

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 3 Abiansemal merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama dibawah Dinas Pendidikan yang ada di kabupaten Badung. Kepala Sekolah pada tahun ajaran 2018 dipimpin oleh I Nyoman Ratana.S.Pd dengan latar belakang pendidikan terakhir S1. SMP Negeri 3 Abiansemal berada di wilayah Banjar Piakan Sibangkaja, Badung. Sekolah ini berdiri sejak tahun 1984.

Jumlah siswa SMP Negeri 3 Abiansemal tahun ajaran 2017/2018 berjumlah 1.552 siswa yang terbagi menjadi 47 kelas yaitu kelas VII 457 siswa, kelas VIII 532 siswa dan kelas IX 563 siswa. Tenaga pengajar di SMP Negeri 3 Abiansemal berjumlah 79 orang termasuk Kepala Sekolah, dan pegawai/staff berjumlah 16 orang. Sarana dan prasarana total dari seluruh ruangan yang ada di SMP Negeri 3 Abiansemal yaitu sebanyak 47 ruangan dan total kantin yang ada di sekolah yaitu hanya 5 kantin.

Tabel 2
 Ruangan dan Jumlah Ruangan di SMP Negeri 3 Abiansemal

No	Ruangan	Jumlah
1	Ruang kelas	26
2	Ruang BK	1
3	Ruang Perpustakaan	1
4	Ruang Kepsek	1
5	Ruang TU	1
6	Ruang Guru	1
7	Ruang Lab. Komputer	1
8	Ruang Gudang	1
9	Ruang Lab. IPA	1
10	Ruang OSIS	1
11	Ruang Serba Guna	1
12	Lapangan Basket	1
13	Lapangan Upacara	1
14	padmasana	1
15	Kantin	5
16	Kamar kecil	3
Jumlah		47

Sumber : Data Profil Sekolah SMP Negeri 3 Abiansemal Tahun 2017/2018

2. Karakteristik Sampel

a. Umur

Faktor umur mempengaruhi terhadap kebutuhan akan zat gizi. Hal ini terjadi karena umur tersebut berpengaruh terhadap segala aktivitas yang dilakukan serta kemampuan tubuh dalam pemanfaatan zat gizi yang ada dalam makanan yang dikonsumsi. Dari hasil penelitian diketahui bahwa 78 sampel 95,12% yang berumur 13 sampai 14 tahun dan 4 sampel (4,88%) berumur 15- 16 tahun.

Tabel 3.
Sebaran Sampel Menurut umur

Umur (Tahun)	f	%
13- 14	78	95,12
15 - 16	4	4,88
Total	82	100,00

b. Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa dari 82 sampel sebagian besar 46 (56,1%) yang berjenis kelamin laki- laki dan 36 (43,9%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 4.
Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	46	56,1
Perempuan	36	43,9
Total	82	100

3. Hasil Pengamatan Terhadap Objek Penelitian

a. Status Gizi Remaja

Berdasarkan indikator IMT/U, maka dapat dikumpulkan sebanyak 82 sampel mengenai status gizi remaja. Dari 82 sampel status gizi tersebut menunjukkan bahwa, sebanyak 12 sampel (14,63%) berstatus gizi gemuk.

Tabel 5
Sebaran Sampel Menurut Status Gizi

Status Gizi	f	%
Kurus	3	3,66
Normal	59	71,95
Gemuk	12	14,63
Obesitas	8	9,76
Total	82	100,0

b. Konsumsi Sayur dan Buah

1). Jumlah Konsumsi Sayur

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 6 maka dapat diketahui bahwa, dari 82 sampel yang ada, sebanyak 78 sampel (95,12%), menunjukkan jumlah konsumsi sayur dalam kategori kurang.

Tabel 6
Sebaran Sampel Menurut Jumlah konsumsi Sayur

No.	Jumlah yang dikonsumsi	Sayur	
		f	%
1	Cukup	4	4,88
2	Kurang	78	95,12
Total		82	100,0

2). Jumlah Konsumsi Buah

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 7 maka dapat diketahui bahwa, dari 82 sampel yang ada, sebanyak 46 sampel (56,10%) menunjukkan jumlah konsumsi buah dalam kategori cukup.

Tabel 7
Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi Buah

No.	Jumlah yang dikonsumsi	Buah	
		f	%
1	Cukup	46	56,10
2	Kurang	36	43,90
Total		82	100,0

3). Jumlah Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel 8 maka dapat diketahui bahwa, sebanyak 70 sampel (85,37%) menunjukkan kurangnya jumlah konsumsi sayur dan buah, dari standar normal yang dianjurkan yakni, 500 gram/hari atau 5 porsi per hari.

Tabel 8
Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi Sayur dan Buah

Konsumsi sayur dan buah	f	%
Cukup	12	14,63
Kurang	70	85,37
Total	82	100,0

c. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Berdasarkan Status Gizi

Terdapat pada tabel 9 maka dapat diketahui bahwa, yang berstatus gizi kurus terdapat 2 sampel (66,67%) dengan kategori jumlah konsumsi cukup, dan 1 sampel (33,33%) dengan jumlah konsumsi kurang. Kemudian yang berstatus gizi normal, terdapat 9 sampel (15,25%) dengan jumlah konsumsi cukup, dan 50 sampel (84,75%) dengan jumlah konsumsi kurang. Kemudian yang berstatus gizi gemuk, tidak terdapat (0%) sampel yang memiliki jumlah konsumsi cukup, dan 12 sampel (100,00%) dengan jumlah konsumsi kurang. Sedangkan yang berstatus gizi obesitas, terdapat 1 sampel (12,5%) dengan jumlah konsumsi cukup, dan 7 sampel (87,5%) dengan status gizi kurang.

Tabel 9
Sebaran Sampel Menurut Gambaran Konsumsi
Sayur dan Buah Dengan Status Gizi

Konsumsi	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Cukup	2	66,67	9	15,25	-	-	1	12,5	12	14,63
Kurang	1	33,33	50	84,75	12	100,0	7	87,5	70	85,37
Total	3	100,0	59	100,0	12	100,0	8	100,0	82	100,0

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2005). Disisi lain Supriasa (2012) menyatakan bahwa status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari gizi dalam bentuk variabel tertentu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 82 sampel dapat diketahui bahwa sampel yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 46 orang, dan sampel yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang. Dari 82 sampel tersebut, sebanyak 3 sampel (3.66%) memiliki status gizi kurus. Terjadinya status gizi kurus disebabkan oleh kurangnya asupan gizi. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya gizi kurang seperti, kurangnya konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi.

Terkadang gizi kurang juga dapat menyerang anak yang memiliki pola konsumsi atau mendapatkan asupan makanan yang cukup atau sesuai dengan kebutuhannya, tetapi sering terkena penyakit infeksi seperti diare maupun demam. Terlebih lagi jika terdapat anak yang tidak mendapatkan asupan makanan sesuai dengan kebutuhannya, maka secara langsung akan mengalami kelemahan pada ketahanan tubuh (*Imunitas*). Sehingga hal tersebut mempermudah adanya serangan penyakit infeksi, berkurangnya nafsu makan, dan berujung pada gizi kurang (Soekirman 2000).

Sampel yang berstatus gizi normal sebanyak 59 sampel (71,95%). Sedangkan yang berstatus gizi gemuk sebanyak 12 sampel (14,63%) dan yang berstatus gizi obesitas sebanyak 8 sampel (9,76%).

Status gizi gemuk (*Overweight*) dan obesitas, dapat mengakibatkan terjadinya penyakit degeneratif. Salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya status gizi gemuk atau (*Overweight*) dan obesitas pada sampel, dikarenakan oleh adanya kebiasaan makan yang salah seperti halnya, jarang mengonsumsi buah dan sayur, remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral. Begitu juga tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang mencukupi.

Hasil dari penelitian Arisman (2004) juga mengatakan bahwa remaja cenderung akan memilih konsumsi makanan siap saji yang tinggi kandungan kolestrol dan garam tetapi rendah serat. Hal ini sesuai dengan kenyataan Mudjiyanto (1994) bahwa sedikitnya remaja yang mengonsumsi sayur dan buah dikarenakan sayur dan buah bukan merupakan makanan *prestige* dibandingkan *fast food* yang sedang trend dikalangan remaja saat ini sehingga konsumsi sayur dan buah mereka pun kurang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa responden dengan status gizi lebih dan status gizi kurang, didapat hasil responden lebih menyukai makanan cemilan dan *fast food* seperti sosis, nugget, mie instan dan chicken, dibandingkan dengan mengonsumsi makanan yang beragam (gizi seimbang). Selain itu juga terdapat pengontrolan berat badan yang berlebihan pada remaja putri.

Konsumsi makanan adalah jenis dan jumlah makanan yang di makan atau dikonsumsi oleh seseorang, dengan tujuan serta waktu tertentu. Baliwati (2004) mengatakan bahwa adanya konsumsi makanan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologik, psikologik maupun sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, sebagian besar responden tidak mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran yang diberikan. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya konsumsi sayur dan buah antara lain :

1. Kurangnya ketersediaan sayur dan buah baik di rumah maupun pada kantin sekolah;
2. Kurangnya kegemaran dan kebiasaan untuk mengonsumsi sayur dan buah;
3. Kurangnya pengenalan sayuran maupun buah pada anak saat memberikan makanan pendamping Asi (MPASI);
4. Sampel dari kecil tidak suka mengonsumsi sayur maupun buah.

Data menunjukkan bahwa, sampel yang termasuk tingkat konsumsi sayur dan buah dalam kategori kurang sebanyak 70 sampel (85,37%). Dan tingkat konsumsi sayur dan buah yang termasuk dalam kategori cukup, hanya 12 sampel (14,63%). Kurangnya konsumsi sayur dan buah dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit degeneratif.

Jenis sayuran dan buah yang paling sering dikonsumsi oleh sampel yaitu sayur bayam, wortel, kangkung, dan sayur hijau. Sedangkan buah yang paling sering dikonsumsi oleh sampel yaitu buah semangka, melon, mangga dan nanas. Semakin beranekaragam jenis sayuran dan buah yang dikonsumsi oleh sampel, maka semakin banyak pula kandungan antioksidan yang didapatkan pada berbagai jenis warna sayuran dan buah.

Seperti penyakit jantung, *stroke*, obesitas, diabetes, hipertensi, dan kanker. Selain itu juga dapat menyebabkan konstipasi.

Konsumsi sayur dan buah yang cukup sangat bermanfaat bagi kesehatan untuk menjaga tekanan darah, kadar gula, dan dapat meningkatkan kinerja sistem pencernaan, dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan membuat peredaran darah menjadi lancar.

Data menunjukkan bahwa, sampel yang mengonsumsi sayur dalam kategori cukup, hanya mencapai 4 sampel (4,88%). dan sampel yang mengonsumsi sayur dalam kategori kurang hingga mencapai 78 sampel (95,12%). Rendahnya konsumsi sayur pada sampel kemungkinan disebabkan oleh teknik memasak atau pengolahan sayur yang terlalu monoton, serta didukung pula oleh adanya kebiasaan dari orang tua untuk lebih memilih serta menyediakan makanan siap saji pada anak seperti, mie instan, sosis dan berbagai jenis makanan instan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel yang mengonsumsi buah yang termasuk dalam kategori cukup sebanyak 46 sampel (56,10%), dan konsumsi buah yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 36 sampel (43, 90%). Didukung hasil penelitian lainnya menunjukkan rendahnya konsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan yang dianjurkan. 83,73% sampel yang kurang mengonsumsi sayur dan 92,5% kurang mengonsumsi buah, (Kusumajaya dkk, 2010).

Ketidak sukaan sampel dalam mengonsumsi buah-buahan karena cara mengonsumsinya kurang praktis (harus mencuci dan mengupasnya terlebih dahulu) dan membutuhkan tempat khusus jika dijadikan bekal sekolah. Sedangkan snack atau junk food lebih praktis dan lebih mengikuti trend jika dijadikan bekal sekolah dan dapat langsung dikonsumsi tanpa harus mencuci dan mengupasnya terlebih dahulu.

Seperti kita ketahui sifat remaja yang cenderung ikut-ikutan trend dan kebiasaan teman-temannya di sekolah berpengaruh terhadap pola konsumsinya.

Kandungan gizi utama dalam sayuran dan buah adalah vitamin dan mineral, selain vitamin dan mineral sayuran dan buah-buahan kaya akan serat dan antioksidan. Antioksidan di dalam tubuh berfungsi untuk melawan radikal bebas yang bisa menyebabkan nyeri otot, lemas, Selain itu dapat mencegah terjadinya peradangan pada sel kulit, dan saluran pernapasan.

Semakin banyak mengonsumsi berbagai jenis warna sayuran dan buah-buahan maka semakin banyak pula manfaat variasi zat gizi dan antioksidan yang didapatkan. Kandungan serat dalam sayuran dan buah bisa membantu proses metabolisme terutama untuk melancarkan pergerakan makanan dalam usus, menurunkan resiko penyakit jantung, mencegah wasir, selain itu serat juga berfungsi untuk menurunkan kadar kolesterol (Yuliarti, 2008).

Gambaran konsumsi sayur dan buah dengan status gizi sampel, menunjukkan bahwa dari 82 sampel yang konsumsi sayur dan buah termasuk dalam kategori kurang terdapat pada semua klasifikasi status gizi yakni, status gizi kurus dengan 1 sampel (33,33%), status gizi normal sebanyak 50 sampel (84,75%), status gizi gemuk 12 sampel (100.00%) dan status gizi obesitas sebanyak 7 sampel (87,5%).

Status gizi normal dan kurang maupun lebih, diperoleh bukan hanya dari asupan zat gizi mikronutrien saja seperti vitamin dan mineral. Tetapi juga dari asupan makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Zat gizi yang dibutuhkan sampel adalah seluruh zat gizi yang terdiri dari zat gizi makro serta zat gizi mikro.

