BABV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Bhaktivedanta Dharma School

Bhaktivedanta Dharma School berdiri pada tahun 2014 yang dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang terdiri dari kepala sekolah SMP dan SMA. Bhaktivedanta Dharma School terletak di Kompleks Perumahan Nuansa Balian Permai Tukad Balian Renon,Bali.

Adapun bangunan yang terdapat di Bhaktivedanta Dharma School, yaitu terdapat 5 ruang kelas, 1 ruang computer, 1 ruang guru, 2 ruang untuk kepala seolah, 1 perpustakaan, 1 kantin, 1 dapur, dan 3 toilet.

Bhaktivedanta Dharma School juga terdapat 1 dapur umum dan 1 tukang masak yang memasak untuk para siswa, jadi di sana para siswa mendapatkan makan siang yang disiapkan oleh sekolah sesuai dengan menu vegetarian.

Total tenaga pengajar SMA dan SMP ada 13 orang guru, dan 2 orang di bagian tata usaha, 1 cleaning service, jumlah siswa perempuan di Bhaktivedanta Dharma School adalah 17 siswa, dan jumlah siswa laki-laki adalah 31 siswa.

2. Karakteristik Subyek Penelitian

a. Umur

Dari 48 sampel yang diteliti, berumur 12- 17 tahun dimana diantaranya 17 sampel (35,4%) berumur 14 tahun, dan 1 sampel (2,1%) . Data selengkapnya tentang umur sampel dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Sebaran Sampel Menurut Umur

Umur (Tahun)	n	%
12	5	10,4
13	14	29,2
14	17	35,4
15	8	16,7
16	3	6,3
17	1	2,1
Total	48	100,0

b. Jenis Kelamin

Jika dilihat dari jenis kelamin sampel yaitu 31 sampel (64,6%) berjenis kelamin laki-laki. Data selengkapnya tentang jenis kelamin sampel dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%			
Laki-laki	31	64,6			
Perempuan	17	35,4			
Total	48	100,0			

3. Hasil Pengamatan Terhadap Objek Penelitian

a. Jenis vegetarian

Pada tabel 6 terdapat 2 Jenis Vegetarian, yaitu vegetarian lacto dan vegetarian lacto-ovo. Dari 48 sampel yang telah diteliti diketahui bahwa 45 sampel (93,8%) menganut jenis vegetarian lacto –ovo. Data selengkapnya tentang jenis Vegetarian sampel dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5
Sebaran Sampel menurut Jenis Vegetarian

Jenis Vegetarian	n	%
Lacto	3	6,3
Lacto-ovo	45	93,8
Total	48	100,0

b. Status gizi

Dari 48 sampel yang telah diteliti diketahui bahwa 36 sampel (75,0%) berstatus gizi normal dan 4 sampel (8,3%) yang status gizinya sangat kurus, 3 sampel (6,3%) yang status gizinya kurus dan terdapat pula 5 sampel (10,4%) yang status gizinya gemuk. Data selengkapnya tentang status gizi sampel dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6
Sebaran Sampel Menurut Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gemuk	5	10,4
Normal	36	75,0
Kurus	3	6,3
Sangat kurus	4	8,3
Total	48	100,0

c. Tingkat Konsumsi Protein

Rata – rata konsumsi protein dari 48 sampel adalah 38,4 gram, dengan nilai tertinggi adalah 75,6 gram dan nilai terendah adalah 23,2 gram dengan SD ± 10,3. Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein diketahui bahwa 37 sampel (77,1%) memiliki tingkat konsumsi yang defisit. Data selengkapnya tentang Tingkat Konsumsi Protein sampel dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Sebaran Sampel menurut Tingkat Konsumsi Protein

Tingkat Konsumsi Protein	n	%
Baik	11	22,9
Defisit	37	77,1
Total	48	100,0

d. Tingkat Konsumsi Fe

Rata – rata konsumsi Fe dari 48 adalah 8,7 gram, dengan nilai tertinggi adalah 18,9 gram dan nilai terendah adalah 3,1 gram dengan SD \pm 3,8. Berdasarkan Tingkat Konsumsi Fe diketahui bahwa 40 sampel (83,3%) memiliki tingkat konsumsi Fe yang kurang. Data selengkapnya tentang Tingkat Konsumsi Fe sampel dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Sebaran sampel menurut Tingkat Konsumsi Fe

Tingkat Konsumsi Fe	n	%
Cukup	8	16,7
Kurang	40	83,3
Total	48	100,0

e. Tingkat Konsumsi seng

Rata – rata konsumsi Seng dari 48 adalah 5,9 gram, dengan nilai tertinggi 14,8 gram dan nilai terendah adalah 2,15 gram dengan SD \pm 2,9. Untuk tingkat konsumsi seng diketahui 41 sampel (85,4%) memiliki Tingkat Konsumsi kurang. Data selengkapnya tentang Tingkat Konsumsi seng dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9
Sebaran sampel menurut Tingkat Konsumsi seng

Tingkat Konsumsi seng	n	%
Cukup	7	14,6
Kurang	41	85,4
Total	48	100,0

f. Keterkaitan Tingkat Konsumsi zat gizi protein dan Status Gizi Remaja

Dari hasil pengolahan data diperoleh Keterkaitan tingkat konsumsi protein dan status gizi, menunjukan bahwa dari 48 sampel terdapat 11 sampel (22,9%) tingkat konsumsi protein baik dan 37 sampel (77,1%) tingkat konsumsi protein defisit. Apabila dilihat dari tingkat konsumsi protein dengan kategori baik terdapat, 3 sampel (60,0%) yang status gizinya gemuk, dan 8 sampel (22,0%) yang status gizinya normal dan ada juga 1 sampel (25,0%) yang status gizinya sangat kurus. Sedangkan dilihat dari tingkat konsumsi protein dengan kategori defisit terdapat, 3 sampel (60,0%) yang status gizinya gemuk dan 28 sampel (77,8%) yang status gizinya normal ada juga 3 sampel (75,0%) yang status gizinya sangat kurus. Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10 Keterkaitan Tingkat Konsumsi zat gizi protein dan Status Gizi Remaja

Tingkat Konsumsi	Gemuk		Normal		Kurus		Sangat kurus		n	%
protein	n	%	n	%	n	%	n	%		
Baik	2	40,0	8	22,0	0	0,0	1	25,0	11	22,9
Defisit	3	60,0	28	77,8	3	100,0	3	75,0	37	77,1
Total	5	100,0	36	100,0	3	100,0	4	100,0	48	100,0

g. Keterkaitan Tingkat Konsumsi zat gizi Fe dan Status Gizi Remaja

Dari hasil pengolahan data diperoleh Keterkaitan tingkat konsumsi fe dan status gizi, menunjukan bahwa dari 48 sampel terdapat 8 sampel (16,7%) tingkat konsumsi fe cukup dan 40 sampel (83,3%) tingkat konsumsi fe kurang. Apabila dilihat dari tingkat konsumsi fe dengan kategori cukup terdapat, 3 sampel (60,0%) yang status gizinya gemuk dan 3 sampel (8,3%) yang status gizinya normal dan ada juga 2 sampel (50,0%) yang status gizinya sangat kurus 2 sampel (50,0%) yang status gizinya sangat kurus. Sedangkan dilihat dari tingkat konsumsi fe dengan kategori kurang terdapat, 2 sampel (40,0%) yang status gizinya gemuk, dan 33 sampel (91,7%) yang status gizinya normal dan ada juga 2 sampel (5,0%) yang status gizinya sangat kurus. Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11 Keterkaitan Tingkat Konsumsi zat gizi Fe dan Status Gizi Remaja

Tingkat Konsumsi	Gemuk		Normal		Kurus		Sangat kurus		n	%
Fe	n	%	n	%	n	%	n	%		
Cukup	3	60,0	3	8,3	0	0,0	2	50,0	8	16,7
Kurang	2	40,0	33	91,7	3	100,0	2	50,0	40	83,3
Total	5	100,0	36	100,0	3	100,0	4	100,0	48	100,0

h. Keterkaitan Tingkat Konsumsi zat gizi seng dan Status Gizi Remaja

Dari hasil pengolahan data diperoleh Keterkaitan tingkat konsumsi seng dan status gizi, menunjukan bahwa dari 48 sampel terdapat 7 sampel (14,6%) tingkat konsumsi seng cukup dan 41 sampel (85,4%) tingkat konsumsi seng kurang. Apabila dilihat dari tingkat konsumsi seng dengan kategori cukup terdapat, 3 sampel (60,0%) yang status gizinya gemuk dan ada juga 4 sampel (11,1%) yang status gizinya normal. Sedangkan dilihat dari tingkat konsumsi fe dengan kategori kurang terdapat, 2 sampel (40,0%) yang status gizinya gemuk dan 32 sampel (88,9%) yang status gizinya normal dan ada juga 4 sampel (100,0%) yang status gizinya sangat kurus. Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12.

Tabel 12 Keterkaitan Tingkat Konsumsi zat gizi seng dan Status Gizi Remaja

Tingkat Konsumsi	Gemuk		Normal		ŀ	Kurus		Sangat kurus		%
seng	n	%	n	%	n	%	n	%		
Cukup	60,0	7	4	11,1	0	0,0	0	0,0	7	14,6
Kurang	40,0	41	32	88,9	3	100,0	4	10,0	41	85,4
Total	100,0	48	36	100,0	3	100,0	4	100,0	48	100,0

i. Keterkaitan antara jenis vegetarian dan Status Gizi Remaja

Dari hasil pengolahan data diperoleh keterkaitan antara jenis vegetarian dan Status gizi, menunjukan bahwa dari 48 sampel terdapat 3 sampel (6,3%) jenis vegetarian lacto dan 45 sampel (93,8%) jenis vegetarian lacto- ovo. Apabila dilihat dari jenis vegetarian lacto terdapat, 1 sampel (33,3%) yang status gizinya kurus dan 2 sampel (50,0%) yang status gizinya sangat kurus. Sedangkan dilihat dari Apabila dilihat dari jenis vegetarian lacto- ovo terdapat, 5 sampel (100,0%) yang status gizinya gemuk, 36 sampel (100,0%) yang status gizinya normal dan 2 sampel (66,0%) yang status gizinya kurus dan ada juga 2 sampel (5,0%) yang status gizinya sangat kurus. Untuk data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13

Tabel 13 Keterkaitan antara jenis vegetarian dan Status Gizi

Jenis vegetarian	Gemuk		Normal		Kurus		Sangat kurus		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Lacto	0	0	0	0	1	33,3	2	50,0	3	6,3
lacto-ovo	5	100,0	36	100,0	2	66,7	2	50,0	45	93,8
Total	5	100,0	36	100,0	3	100,0	4	100,0	48	10 0,0

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin, jika dalam keadaan sebaliknya maka akan terjadi masalah gizi (almatsier, 2009). Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti umur, jenis kelamin,

pola konsumsi, aktivitas fisik, sosial ekonomi, budaya, pendidikan, kondisi fisik, dan keadaan penyakit. Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada usia sekolah sangatlah penting untuk dilakukn karena pemenuhan zat gizi tersebut dapat mempengaruhi petumbuhan dan perkembangan fisik serta otak anak . salah satu zat gizi yang berperan penting bagi pertumbuhan dan perkembangan otak yaitu protein, zat besi (Fe), dan seng.

Keterkaitan Tingkat Konsumsi zat gizi protein dan Status Gizi Remaja. a. Dari 48 sampel terdapat 11 sampel (22,9%) tingkat konsumsi protein baik dan 37 sampel (77,1%) tingkat konsumsi protein kurang. Apabila dilihat dari tingkat konsumsi protein dengan kategori baik terdapat, 1 sampel (25,0%) yang status gizinya sangat kurus, dan 8 sampel (22,0%) yang status gizinya normal dan ada juga 3 sampel (60,0%) yang status gizinya gemuk. Sedangkan dilihat dari tingkat konsumsi protein dengan kategori defisit terdapat, 3 sampel (75,0%) yang status gizinya sangat kurus, dan 3 sampel (60,0%) yang status gizinya gemuk dan ada juga 28 sampel (77,8%) yang status gizinya normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Meliyani, Adhi, & Sutiari, 2012) yang memperoleh hasil tingkat konsumi protein 13 sampel (28,89%) baik, dan 32 sampel (71,11%) kurang, ini karena jumlah porsi lauk nabati yang di konsumsi sampel kurang, dan bahan makanan yang di konsumsi sampel vegetarian kurang beragam pada bahan makanan yang bersumber dari produk nabati seperti kacang-kacangan dan produk olahannya seperti (tahu, tempe), dan untuk produk olahan hewani sampel vegetarian hanya mengonsumsi susu, sehingga variasi sumber protein menjadi kurang terutama protein yang

memiliki bioavailabilitas yang tinggi. Tapi penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Astad Ayu Sanggrayani, 2015) yang memperoleh hasil sebagian besar kategori protein berada dalam kategori baik berjumlah 95% (57 orang), 3,33% (2 orang) pada kategori sedang dan 1,67% (1 orang) berada pada kategori kurang.

Hal ini menunjukan bahwa tingginya persentase status gizi sangat kurus (75,0%) dengan tingkat konsumsi proteinya yang defisit dan persentase status gizi kurus 3 (100,0%) dengan tingkat konsumsi proteinya yang devisit, ini karena fungsi utama protein di dalam tubuh untuk pertumbuhan, membangun struktur tubuh, serta sebagai penganti jaringan yang sudah usang (Almatsier, 2002). Sedangkan ada faktor yang juga mempengaruhi status gizi yaitu energi, energi sangat di perlukan oleh tubuh untuk aktivitas fisik dan proses dalam tubuh manusia seperti, sirkulasi darah, denyut jantung dan proses metabolisme tubuh, energi sendiri berasal dari karbohidrat dan lemak, setelah itu protein akan dirubah sebagai sumber energi jika sumber dari zat gizi terbut kurang. Tapi dalam penelitian tidak dilakukan pengamatan tentang tingkat konsumsi energi.

b. Keterkaitan Tingkat Konsumsi zat gizi Fe dan Status Gizi Remaja

Dari 48 sampel terdapat 8 sampel (16,7%) tingkat konsumsi fe cukup dan 40 sampel (83,3%) tingkat konsumsi fe kurang. Apabila dilihat dari tingkat konsumsi fe dengan kategori cukup terdapat, 2 sampel (50,0%) yang status gizinya sangat kurus, dan 3 sampel (8,3%) yang status gizinya normal dan ada juga 3 sampel (60,0%) yang status gizinya gemuk. Sedangkan dilihat dari tingkat konsumsi fe dengan kategori kurang terdapat, 2 sampel (5,0%)

yang status gizinya sangat kurus, dan 2 sampel (40,0%) yang status gizinya gemuk dan ada juga 33 sampel (91,7%) yang status gizinya normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (damayanti, Swamilaksita, & Angkasa, 2016) yang memperoleh hasil (< 65% dari AKG) dan hanya sebagian kecil (16,13%) yang asupan zat besinya tergolong cukup. Hal ini terjadi karena pada remaja vegetarian hanya mengonsumsi makanan yang bersumber dari bahan makanan nabati pada umumnya rendah akan zat besi. Karena fungsi utama fe adalah sebagai bahan utama sintesis hemoglobin. Untuk mendapat status gizi normal, semestinya dilihat dari kecukupan tingkat konsumi energi dan protein, beratipula Fe tidak untuk sebagai sumber energi.

c. Keterkaitan Tingkat Konsumsi zat gizi seng dan Status Gizi Remaja.

Dari hasil pengolahan data diperoleh Keterkaitan tingkat konsumsi seng dan status gizi, menunjukan bahwa dari 48 sampel terdapat 7 sampel (14,6%) tingkat konsumsi seng cukup dan 41 sampel (85,4%) tingkat konsumsi seng kurang. Apabila dilihat dari tingkat konsumsi seng dengan kategori cukup terdapat, 4 sampel (11,1%) yang status gizinya normal, dan ada juga 3 sampel (60,0%) yang status gizinya gemuk. Sedangkan dilihat dari tingkat konsumsi fe dengan kategori kurang terdapat, 4 sampel (100,0%) yang status gizinya sangat kurus, dan 2 sampel (40,0%) yang status gizinya gemuk dan ada juga 32 sampel (88,9%) yang status gizinya normal. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Miftahul, 2011) Yang mendapat hasil tingkat konsumsi seng sebesar 22 sampel (78,57%), 3 sampel (10,71) cukup dan 3 sampel (10,72) lebih, kekurangan

zat gizi seng pada vegetarian karena sumber zat gizi seng yang baik terdapat pada makanan hewani yaitu daging dan hati yang tidak di konsumsi oleh penganut vegetarian. Fungsi utama seng di dalam tubuh adalah untuk membantu pembuatan materi genetik sel, dan membantu pembentukan sel darah merah disamping itu seng juga berfungsi untuk pertumbuhan,

d. Keterkaitan antara jenis vegetarian dan Status Gizi Remaja

Dari hasil pengolahan data diperoleh keterkaitan antara jenis vegetarian dan Status gizi, menunjukan bahwa dari 48 sampel terdapat 3 sampel (6,3%) jenis vegetarian lacto dan 45 sampel (93,8%) jenis vegetarian lactoovo. Apabila dilihat dari jenis vegetarian lacto terdapat, 2 sampel (50,0%) yang status gizinya sangat kurus, dan 1 sampel (33,3%) yang status gizinya kurus. Sedangkan dilihat dari Apabila dilihat dari jenis vegetarian lacto- ovo terdapat, 2 sampel (5,0%) yang status gizinya sangat kurus, 2 sampel (66,0%) yang status gizinya kurus dan 36 sampel (100,0%) yang status gizinya normal dan ada juga 5 sampel (100,0%) yang status gizinya gemuk. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Miftahul, 2011) yang menyatakan sebagian kelompok vegetarian lacto-ovo memiliki status gizi yang normal atau sebanyak 35 sampel (83%), namun masih ada yang memiliki status gizi kurang sebanyak 3 (7%), dan gizi lebih 4 (10%), gizi kurang terjadi karena konsumsi sampel kurang dan tidak mencukupi kebutuhan, sehingga mengakibatkan hampir seluruh zat gizi ikut berkurang. Hal ini menunjukan adanya keterkaitan antara jenis vegetarian dengan status gizi. Menurut key et al (2009) mengemukakan bahwa ada suatu bukti yang menunjukan tidak semua vegetarian di negara Amerika serikat memiliki status gizi yang baik. Karena penganut vegetarian selain mengonsumsi buah, sayur, biji-bijian juga mengonsumsi keju. Tapi pada penelitian ini tidak ada menanyakan apakah mereka mengonsumsi keju atau tidak.