

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

SMP Saraswati 1 Denpasar terletak di Jalan Kamboja No.11 A, Dangin Puri Kangin, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar. SMP Saraswati 1 Denpasar merupakan SMP swasta pertama yang berdiri di Bali. SMP Saraswati 1 Denpasar berdiri pada tahun 1946. Sekolah ini sudah terakreditasi A , dengan luas tanah 10.068 m<sup>2</sup>, memiliki ruang kelas sebanyak 27 ruangan, memiliki 2 ruang laboratorium, memiliki ruang sanitasi siswa sebanyak 2 ruangan dan ruang perpustakaan.

SMP Saraswati 1 Denpasar dipimpin oleh seorang kepala sekolah dengan jumlah guru yang ada di sekolah ini adalah sebanyak 41 guru dengan jumlah siswa keseluruhan yaitu sebanyak 894 siswa dengan pembagian siswa kelas VII, siswa kelas VIII dan siswa kelas IX. SMP Saraswati 1 Denpasar memiliki halaman yang cukup luas untuk siswa beraktivitas, baik dalam hal bermain ataupun untuk olahraga.

##### **2. Karakteristik Subyek Penelitian**

a. Umur sampel



Gambar 2  
Sebaran Sampel Berdasarkan Umur

Karakteristik sampel berdasarkan umur dari 74 sampel diperoleh sebanyak berumur 49 sampel (66,2%) berumur 13 tahun, sebanyak 24 sampel (32,4%) berumur 14 tahun dan sebanyak 1 sampel (1,4%) berumur 15 tahun.

b. Jenis kelamin



Gambar 3  
Sebaran Jenis Kelamin Sampel

Karakteristik jenis kelamin sampel, menunjukkan bahwa sebanyak separuh lebih dari sampel dengan jenis perempuan sebanyak 50 sampel (67,6%) dan yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 24 sampel (32,4%).

### 3. Hasil Penelitian

a. Status gizi remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar

Status Gizi	f	%
Gizi baik	54	73,0
Gizi lebih	7	9,5
Obesitas	7	9,5
Gizi kurang	6	8,0
Total	74	100,0

Tabel 3  
Sebaran Status Gizi Sampel

Dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar sampel yaitu 54 sampel (73,0%) dengan status gizi baik namun ada yang berstatus gizi lebih yaitu 7 sampel (9,5%) status gizi obesitas yaitu 7 sampel (9,5%) dan status gizi kurang yaitu 6 sampel (8,0%).

b. *Junk food*

Konsumsi <i>Junk Food</i>	f	%
Tinggi	26	35,1
Rendah	48	64,9
Total	74	100,0

Tabel 4  
Sebaran Konsumsi *Junk Food* Sampel

Rata – rata konsumsi *junk food* dihitung berdasarkan total energi *junk food* sehari dari seluruh sampel dibagi 74 sampel dan didapatkan hasil rata – rata konsumsi *junk food* yaitu 897,13 kkal dimana konsumsi energi *junk food* sampel terendah yaitu 38,76 kkal dan tertinggi 4595,84 kkal. Sebagian besar sampel mengonsumsi *fried chicken*, mie instant, *hamburger*, *pizza*, gorengan, minuman ringan, dan minuman bersoda. Bila dilihat berdasarkan jenis *junk food* yang

dikonsumsi, rata – rata sampel mengonsumsi lebih dari 4 jenis *junk food*. Dari hasil penelitian diketahui sebagian besar sampel konsumsi *junk foodnya* berada pada kategori rendah atau dibawah rata – rata yaitu sebanyak 48 sampel (64,9%) dan sampel yang konsumsi *junk foodnya* berada pada kategori tinggi atau diatas rata – rata sebanyak 26 sampel (35,1%).

c. Aktivitas fisik

Aktivitas Fisik	f	%
Aktivitas sedang	31	41,9
Aktivitas ringan	43	58,1
Total	74	100,0

Tabel 5  
Sebaran Aktivitas Fisik Sampel

Dari hasil penelitian diketahui sebagian besar sampel yaitu 47 sampel (63,5%) dengan aktivitas ringan dan sebanyak 27 sampel (36,5%) memiliki dengan aktivitas sedang.

**4. Hasil Analisis Data**

a. Perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi *junk food*

Konsumsi <i>junk food</i>	Status Gizi								Total	
	Gizi baik		Gizi Lebih		Obesitas		Gizi Kurang			
	f	%	f	%	F	%	F	%	f	%
Tinggi	12	22,2	3	42,9	7	100	4	66,7	26	35,1
Rendah	42	77,8	4	57,1	0	0	2	33,3	48	64,9
Total	54	100	7	100	7	100	6	100	74	100

Tabel 6  
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Konsumsi *Junk Food*

Dari 26 sampel yang konsumsi *junk foodnya* tinggi sebagian besar memiliki status gizi baik sebanyak 12 sampel (22,2%), 3 sampel (42,9%) memiliki status gizi lebih, 7 sampel (100%) memiliki status gizi obesitas, dan 4 sampel (66,7%) memiliki status gizi kurang. Sedangkan dari 48 sampel yang konsumsi *junk foodnya* rendah ternyata sebagian besar juga memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 42 sampel (77,8%), 4 sampel (57,1%) memiliki status gizi lebih, 2 sampel (33,3%) memiliki status gizi kurang dan tidak ditemukan sampel yang memiliki status gizi obesitas.

Nilai z-skor	Konsumsi Junk Food		<i>p – value</i>
	Tinggi	Rendah	
Rata – rata	0,47	- 0,60	0,000
Minimal	- 2,90	- 2,98	
Maksimal	4,19	1,80	
Standar Deviasi	1,91	1,01	
Total	26	48	

Tabel 7  
Perbedaan Nilai z-skor Berdasarkan Konsumsi *Junk Food*

Berdasarkan tabel 7, dilihat dari rata-rata nilai z-skor pada sampel yang konsumsi *junk foodnya* tinggi nilai rata – rata z-skorya 0,47 sedangkan sampel yang konsumsi *junk foodnya* rendah nilai rata – rata z-skor – 0,60. Berdasarkan uji *Chi Square* ditemukan ada perbedaan yang signifikan antara status gizi berdasarkan konsumsi *junk food* pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar. Jika dilihat nilai maksimal z-skor pada kelompok konsumsi *junk food* tinggi mencapai 4,19 (Obesitas), sedangkan nilai z-skor maksimal pada kelompok konsumsi *junk food* rendah sebesar 1,80 (Gizi Baik), artinya pada

kelompok dengan konsumsi junk food rendah tidak ada yang berstatus gizi obesitas.

b. Perbedaan status gizi berdasarkan aktivitas fisik

Aktivitas Fisik	Status Gizi								Total	
	Gizi baik		Gizi Lebih		Obesitas		Gizi Kurang		f	%
	f	%	f	%	F	%	F	%		
Aktivitas sedang	17	31,5	3	42,9	7	100	4	66,7	31	41,9
Aktivitas ringan	37	68,5	4	57,1	0	0	2	33,3	43	58,1
Total	54	100	7	100	7	100	6	100	74	100

Tabel 8  
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Aktivitas Fisik

Dari 31 sampel yang aktivitas fisiknya sedang ternyata sebagian besar memiliki status gizi baik yaitu 17 sampel (31,5%), 3 sampel (42,9%) memiliki status gizi lebih, sebanyak 7 sampel (100%) memiliki status gizi obesitas, dan sebanyak 4 sampel (66,7%) memiliki status gizi kurang. Sedangkan dari 43 sampel yang aktivitas fisiknya ringan ternyata sebagian besar juga status gizinya baik yaitu sebanyak 37 sampel (68,5%), 4 sampel (57,1%) memiliki status gizi lebih, sebanyak 2 sampel (33,3%) memiliki status gizi kurang dan tidak ditemukan sampel yang memiliki status gizi obesitas

Nilai z-skor	Aktivitas Fisik		<i>p - value</i>
	Sedang	Ringan	
Rata – rata	0,29	- 0,44	0,002
Minimal	- 2,90	- 2,98	
Maksimal	4,19	1,80	
Standar Deviasi	1,83	1,00	
Total	31	43	

Tabel 9  
Perbedaan Nilai z-skor Berdasarkan Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel 11, dilihat dari rata-rata nilai z-skor pada sampel yang aktivitas fisiknya sedang nilai rata – rata z-skorya 0,29 sedangkan sampel yang aktivitas fisiknya ringan nilai rata – rata z-skor – 0,44. Berdasarkan uji *Chi Square* ditemukan ada perbedaan yang signifikan antara status gizi berdasarkan aktivitas fisik pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar. Jika dilihat nilai maksimal z-skor pada kelompok aktivitas fisik sedang mencapai 4,19 (Obesitas), sedangkan nilai z-skor maksimal pada kelompok aktivitas fisik ringan sebesar 1,80 (Gizi Baik), artinya pada kelompok dengan aktivitas fisik ringan tidak ada yang berstatus obesitas.

## **B. Pembahasan**

Dari hasil penelitian pada sampel, dari karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 50 sampel (67,6%). Dilihat dari segi umur menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berumur 13 tahun yaitu sebanyak 49 sampel (66,2%). Pada kelompok umur 13 tahun ditemukan sampel terbanyak yang mengalami obesitas. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hadi, dkk (2015) dalam hasil penelitiannya yang mengatakan pada rentang usia lebih dari 9 tahun angka obesitas lebih banyak ditemukan jika dibandingkan dengan usia kurang dari 9 tahun atau sama dengan 9 tahun.

Sebagian besar sampel dalam penelitian ini yaitu 54 sampel (73,0%) memiliki status gizi baik namun ada juga yang memiliki status gizi lebih yaitu 7

sampel (9,5%) status gizi obesitas yaitu sebanyak 7 sampel (9,5%) dan status gizi kurang yaitu sebanyak 6 sampel (8,0%). Status gizi baik dilihat dari kelompok umur ditemukan paling banyak terdapat pada kelompok umur 13 tahun, status gizi obesitas paling banyak banyak terdapat pada kelompok umur 13 tahun dan status gizi kurang terdapat pada kelompok umur 13 tahun. Status gizi baik dilihat berdasarkan jenis kelamin paling banyak terdapat pada jenis kelamin perempuan, status gizi lebih paling banyak banyak terdapat pada jenis kelamin perempuan, status gizi obesitas paling banyak banyak terdapat pada jenis kelamin laki – laki dan status gizi kurang paling banyak pada jenis kelamin perempuan. Didapatkan juga pada sampel yang mengalami gizi lebih dan obesitas memiliki konsumsi *junk food* yang tinggi Status gizi seseorang tergantung dari asupan dan kebutuhan nutrisinya, jika asupan gizi dan kebutuhan tubuh seimbang maka akan diperoleh zat gizi yang baik namun jika asupan dan kebutuhan tubuh tidak seimbang atau berlebih dapat menyebabkan gizi lebih atau obesitas (Wiyono & Harjatmo, 2017). Status gizi lebih dan obesitas yang terjadi pada sampel dikarenakan oleh adanya konsumsi makanan dan kebiasaan makanan yang salah seperti halnya dengan sering mengonsumsi *junk food* yang cenderung memiliki kandungan lemak, garam, dan kalori yang tinggi dan rendah vitamin, mineral, dan serat (Dina Purwita, 2018).

Dari hasil penelitian mengenai konsumsi *junk food*, rata – rata konsumsi *junk food* yaitu 897,13 kkal dimana konsumsi energi *junk food* sampel terendah yaitu 38,76 kkal memiliki status gizi baik dan tertinggi 4595,84 kkal memiliki status gizi obesitas. Sebagian besar sampel mengonsumsi *fried chicken*, mie instant, *hamburger*, *pizza*, gorengan, minuman ringan, dan



minuman bersoda. Bila dilihat berdasarkan jenis *junk food* yang dikonsumsi, rata – rata sampel mengonsumsi lebih dari 4 jenis *junk food*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa konsumsi *junk food* pada sampel sebagian besar berada pada kategori rendah atau dibawah rata – rata yaitu sebanyak 48 sampel (64,9%). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Nur Amalia, dkk (2016) yang mengatakan bahwa rata – rata asupan energi *junk food* yaitu 918,4 kkal perhari.

Hasil analisis penelitian mendapatkan rata-rata nilai z-skor pada sampel yang konsumsi junk foodnya tinggi nilai rata – rata z-skorya 0,47 sedangkan sampel yang konsumsi junk foodnya rendah nilai rata – rata z-skor – 0,60. Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* dengan nilai p yaitu 0,000 yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara status gizi berdasarkan konsumsi *junk food* pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar. Jika dilihat nilai maksimal z-skor pada kelompok konsumsi junk food tinggi mencapai 4,19 (Obesitas), sedangkan nilai z-skor maksimal pada kelompok konsumsi junk food rendah sebesar 1,80 (Gizi Baik), artinya pada kelompok dengan konsumsi junk food rendah tidak ada yang berstatus gizi obesitas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Dody Izhar (2019) bahwa ada hubungan secara signifikan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi dimana nilai ( $p = 0,001$ ). Faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan pada remaja yaitu pengaruh dari iklan serta kemudahan dalam memperoleh makan siap santap. Ada juga faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan yaitu faktor ekonomi, sosial budaya, tingkat pendidikan, dan lingkungan sekitar. *Junk food* dikalangan masyarakat memiliki nilai negatif karena kandungan gula, kalori,

lemak jenuh, lemak trans, garam yang sangat tinggi dan adanya kandungan zat adiktif, dan sedikit kandungan vitamin, mineral, dan serat dan tidak baik bila dikonsumsi berlebihan dalam jangka waktu yang lama dapat berakibat pada terjadinya gizi lebih atau obesitas (Darvisshi, dkk. 2013)

Dari hasil penelitian mengenai aktivitas fisik yang diperoleh melalui pengisian kuesioner aktivitas fisik yang dibuat dalam bentuk *google form* dan kemudian dikategorikan menjadi dua yaitu aktivitas sedang dan aktivitas ringan. Sebagian besar sampel yaitu 43 sampel (58,1%) memiliki aktivitas ringan. Status gizi baik sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan, status gizi lebih sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan, status gizi obesitas sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang, dan status gizi kurang sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang. Aktivitas fisik adalah suatu gerakan yang berasal dari dalam tubuh yang kecil sehingga kebutuhan energi yang dibutuhkan juga kecil. Contohnya yaitu seperti menonton, membaca buku, mendengarkan musik dan sebagainya. Dimana aktivitas ini akan berpengaruh terhadap kenaikan berat badan. Aktivitas fisik hanya berpengaruh sebesar 30% dalam proses pengeluaran energy, pada orang yang memiliki berat badan normal, namun menjadi sangat penting bagi orang yang mengalami masalah obesitas. Selain sangat berpengaruh dalam proses pembakaran kalori, olahraga juga memiliki peranan yang sangat penting bagi proses metabolisme di dalam tubuh (Salam, dkk, 2010).

Hasil analisis penelitian mendapatkan rata-rata nilai z-skor pada sampel yang aktivitas fisiknya sedang nilai rata – rata z-skorya 0,29 sedangkan sampel

yang aktivitas fisiknya ringan nilai rata – rata z-skor = 0,44. Berdasarkan hasil *statistic chi square* dengan nilai *p* yaitu 0,002 yang menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara status gizi berdasarkan aktivitas fisik pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar. Jika dilihat nilai maksimal z-skor pada kelompok aktivitas fisik sedang mencapai 4,19 (Obesitas), sedangkan nilai z-skor maksimal pada kelompok aktivitas fisik ringan sebesar 1,80 (Gizi Baik), artinya pada kelompok dengan aktivitas fisik ringan tidak ada yang berstatus gizi obesitas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kumala, dkk (2019) bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja yang berusia 13 – 15 tahun dimana nilai ( $p = <0,001$ ). Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energy, sehingga jika aktivitas fisik kurang kemungkinan besar kejadian obesitas menjadi meningkat (Soegih, dkk. 2009).