# BAB V
# HASIL DAN PEMBAHASAN

## A. Hasil

### 1. Gambaran umum SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan

SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan merupakan salah satu Sekolah Menengah Kejuruan yang berlokasi di Jalan By Pass Dr. Ir. Soekarno, Kediri, Tabanan, Bali. SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan yang diselenggarakan oleh yayasan Triatma Surya Jaya berdiri resmi pada tanggal 23 Juni 2002 dengan surat keputusan Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Bali Nomor 423/Dispendik/2002.

Struktur kurikulum SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan meliputi subtansi pembelajaran yang ditempuh dalam satu jenjang pendidikan selama tiga tahun, mulai dari kelas X sampai dengan kelas XII. Sebagai salah satu SMK pelaksana Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2013 maka pada tahun pelajaran 2020/2021 ini SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan telah menggunakan struktur kurikulum 2013 revisi 2017 pada semua jenjang kelas X, XI dan XII yang mengacu pada Peraturan Direktur Pendidikan Dasar dan Menengah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 07/D.D5/KK/2018 Tentang Struktur Kurikulum Sekolah Menegah Kejuruan (SMK) Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK).

Ketenagaan di SMK Triatma Jaya terdiri dari 61 orang guru yang terdiri 19 guru tetap yayasan dan 42 orang guru honorer. Dengan kualifikasi pendidikan S1 sebanyak 35 orang, S2 4 orang dan Diploma sebanyak 2 orang. Infrastruktur yang dimiliki SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan yaitu memiliki 5 Gedung utama yang terdiri dari 20 ruang kelas, 4 ruang lab komputer, 1 Perpustakaan 2 Lab

Kitchen, 1 lab F&B, 1 Restoran, 1 Lab FO, 1 Lab House Keeping, 1 laundry, ruang kepala sekolah, ruang wakil kepala sekolah, ruang tata usaha, ruang guru, ruang BK, ruang OSIS, ruang UKS, 19 toilet dan 27 tempat cuci tangan, parkir kendaraan, pos satpam, kantin dan cafetaria.

SMK Triatma Jaya Tabanan berdiri diatas tanah 1030 m² dan memiliki letak geografis dimana sebelah utara dan barat terdapat perumahan penduduk dan disebalah selatan merupakan jalan utama Denpasar – Gilimanuk. Selain itu SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan merupakan SMK yang lokasinya dekat dengan gerai *fast food* local atau internasional seperti C'bezt, KFC, dan McDonald's disamping itu di kantin sekolahnya pun menjual beberapa makanan *fast food* seperti kentang goreng dan nugget ayam.

**2. Jumlah siswa di SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan**

Jumlah siswa di SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan tahun pelajaran 2020/2021 yaitu sebanyak 850 orang diantaranya kelas X sebanyak 296 orang terdiri dari 192 siswa dan 104 siswi, kelas XI sebanyak 350 orang terdiri dari 222 siswa dan 128 siswi, dan kelas XII sebanyak 204 orang terdiri dari 123 siswa dan 81 siswi.

**3. Karakteristik sampel**

a. Umur

Umur sampel berkisar antara 15 – 17 tahun dengan rata-rata yaitu 16 tahun (Standar Deviasi = 0,52).

Sebagian besar sampel berumur 16 tahun yaitu sebanyak 51 sampel (68,0%). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Sebaran Sampel menurut Umur

| Umur | f | % |
|---|---|---|
| 15 | 21 | 28,0 |
| 16 | 51 | 68,0 |
| 17 | 3 | 4,0 |
| Total | 75 | 100,0 |

b. Jenis kelamin

Dari 75 sampel sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 44 sampel (58,7%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 sampel (41,3%). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Sebaran Sampel menurut Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | f | % |
|---|---|---|
| Laki-laki | 44 | 58,7 |
| Perempuan | 31 | 41,3 |
| Total | 75 | 100,0 |

**4. Hasil penelitian**

a. Pengetahuan gizi seimbang

Tingkat pengetahuan gizi seimbang sampel berkisar skor antara 50 – 100 dengan rata-rata skor yaitu 72,7 (Standar Deviasi = 11,0).

Tingkat pengetahuan gizi seimbang sampel masih pada kategori cukup sebanyak 54 sampel (72,0%), lainnya sudah ada pada kategori baik dan ada yang masih kurang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Sebaran Sampel menurut Pengetahuan Gizi Seimbang

| Pengetahuan Gizi Seimbang | f | % |
|---|---|---|
| Baik | 18 | 24,0 |
| Cukup | 54 | 72,0 |
| Kurang | 3 | 4,0 |
| Total | 75 | 100,0 |

b. Pola konsumsi sayur dan buah

1) Frekuensi konsumsi sayur buah

Frekuensi konsumsi sayur sampel berkisar 1 – 3 kali dalam sehari dengan rata-rata yaitu 2 kali dalam sehari (Standar Deviasi = 0,60) dan frekuensi konsumsi buah sampel berkisar 1 – 3 kali dalam sehari dengan rata-rata yaitu 2 kali dalam sehari (Standar Deviasi = 0,61).

Frekuensi konsumsi sayur sampel masih pada kategori cukup sebanyak 48 sampel (64,0%), lainnya sudah ada pada kategori baik dan ada yang masih kurang. Frekuensi konsumsi buah sampel masih pada kategori cukup sebanyak 42 sampel (56,0%), lainnya sudah ada pada kategori baik dan ada yang masih kurang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6
Sebaran Sampel menurut Frekuensi Konsumsi Sayur dan Buah

| Frekuensi Konsumsi Sayur | Sayur | | Buah | |
|---|---|---|---|---|
| dan Buah | f | % | f | % |
| Baik | 17 | 22,7 | 6 | 8,0 |
| Cukup | 48 | 64,0 | 42 | 56,0 |
| Kurang | 10 | 13,3 | 27 | 36,0 |
| Total | 75 | 100,0 | 75 | 100,0 |

2) Jenis konsumsi sayur buah

Jenis konsumsi sayur sampel berkisar 1 – 3 jenis sayur dalam sehari dengan rata-rata yaitu 1 jenis dalam sehari (Standar Deviasi = 0,53) dan jenis konsumsi buah sampel berkisar 1 – 3 jenis buah dalam sehari dengan rata-rata yaitu 1 jenis dalam sehari (Standar Deviasi = 0,41).

Jenis konsumsi sayur sampel masih pada kategori kurang sebanyak 53 sampel (70,7%), lainnya sudah ada pada kategori baik dan cukup. Jenis konsumsi buah sampel pada kategori kurang sebanyak 66 sampel (88,0%), lainnya sudah ada pada kategori baik dan cukup. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Sebaran Sampel menurut Jenis Konsumsi Sayur dan Buah

| Jenis Konsumsi Sayur dan Buah | Sayur | | Buah | |
|---|---|---|---|---|
| | f | % | f | % |
| Baik | 2 | 2,7 | 2 | 2,7 |
| Cukup | 20 | 26,6 | 7 | 9,3 |
| Kurang | 53 | 70,7 | 66 | 88,0 |
| Total | 75 | 100,0 | 75 | 100,0 |

3) Jumlah konsumsi serat sayur dan buah

Jumlah konsumsi serat sayur dan buah sampel berkisar 24,15 – 37,31 gram dalam sehari dengan rata-rata yaitu 29,46 gram dalam sehari (Standar Deviasi = 2,60).

Jumlah konsumsi serat sayur dan buah sampel masih pada kategori kurang sebanyak 34 sampel (45,3%), lainnya sudah ada pada kategori baik dan cukup. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Sebaran Sampel menurut Jumlah Konsumsi Serat Sayur dan Buah

| Jumlah Konsumsi Serat Sayur dan Buah | f | % |
|---|---|---|
| Baik | 14 | 18,7 |
| Cukup | 27 | 36,0 |
| Kurang | 34 | 45,3 |
| Total | 75 | 100,0 |

4) Pola konsumsi sayur dan buah

Pola konsumsi sayur dan buah sampel berkisar skor antara 33,3 – 88,9 dengan rata-rata skor yaitu 54,4 (Standar Deviasi = 16,66).

Pola konsumsi sayur dan buah sampel masih pada kategori cukup sebanyak 54 sampel (72,0%), lainnya sudah ada pada kategori baik dan ada yang masih kurang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9
Sebaran Sampel menurut Pola Konsumsi Sayur dan Buah

| Pola Konsumsi Sayur dan Buah | f | % |
|---|---|---|
| Baik | 18 | 24,0 |
| Cukup | 54 | 72,0 |
| Kurang | 3 | 4,0 |
| Total | 75 | 100,0 |

c. Kejadian obesitas

Dari 75 sampel, sebagian besar sampel termasuk ke dalam kategori tidak obesitas sebanyak 47 sampel (62,7%) dan termasuk ke dalam kategori obesitas sebanyak 28 sampel (37,3%). Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10
Sebaran Sampel menurut Kejadian Obesitas

| Kejadian Obesitas | f | % |
|---|---|---|
| Obesitas | 28 | 37,3 |
| Tidak Obesitas | 47 | 62,7 |
| Total | 75 | 100,0 |

d. Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi sayur buah pada remaja di SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan

1) Sebaran pengetahuan gizi seimbang dengan frekuensi konsumsi sayur

Pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori baik yang memiliki frekuensi konsumsi sayur dengan kategori baik sebanyak 13 sampel (72,2%) sedangkan pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori cukup memiliki frekuensi konsumsi sayur dengan kategori cukup sebanyak 42 sampel (77,8%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11
Sebaran Sampel menurut Pengetahuan Gizi Seimbang
dengan Frekuensi Konsumsi Sayur

| Pengetahuan Gizi Seimbang | Frekuensi Konsumsi Sayur | | | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Baik | | Cukup | | Kurang | | | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Baik | 13 | 72,2 | 5 | 27,8 | 0 | 0,0 | 18 | 100,0 |
| Cukup | 4 | 7,4 | 42 | 77,8 | 8 | 14,8 | 54 | 100,0 |
| Kurang | 0 | 0,0 | 1 | 33,3 | 2 | 66,7 | 3 | 100,0 |
| Total | 17 | 22,7 | 48 | 64,0 | 10 | 13,3 | 75 | 100,0 |

2) Sebaran pengetahuan gizi seimbang dengan frekuensi konsumsi buah

Pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori baik sebagian besar memiliki frekuensi konsumsi buah dengan kategori cukup sebanyak 10 sampel (55,6%) sedangkan pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori cukup memiliki frekuensi konsumsi buah dengan kategori cukup sebanyak 31 sampel (57,4%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12
Sebaran Sampel menurut Pengetahuan Gizi Seimbang
dengan Frekuensi Konsumsi Buah

| Pengetahuan Gizi Seimbang | Frekuensi Konsumsi Buah | | | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Baik | | Cukup | | Kurang | | | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Baik | 6 | 33,3 | 10 | 55,6 | 2 | 11,1 | 18 | 100,0 |
| Cukup | 0 | 0,0 | 31 | 57,4 | 23 | 42,6 | 54 | 100,0 |
| Kurang | 0 | 0,0 | 1 | 33,3 | 2 | 66,7 | 3 | 100,0 |
| Total | 6 | 8,0 | 42 | 56,0 | 27 | 36,0 | 75 | 100,0 |

3) Sebaran pengetahuan gizi seimbang dengan jenis konsumsi sayur

Pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori baik sebagian besar masih memiliki jenis konsumsi sayur dengan kategori cukup sebanyak 13 sampel (72,2%) sedangkan pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori kurang seluruh memiliki jenis konsumsi sayur dengan kategori kurang sebanyak 3 sampel (100,0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13
Sebaran Sampel menurut Pengetahuan Gizi Seimbang
dengan Jenis Konsumsi Sayur

| Pengetahuan Gizi Seimbang | Jenis Konsumsi Sayur | | | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Baik | | Cukup | | Kurang | | | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Baik | 1 | 5,6 | 13 | 72,2 | 4 | 22,2 | 18 | 100,0 |
| Cukup | 1 | 1,9 | 7 | 13,0 | 46 | 85,1 | 54 | 100,0 |
| Kurang | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 3 | 100,0 | 3 | 100,0 |
| Total | 2 | 2,7 | 20 | 26,6 | 53 | 70,7 | 75 | 100,0 |

4) Sebaran pengetahuan gizi seimbang dengan jenis konsumsi buah

Pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori baik sebagian besar memiliki jenis konsumsi buah dengan kategori kurang sebanyak 9 sampel (50,0%) sedangkan pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori kurang seluruh memiliki jenis konsumsi sayur dengan kategori kurang sebanyak 3 sampel (100,0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 14.

Tabel 14
Sebaran Sampel menurut Pengetahuan Gizi Seimbang
dengan Jenis Konsumsi Buah

| Pengetahuan Gizi Seimbang | Jenis Konsumsi Buah | | | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Baik | | Cukup | | Kurang | | | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Baik | 2 | 11,1 | 7 | 38,9 | 9 | 50,0 | 18 | 100,0 |
| Cukup | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 54 | 100,0 | 54 | 100,0 |
| Kurang | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 3 | 100,0 | 3 | 100,0 |
| Total | 2 | 2,7 | 7 | 9,3 | 66 | 88,0 | 75 | 100,0 |

5) Sebaran pengetahuan gizi seimbang dengan jumlah konsumsi serat sayur dan buah

Pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori baik yang memiliki jumlah konsumsi serat sayur dan buah dengan kategori baik sebanyak 11 sampel (61,1%) sedangkan pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori kurang seluruh memiliki jumlah konsumsi serat sayur dan buah dengan kategori kurang sebanyak 3 sampel (100,0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 15.

Tabel 15
Sebaran Sampel menurut Pengetahuan Gizi Seimbang
dengan Jumlah Konsumsi Serat Sayur dan Buah

| Pengetahuan Gizi Seimbang | Jumlah Konsumsi Serat Sayur dan Buah | | | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Baik | | Cukup | | Kurang | | | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Baik | 11 | 61,1 | 5 | 27,8 | 2 | 11,1 | 18 | 100,0 |
| Cukup | 3 | 5,6 | 22 | 40,7 | 29 | 53,7 | 54 | 100,0 |
| Kurang | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 | 3 | 100,0 | 3 | 100,0 |
| Total | 14 | 18,7 | 27 | 36,0 | 34 | 45,3 | 75 | 100,0 |

6) Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

Pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori baik yang memiliki pola konsumsi sayur dan buah dengan kategori baik sebanyak 13 sampel (72,2%) sedangkan pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori cukup memiliki pola konsumsi sayur dan buah dengan kategori cukup sebanyak 47 sampel (87,0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 16.

Tabel 16
Sebaran Sampel menurut Pengetahuan Gizi Seimbang
dengan Pola Konsumsi Sayur dan Buah

| Pengetahuan Gizi Seimbang | Pola Konsumsi Sayur dan Buah | | | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Baik | | Cukup | | Kurang | | | |
| | f | % | f | % | f | % | f | % |
| Baik | 13 | 72,2 | 5 | 27,8 | 0 | 0,0 | 18 | 100,0 |
| Cukup | 5 | 9,3 | 47 | 87,0 | 2 | 3,7 | 54 | 100,0 |
| Kurang | 0 | 0,0 | 2 | 66,7 | 1 | 33,3 | 3 | 100,0 |
| Total | 18 | 24,0 | 54 | 72,0 | 3 | 4,0 | 75 | 100,0 |

Berdasarkan uji statistic *korelasi pearson* ternyata ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi sayur dan buah (r = 0,670; p = 0,000).

e. Hubungan antara pola konsumsi sayur buah dengan kejadian obesitas pada remaja di SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan

1) Sebaran frekuensi konsumsi sayur dengan kejadian obesitas

Frekuensi konsumsi sayur sampel dengan kategori baik, tidak ada sampel mengalami obesitas, sedangkan frekuensi konsumsi sayur sampel dengan kategori kurang yang mengalami obesitas yaitu 10 sampel (100,0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 17.

Tabel 17
Sebaran Sampel menurut Frekuensi Konsumsi Sayur
dengan Kejadian Obesitas

| Frekuensi Konsumsi Sayur | Kejadian Obesitas | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Obesitas | | Tidak Obesitas | | | |
| | f | % | f | % | f | % |
| Baik | 0 | 0,0 | 17 | 100,0 | 17 | 100,0 |
| Cukup | 18 | 37,5 | 30 | 62,5 | 48 | 100,0 |
| Kurang | 10 | 100,0 | 0 | 0,0 | 10 | 100,0 |
| Total | 28 | 37,3 | 47 | 62,7 | 75 | 100,0 |

2) Sebaran frekuensi konsumsi buah dengan kejadian obesitas

Frekuensi konsumsi buah sampel dengan kategori baik, tidak ada sampel mengalami obesitas, sedangkan frekuensi konsumsi buah sampel dengan kategori kurang yang tidak mengalami obesitas yaitu 9 sampel (33,3%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 18.

Tabel 18
Sebaran Sampel menurut Frekuensi Konsumsi Buah
dengan Kejadian Obesitas

| Frekuensi Konsumsi Buah | Kejadian Obesitas | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Obesitas | | Tidak Obesitas | | | |
| | f | % | f | % | f | % |
| Baik | 0 | 0,0 | 6 | 100,0 | 6 | 100,0 |
| Cukup | 10 | 23,8 | 32 | 76,2 | 42 | 100,0 |
| Kurang | 18 | 66,7 | 9 | 33,3 | 27 | 100,0 |
| Total | 28 | 37,3 | 47 | 62,7 | 75 | 100,0 |

3) Sebaran jenis konsumsi sayur dengan kejadian obesitas

Jenis konsumsi sayur sampel dengan kategori baik, tidak ada sampel mengalami obesitas, sedangkan jenis konsumsi sayur sampel dengan kategori kurang yang tidak mengalami obesitas yaitu 27 sampel (51,0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 19.

Tabel 19
Sebaran Sampel menurut Jenis Konsumsi Sayur
dengan Kejadian Obesitas

| Jenis Konsumsi Sayur | Kejadian Obesitas | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Obesitas | | Tidak Obesitas | | | |
| | f | % | f | % | f | % |
| Baik | 0 | 0,0 | 2 | 100,0 | 2 | 100,0 |
| Cukup | 2 | 10,0 | 18 | 90,0 | 20 | 100,0 |
| Kurang | 26 | 49,0 | 27 | 51,0 | 53 | 100,0 |
| Total | 28 | 37,3 | 47 | 62,7 | 75 | 100,0 |

4) Sebaran jenis konsumsi buah dengan kejadian obesitas

Jenis konsumsi buah sampel dengan kategori baik, tidak ada sampel mengalami obesitas, sedangkan jenis konsumsi buah sampel dengan kategori kurang yang tidak mengalami obesitas yaitu 38 sampel (57,6%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 20.

Tabel 20
Sebaran Sampel menurut Jenis Konsumsi Buah
dengan Kejadian Obesitas

| Jenis Konsumsi Buah | Kejadian Obesitas | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Obesitas | | Tidak Obesitas | | | |
| | f | % | f | % | f | % |
| Baik | 0 | 0,0 | 2 | 100,0 | 2 | 100,0 |
| Cukup | 0 | 0,0 | 7 | 100,0 | 7 | 100,0 |
| Kurang | 28 | 42,4 | 38 | 57,6 | 66 | 100,0 |
| Total | 28 | 37,3 | 47 | 62,7 | 75 | 100,0 |

5) Sebaran jumlah konsumsi serat sayur dan buah dengan kejadian obesitas

Jumlah konsumsi serat sayur dan buah sampel dengan kategori baik, tidak ada sampel mengalami obesitas, sedangkan jumlah konsumsi serat sayur dan buah sampel dengan kategori kurang yang mengalami obesitas yaitu 22 sampel (64,7%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 21.

Tabel 21
Sebaran Sampel menurut Jumlah Konsumsi Serat Sayur dan Buah
dengan Kejadian Obesitas

| Jumlah Konsumsi Serat Sayur dan Buah | Kejadian Obesitas | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Obesitas | | Tidak Obesitas | | | |
| | f | % | f | % | f | % |
| Baik | 0 | 0,0 | 14 | 100 | 14 | 100,0 |
| Cukup | 6 | 22,2 | 21 | 77,8 | 27 | 100,0 |
| Kurang | 22 | 64,7 | 12 | 35,3 | 34 | 100,0 |
| Total | 28 | 37,3 | 47 | 62,7 | 75 | 100,0 |

6) Hubungan pola konsumsi sayur buah dengan kejadian obesitas

Pola konsumsi sayur dan buah sampel dengan kategori baik, sebanyak 2 sampel (11,1%) masih mengalami obesitas, sedangkan pola konsumsi sayur dan buah sampel dengan kategori kurang seluruh sampel mengalami obesitas yaitu 3 sampel (100,0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 22.

Tabel 22
Sebaran Sampel menurut Pola Konsumsi Sayur dan Buah
dengan Kejadian Obesitas

| Pola Konsumsi Sayur dan Buah | Kejadian Obesitas | | | | Total | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Obesitas | | Tidak Obesitas | | | |
| | f | % | f | % | f | % |
| Baik | 2 | 11,1 | 16 | 88,9 | 18 | 100,0 |
| Cukup | 23 | 42,6 | 31 | 57,4 | 54 | 100,0 |
| Kurang | 3 | 100,0 | 0 | 0,0 | 3 | 100,0 |
| Total | 28 | 37,3 | 47 | 62,7 | 75 | 100,0 |

Berdasarkan uji statistic *korelasi pearson* ternyata ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas (r = -0,423; p = 0,000).

**B. Pembahasan**

SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan merupakan institusi pendidikan yang dimana siswanya termasuk kelompok remaja pada umumnya. Dari hasil pengamatan peneliti di lingkungan SMK Pariwisata Triatma Jaya Tabanan masih banyak siswa mengonsumsi makanan ringan/camilan, dan kurang lebih 500 meter dari area sekolah tersebut terdapat gerai *fast food* local atau internasional seperti

C'bezt, KFC, dan McDonald's, selain itu di kantin sekolah tersebut ada beberapa yang menjual makanan *fast food* seperti kentang goreng dan nugget ayam sehingga memudahkan siswa untuk memperoleh makanan *fast food* dan cenderung kurang mengonsumsi sayur dan buah.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dalam pedoman gizi seimbang terdapat 10 pesan. Pesan nomor dua dari pedoman gizi seimbang adalah menganjurkan agar banyak makan sayuran dan cukup makan buah-buahan setiap hari (Kemenkes, 2014). Menurut (Ariani, 2014) kurangnya seseorang mendapatkan informasi, maka akan sangat memberikan pengaruh langsung pada pengetahuan seseorang. Meskipun seseorang memiliki pendidikan yang rendah tetapi jika mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya internet, televisi, radio, koran dan surat kabar, serta mendapatkan informasi melalui penyuluhan, maka hal tersebut dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang sebagian besar masih pada kategori cukup sebanyak 54 sampel (72,0%), lainnya sudah ada pada kategori baik sebanyak 18 sampel (24,0%) dan ada yang masih kurang sebanyak 3 sampel (4,0%). Masih rendahnya pengetahuan gizi seimbang sampel dikarenakan sampel masih ada yang belum mengetahui dan memahami tentang pedoman gizi seimbang, walaupun di sekolah tersebut sudah diberikan materi ilmu gizi setiap minggunya namun masih ada sampel yang belum memahami secara mendalam terkait pedoman gizi seimbang, hal ini terlihat pada jawaban pertanyaan yang diberikan pada saat penelitian yaitu pertanyaan terkait

pilar pertama dalam pedoman gizi seimbang, akibat mengonsumsi makanan sumber kalori tinggi, dan terkait 10 pesan yang ada di dalam pedoman gizi seimbang masih banyak yang memberikan jawaban yang salah.

Pengetahuan yang baik tentang gizi pada seseorang membuat orang tersebut akan semakin memperhitungkan jumlah dan jenis makanan yang dipilihnya untuk dikonsumsi. Orang yang pengetahuan gizinya rendah akan berperilaku memilih makanan yang menarik panca indera dan tidak memilih berdasarkan nilai gizi makanan tersebut. Sebaliknya mereka yang memiliki pengetahuan gizi tinggi cenderung lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan tersebut (Agustin, Fayasari, & Dewi, 2018). Menurut Permenkes No 41 tahun 2014, anjuran kecukupan konsumsi sayur dan buah untuk kelompok umur remaja adalah 400-600 gram/orang/hari, dengan minimal 400 gram/orang/hari atau 5 porsi/hari (Kemenkes, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, pola konsumsi sayur dan buah sampel dilihat dari frekuensi konsumsi sayur sampel sebagian besar masih pada kategori cukup sebanyak 48 sampel (64,0%), dan frekuensi konsumsi buah sampel sebagian besar masih pada kategori cukup sebanyak 42 sampel (56,0%). Dilihat dari jenis konsumsi sayur sampel sebagian besar masih pada kategori kurang sebanyak 53 sampel (70,7%), dan jenis konsumsi buah sampel sebagian besar jenis pada kategori kurang sebanyak 66 sampel (88,0%). Dilihat dari jumlah konsumsi serat sayur buah sampel sebagian masih pada kategori kurang sebanyak 34 sampel (45,3%). Dilihat dari keseluruhan, pola konsumsi sayur dan buah sampel sebagian besar masih pada kategori cukup sebanyak 54 sampel (72,0%), lainnya sudah ada pada kategori baik dan ada yang masih kurang. Masih rendahnya pola

konsumsi sayur dan buah sampel dikarenakan frekuensi konsumsi sayur dan buah sampel belum sesuai dengan anjuran, ada beberapa sampel yang mengonsumsi sayur dan buah hanya 2 kali dalam sehari dan ada juga yang hanya 1 kali dalam sehari, selain itu jenis konsumsi sayur dan buah sampel juga masih belum sesuai anjuran, kebanyakan sampel masih mengonsumsi jenis sayur dan buah hanya 1 jenis saja dalam sehari dan jumlah konsumsi serat sayur dan buah sampel ada yang masih belum sesuai dengan anjuran. Berdasarkan wawancara peneliti dengan sampel terkait hal tersebut, ada beberapa sampel yang menyatakan bahwa jarangnya penyediaan sayur dan buah di dalam menu makanan keluarga khususnya buah belum disediakan setiap harinya, penyediaan buah hanya ada pada acara tertentu saja seperti hari raya atau upacara agama, dan ada juga yang menyatakan tidak suka mengonsumsi sayur khususnya sayuran yang berwarna hijau karena berasa pahit saat dikonsumsi, selain itu berdasarkan pengamatan peneliti pada kantin sekolah tersebut belum ada kantin yang menyediakan atau menjual makanan seperti sayuran dan buah-buahan, yang banyak dijual pada kantin tersebut yaitu makanan *fast food* seperti kentang goreng dan nugget ayam.

Menurut Winarto 2004, menyebutkan kurang mengonsumsi sayur dan buah yang kaya akan serat dapat menimbulkan rasa lapar lebih cepat sehingga terjadi kecenderungan makan yang berlebih dan dapat meningkatkan risiko kegemukan atau obesitas pada seseorang. Obesitas didefinisikan sebagai kondisi abnormal atau kelebihan lemak yang serius dalam jaringan adipose sedemikian sehingga mengganggu kesehatan (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Hasil penelitian menunjukan sampel yang termasuk kedalam kategori obesitas sebanyak 28 sampel (37,3%) dan tidak obesitas sebanyak 47 sampel (62,7%).

Pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori baik yang memiliki pola konsumsi sayur dan buah dengan kategori baik sebanyak 13 sampel (72,2%) sedangkan pengetahuan gizi seimbang sampel dengan kategori cukup memiliki pola konsumsi sayur dan buah dengan kategori cukup sebanyak 47 sampel (87,0%). Analisis statistik *korelasi pearson* menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola konsumsi sayur dan buah (r = 0,670; p = 0,000). Berdasarkan nilai r, pengetahuan gizi seimbang hanya 67% berkontribusi terhadap pola konsumsi sayur dan buah. Hasil penelitian ini berlawanan dengan penelitian (Terawan, 2020) mengenai Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan mengenai Gizi Seimbang Pada Warga Desa Cimenyan, hasil uji statistik *chi square* menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara pola konsumsi dengan pengetahuan mengenai gizi seimbang (sig. = 0,272).

Pola konsumsi sayur dan buah sampel dengan kategori baik, sebanyak 2 sampel (11,1%) masih mengalami obesitas, sedangkan pola konsumsi sayur dan buah sampel dengan kategori kurang seluruh mengalami obesitas yaitu 3 sampel (100,0%). Analisis statistik *korelasi pearson* menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas (r = -0,423; p = 0,000). Hasil penelitian ini berlawanan dengan penelitian (Yuliah, Adam, & Hasyim, 2017) mengenai Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Mamuju Tahun 2016, hasil uji statistik *chi square* menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi sayur dengan kejadian obesitas (sig. = 0,872) dan tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dengan kejadian obesitas (sig. = 0,471).