkat pengetahuan kurang dengan kategori jumlah bahan makanan lebih, 3 sampel (4,8%) dengan tingkat pengetahuan kurang dengan kategori jumlah bahan makanan baik. Berdasarkan analisa tabulasi silang tabel 13 dapat disimpulkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan tingkat pengetahuan

dengan jumlah bahan makanan energi (kkal) siswa SMA Negeri 1 Tegallalang . Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13

Distribusi Sampel Menurut Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dan Jumlah Bahan Makanan Energi

Tingkat Pengetahuan	Jumlah Bahan Makanan Energi (kkal)						Total	
	Lebih	F	Baik	F	Kurang	F	F	%
Baik	4	4	3	3	3	3	10	16,1
Cukup	16	16	23	23	6	6	45	72,6
Kurang	4	4	3	3	0	0	7	11,3
Total	24	24	29	29	9	9	62	100,0

Hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat Jumlah Bahan Makanan Protein 5 sampel (8,0%) dengan tingkat pengetahuan baik dengan kategori jumlah bahan makanan lebih, 6 sampel (9,6%) dengan tingkat pengetahuan baik dengan kategori jumlah bahan makanan baik. 29 sampel (46,7%) tingkat pengetahuan cukup dengan kategori jumlah bahan makanan lebih, 15 sampel (24,2%) dengan tingkat pengetahuan cukup dengan kategori jumlah bahan makanan baik. Dan 5 sampel (8,0%) dengan tingkat pengetahuan kurang dengan kategori jumlah bahan makanan lebih, 2 sampel (3,2%) dengan tingkat pengetahuan kurang dengan kategori jumlah bahan makanan baik. Berdasarkan analisa tabulasi silang tabel 14 dapat disimpulkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan tingkat pengetahuan dengan jumlah bahan

makanan protein (gram) siswa SMA Negeri 1 Tegallalang . Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 14

Distribusi Sampel Menurut Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dan Jumlah Bahan Makanan Protein

Tingkat Pengetahuan	Jumlah Bahan Makanan Protein (gram)						Total	
	Lebih	f	Baik	f	Kurang	f	F	%
Baik	5	5	6	6	0	0	11	17,7
Cukup	29	29	15	15	0	0	44	71,0
Kurang	5	5	2	2	0	0	7	11,3
Total	39	39	23	23	0	0	62	100,0

7. Frekuensi, Jenis, dan Jumlah Makanan dan Status Gizi

a. Frekuensi Makan dan Status Gizi

Hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat 8 sampel (13%) dengan frekuensi makan 2 kali sehari dengan status gizi normal, 2 sampel (3,2%) dengan frekuensi makan 2 kali sehari dengan status gizi gemuk, 1 sampel (1,6%) dengan frekuensi makan 2 kali sehari dengan status gizi obesitas. 44 sampel (71,0%) dengan frekuensi makan 3 kali sehari dengan status gizi normal, 1 sampel (1,6%) dengan frekuensi makan 3 kali sehari dengan status gizi kurus, 1 sampel (1,6%) dengan frekuensi makan 3 kali sehari dengan status gizi gemuk, 2 sampel (3,2%) dengan frekuensi makan 3 kali sehari dengan status gizi obesitas dan 3 sampel (4,8%) dengan frekuensi makan 4 kali sehari dengan status gizi normal. Berdasarkan analisa

tabulasi silang tabel 15 dapat disimpulkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan frekuensi makan dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Tegallalang . Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15

Distribusi Sampel Menurut Frekuensi Makan dan Status Gizi

Frekuensi Makan	Status Gizi								Total	
	Normal	%	Kurus	%	Gemuk	%	Obesitas	%	F	%
2 x	8	8	0	0	2	2	1	1	11	17,7
3 x	44	44	1	1	1	1	2	2	48	77,5
4 x	3	3	0	0	0	0	0	0	3	4,8
Total	55	55	1	1	3	3	3	3	62	100,0

b. Beda Jenis Bahan Makanan dan Status Gizi

Hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat 44 sampel (71,0%) dengan beda jenis bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi normal, 1 sampel (1,6%) dengan beda jenis bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi kurus, 2 sampel (3,2%) dengan beda jenis bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi gemuk, 3 sampel (4,8%) dengan beda jenis bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi obesitas. 9 sampel (14,5%) dengan beda jenis bahan makanan dengan kategori cukup dengan status gizi normal, 1 sampel (1,6%) dengan beda jenis bahan makanan dengan kategori cukup dengan status gizi gemuk. Dan 2 sampel (3,2%) dengan beda jenis bahan makanan dengan kategori kurang dengan status gizi normal. Berdasarkan analisa tabulasi silang tabel 16 dapat disimpulkan

bahwa tidak ada kecendrungan hubungan beda jenis bahan makan dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Tegallalang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 16

Distribusi Sampel Menurut Beda Jenis Bahan Makan dan Status Gizi

Jenis Makanan	Status Gizi								Total	
	Normal	f	Kurus	F	Gemuk	f	Obesitas	F	f	%
Baik	44	44	1	1	2	2	3	3	50	80,7
Cukup	9	9	0	0	1	1	0	0	10	16,1
Sedang	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kurang	2	2	0	0	0	0	0	0	2	3,2
Total	55	55	1	1	3	3	3	3	62	100,0

c. Jumlah Bahan Makanan dan Status Gizi

Hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat Jumlah Bahan Makanan Energi 22 sampel (35,5%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori lebih dengan status gizi normal, 1 sampel (1,6%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori lebih dengan status gizi gemuk, 1 sampel (1,6%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori lebih dengan status gizi obesitas. 24 sampel (38,7%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi normal,1 sampel (1,6%) 1 sampel (1,6%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi kurus, 2 sampel (3,2%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi gemuk, 2 sampel (3,2%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi obesitas. Dan 9 sampel (14,5%) dengan jumlah

bahan makanan dengan kategori kurang dengan status gizi normal . Berdasarkan analisa tabulasi silang tabel 17 dapat disimpulkan bahwa tidak ada kecendrungan hubungan jumlah bahan makan energi (kkal) dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Tegallalang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 17.

Tabel 17

Distribusi Sampel Menurut Jumlah Bahan Makanan Energi dan Status Gizi

Jumlah Bahan Makanan Energi(kkal)	Status Gizi								Total	
	f	%	f	%	F	%	F	%	f	%
Lebih	22	22	0	0	1	1	1	1	24	38,7
Baik	24	24	1	1	2	2	2	2	29	46,8
Kurang	9	9	0	0	0	0	0	0	9	14,5
Total	55	55	1	1	3	3	3	3	62	100,0

Hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat Jumlah Bahan Makanan Protein 34 sampel (54,8%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori lebih dengan status gizi normal, 2 sampel (3,2%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori lebih dengan status gizi gemuk, 3 sampel (4,8%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori lebih dengan status gizi obesitas. 19 sampel (30,6%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi normal,1 sampel (1,6%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi kurus, 2 sampel (3,2%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi gemuk. Dan 2 sampel (3,2%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori kurang dengan status gizi normal . Berdasarkan analisa tabulasi silang tabel 18 dapat

disimpulkan bahwa ada kecendrungan hubungan jumlah bahan makan protein (gram) dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Tegallalang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 18.

Tabel 18

Distribusi Sampel Menurut Jumlah Bahan Makanan Protein dan Status Gizi

Jumlah Bahan Makanan Protein (gram)	Status Gizi								Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
Lebih	34	34	0	0	2	2	3	3	39	62,9
Baik	19	19	1	1	1	1	0	0	21	33,9
Kurang	2	2	0	0	0	0	0	0	2	3,2
Total	55	55	1	1	3	3	3	3	62	100,0

B. Pembahasan

1. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Pada penelitian ini tingkat pengetahuan sampel mengenai gizi seimbang diperoleh dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan berupa kuisioner yang kemudian hasilnya diskor. Hasil sekor pengetahuan sampel dikategorikan menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Setelah dianalisis diperoleh sebagian besar sampel memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang dalam kategori cukup sebanyak 30 sampel (48,4%) .Tingkat pengetahuan dengan kategori cukup didapatkan dari hasil soal yang diberikan dari 10 soal, soal yang paling banyak salah adalah soal nomber 6 yaitu tentang berapa porsi konsumsi karbohidrat yang dianjurkan dalam sehari dari 62 sampel hanya 8 sampel (12,9%) yang benar dan soal nomber 3 yaitu tentang berapa liter remaja membutuhkan air setiap harinya dari 62 sampel hanya 16 sampel (28,8%) yang benar. Dengan rata-rata tingkat pengetahuan seluruh siswa SMA Negeri 1 Tegallalang adalah 63,1 . Hasil ini menunjukan bahwa masih adanya sampel yang kurang memiliki pemahaman terhadap gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang yang keliru akan menyebabkan kurangnya kontrol asupan gizi ke dalam tubuh, sehingga zat gizi yang masuk ke dalam tubuh bisa melebihi ataupun kurang dari kebutuhan. Hal ini akan memicu terjadinya kesalahan pola makan dan permasalahan gizi lebih lanjut pada remaja. Untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang berapa porsi kebutuhan mengkonsumsi karbohidrat sehari dan berapa liter membutuhkan air setiap harinya perlu diberikan penyuluhan atau sosialisasi mengenai pedoman umum gizi seimbang pada siswa agar dapat meningkatkan pengetahuan

mengenai gizi seimbang yang nantinya akan berpengaruh terhadap sikap yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

2. Pola Konsumsi Makanan

Berdasarkan data beda jenis konsumsi, diperoleh bahwa sebagian besar sampel tergolong pada kategori baik yaitu 49 sampel (79,1%). Sampel dikategorikan memiliki beda jenis konsumsi yang baik karena sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Tegallalang mengkonsumsi lebih dari 12 jenis bahan makanan setiap harinya, dengan 12 jenis bahan makanan seperti: beras, roti, ayam, telur, ikan, tempe, tahu, udang,bayam, sawi , pisang, papaya. Masih ada 2 sampel (3,2%) dikategorikan kurang karena sampel ada alergi pada makanan sampel hanya mengkonsumsi 6 jenis bahan makanan setiap harinya.

Data mengenai jumlah makanan yang dikonsumsi yang dikonversikan ke dalam zat gizi energi dan protein. Dari kategori tersebut diperoleh kebutuhan energi sebagian besar sampel pada kategori baik yaitu 28 sampel (45,2%), sedangkan kebutuhan protein sebagian besar sampel pada kategori lebih yaitu 39 sampel (62,9%). Kebutuhan protein yang lebih pada sampel dikarenakan kebanyakan siswa SMA Negeri Tegallalang setiap harinya mengkonsumsi telur.

Data mengenai frekuensi makanan yang berasil diperoleh pada penelitian ini menunjukan bahwa sebagian besar sampel memiliki kebiasaan makan 3 kali dalam sehari yaitu 47 sampel (75,8%), sedangkan frekuensi makan yang baik dalam sehari yang meliputi 3 kali makan utama dan 2 kali selingan. Namun masih ada 12 sampel (19,4%) frekuensi makan 2 kali disebabkan karena sampel jarang sarapan pagi dan waktu makan mereka yang tidak tepat.

3. Status Gizi

Hasil penelitian menunjukan bahwa status gizi sampel sebagian besar berada pada status gizi normal sebanyak 55 sampel (88,8%) yang terdiri dari laki-laki sebanyak 16 sampel (25,8%) dan perempuan 39 sampel (62,9%). Status gizi kurus sebanyak 1 sampel perempuan (1,6%). Status gizi gemuk sebanyak 3 sampel (4,8%) yang terdiri dari laki-laki sebanyak 2 sampel (3,2%) dan perempuan sebanyak 1 sampel (1,6%). Status gizi obesitas sebanyak 3 sampel perempuan (4,8%).

Status gizi obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Tegallalang sebagian besar dialami oleh siswa perempuan dikarenakan aktivitas fisik yang kurang dan asupan makan siswa tidak teratur.

4. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan frekuensi, jenis dan jumlah

Berdasarkan data tingkat pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi makan yang diperoleh hasil penelitian terhadap 62 sampel, 33 sampel (53,2%) dengan tingkat pengetahuan cukup dengan frekuensi makan 3 kali. Namun masih ada 3 sampel (4,8%) dengan tingkat pengetahuan kurang dengan frekuensi makan 2 kali, maka dari itu perlu adannya penyuluhan atau sosialisasi mengenai pedoman gizi seimbang dan frekuensi makan yang benar.

Data mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang dan beda jenis bahan makanan diperoleh hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat 34 sampel (54,8%) tingkat pengetahuan cukup dengan beda jenis makanan dengan kategori baik . Namun masih ada 1 sampel (1,6%) tingkat pengetahuan cukup dengan beda jenis bahan makanan dengan kategori kurang. Maka dari itu perlu adanya penyuluhan dan

sosialisasi mengenai pedoman umum gizi seimbang dan jumlah makanan yang sehari yang baik.

Data mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang dan jumlah bahan makanan diperoleh hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat Jumlah Bahan Makanan Energi 23 sampel (37,1%) dengan tingkat pengetahuan cukup dengan kategori jumlah bahan makanan baik. Namun masih ada 6 sampel (9,6%) tingkat pengetahuan cukup dengan kategori jumlah bahan makanan kurang.

Hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat Jumlah Bahan Makanan Protein 15 sampel (24,2%) dengan tingkat pengetahuan cukup dengan kategori jumlah bahan makanan baik. Namun masih ada 29 sampel (46,7%) tingkat pengetahuan cukup dengan kategori jumlah bahan makanan lebih. Maka dari itu perlu diadakanya sosialisasi mengenai pedoman umum gizi seimbang.

5. Frekuensi, Jenis, dan Jumlah Makanan dengan Status Gizi

Berdasarkan frekuensi makan dan status gizi yang diperoleh hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat Hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat 44 sampel (71,0%) dengan frekuensi makan 3 kali sehari dengan status gizi normal, masih ada 1 sampel (1,6%) dengan frekuensi makan 3 kali sehari dengan status gizi kurus

Data mengenai beda jenis bahan makanan dengan status gizi yang diperoleh hasil penelitian terdapat 62 sampel terdapat 44 sampel (71,0%) dengan beda jenis bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi normal, 1 sampel (1,6%) dengan beda jenis bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi kurus, dan data mengenai jumlah makanan dan status gizi yang dipeloleh hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat hasil penelitian terhadap 62 sampel terdapat Jumlah Bahan

Makanan Energi24 sampel (38,7%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi normal namun masih ada 22 sampel (35,5%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori lebih dengan status gizi normal.

Hasil penelitian terhadap 62 sampel didapatkan Jumlah Bahan Makanan Energi 19 sampel (30,6%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori baik dengan status gizi normal, dan masih ada 34 sampel (54,8%) dengan jumlah bahan makanan dengan kategori lebih dengan status gizi normal.