

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengumpulan Data

1. Gambaran umum sanggar tari

Pengumpulan data dilakukan di 4 sanggar tari se-Kota Denpasar. Sanggar tari tersebut antara lain adalah Sanggar Tari Manik metu, Sanggar Tari Kahyangan Agung, Sanggar Tari Widya Bakti dan Sanggar Tari Putri ayu.

a. Sanggar Tari Manik Metu

Sanggar tari ini beralamatkan di Jalan Ratna Gang Menuh no. 4 Denpasar.

Anak-anak yang menjadi anggota sanggar tari ini 30 orang dengan sebaran umur 8 - 10 tahun sebanyak 15 orang dan 11 -15 tahun sebanyak 15 orang, akan tetapi anak-anak datang menari tergantung situasi di sekolah. Sanggar ini bukan hanya khusus untuk latihan menari saja, tetapi juga merupakan sanggar seni yang menyediakan Bondres dan segala jenis bentuk persembahan seni lainnya. Untuk ujian naik tingkat, Manik Metu baru melaksanakan nya tahun lalu, sebelumnya belum pernah melaksanakan ujian naik tingkat. Sanggar tari ini memiliki 2 kali jadwal latihan setiap minggu yakni pada hari rabu pukul 16.00 WITA-selesai dan minggu pukul 09.00-11.00 WITA.

b. Sanggar Tari Kahyangan Agung

Sanggar tari ini beralamatkan di Jalan Gunung Batur. Pada sanggar ini, terdapat beberapa tari yang ditarikan seperti tari condong, pendet, gabor, dan lain-lain. Anggota sanggar tari ini yakni 40 orang dengan sebaran umur 9 - 10 tahun sebanyak 15 orang dan 11 - 16 tahun sebanyak 25 orang, akan tetapi anak-anak datang untuk latihan tergantung situasi di sekolah. Sanggar tari ini memiliki

jadwal latihan 2 kali dalam seminggu yakni setiap hari jumat pukul 15.00 WITA-selesai dan hari minggu pukul 09.00-11.00 WITA.

c. Sanggar Tari Widya Bakti

Sanggar tari ini beralamatkan di Jalan Raya sesetan tepatnya di Banjar Pegok. Anggota sanggar tari Widya bakti yakni 50 orang dengan sebaran umur 9 -10 tahun sebanyak 15 orang dan 11 -16 tahun sebanyak 35 orang, sama seperti sanggar tari lainnya, anak-anak latihan sesuai situasi sekolah. Sanggar tari ini melakukan ujian naik tingkat setiap 6 bulan sekali dan cukup aktif dalam mengikuti lomba-lomba. Tarian yang diajarkan di sanggar ini seperti condong, legong keraton, dan lain-lain. Jadwal latihan sanggar ini yakni 2 kali dalam seminggu setiap hari rabu pukul 15.00 WITA-selesai dan minggu pukul 09.00-11.00 WITA.

d. Sanggar Tari Putri Ayu

Sanggar tari ini beralamatkan di Jalan Tukad Yeh Biu no. 39. Sanggar ini selain sering mengikuti lomba, juga merupakan sanggar tari yang sering pentas di Banjar Tengah Sesetan pada hari-hari tertentu. Anggota sanggar tari ini sebanyak 35 orang dengan sebaran umur 8 -10 tahun sebanyak 19 orang dan 11 - 15 tahun sebanyak 16 orang. Ujian naik tingkat dilakukan satu tahun sekali. Jadwal latihan sanggar tari ini yakni setiap kamis pukul 16.00 WITA- selesai dan minggu pukul 09.00-11.00 WITA.

2. Kebugaran fisik

Pada tabel 2 sebaran tingkat kebugaran fisik remaja putri di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar yakni sebagian besar(64,0%) kebugaran fisik termasuk kategori kurang.

Tabel 2
Sebaran Tingkat Kebugaran Fisik Remaja Putri
di Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar

No	Tingkat Kebugaran	f	%
1	Baik	2	4,0
2	Cukup	16	32,0
3	Kurang	32	64,0
	Total	50	100,0

3. Pola konsumsi sayur

a. Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa beda jenis sayur remaja putri di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar, sebanyak 42,0% masuk dalam kategori kurang dalam konsumsi beda jenis sayur.

Tabel 3
Sebaran Beda Jenis Sayur Remaja Putri
di Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar

No	Beda Jenis Sayur	f	%
1	Baik	10	20,0
2	Cukup	19	38,0
3	Kurang	21	42,0
	Total	50	100,0

b. Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa frekuensi konsumsi sayur remaja putri di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar yakni sebanyak 46,0% masuk dalam frekuensi konsumsi sayur kurang.

Tabel 4
Sebaran Frekuensi Konsumsi Sayur Remaja Putri
di Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar

No	Frekuensi Konsumsi	f	%
1	Baik	10	20,0
2	Cukup	17	34,0
3	Kurang	23	46,0
	Total	50	100,0

c. Jumlah konsumsi sayur sampel 100,0% kurang, dengan rata-rata jumlah konsumsi sayur 69,4 gram/hari dengan konsumsi tertinggi yakni 187 gram dan terendah 31,7 gram. Sayur yang sering dikonsumsi oleh remaja yakni wortel, kangkung, sawi hijau, dan kool.

d. Ada beberapa faktor atau alasan mengapa remaja putri kurang dalam konsumsi sayur yakni kurang suka mengonsumsi sayur(64,0%) dan hanya tersedia sayur pada makan siang atau makan malam saja(36,0%).

4. Pola konsumsi buah

a. Beda jenis buah remaja putri di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar sebanyak 84,0% masuk ke dalam kategori cukup, dan 16,0% masuk dalam kategori baik,

b. Pada tabel 5 dapat dilihat frekuensi konsumsi buah remaja putri di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar yakni lebih dari separuh(56,0%) termasuk kurang dalam hal frekuensi konsumsi buah.

Tabel 5
Sebaran Frekuensi Konsumsi Buah Remaja Putri
di Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar

No	Frekuensi Konsumsi	f	%
1	Baik	6	12,0
2	Cukup	16	32,0
3	Kurang	28	56,0

Total	50	100,0
-------	----	-------

- c. Jumlah konsumsi buah remaja putri sebanyak 58,0% masuk dalam kategori kurang dan 42,0% masuk dalam kategori baik . Buah yang sering dikonsumsi oleh remaja yakni semangka, pepaya, dan pisang.
- d. Ada beberapa faktor atau alasan mengapa remaja putri kurang dalam konsumsi buah yakni kurang suka mengonsumsi buah(52,0%) dan tidak setiap hari tersedia buah di rumah(48,0%).

6. Tingkat pengetahuan

Pada tabel 6 dapat dilihat bahwa gambaran tingkat pengetahuan remaja putri di beberapa sanggar tari di Kota Denpasar yakni sebanyak 24,0% pengetahuannya kurang.

Tabel 6
Sebaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri
di Beberapa Sanggar Tari di Kota Denpasar

No	Tingkat Pengetahuan	f	%
1	Baik	17	34,0
2	Cukup	21	42,0
3	Kurang	12	24,0
Total		50	100,0

7. Kecendrungan Keterkaitan antara Kebugaran Fisik dengan Jumlah Konsumsi Buah

Pada tabel 7 dapat dilihat dari 2 remaja putri dengan tingkat kebugaran baik semuanya (100%) jumlah konsumsi buahnya baik. Dari 32 remaja putri dengan tingkat kebugaran kurang, sebagian besar(68,8%) kurang dalam jumlah konsumsi buah. Dengan demikian ada kecendrungan keterkaitan antara jumlah konsumsi buah dengan tingkat kebugaran fisik.

Tabel 7
Kebugaran Fisik berdasarkan Jumlah Konsumsi Buah

Jumlah Konsumsi Buah	Kebugaran Fisik					
	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%
Baik	2	100,0	9	56,2	10	31,2
Kurang	0	0,0	7	43,8	22	68,8
Total	2	100,0	16	100,0	32	100,0

8. Kecendrungan Keterkaitan antara Pengetahuan Gizi dengan Jumlah Konsumsi Buah

Pada tabel 8 dapat dilihat bahwa sebagian besar tingkat pengetahuannya baik dengan kategori baik(50,0%) dan cukup(40,9%) dimana jumlah konsumsi

buahnya baik. Dengan demikian ada kecendrungan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan jumlah konsumsi buah.

Tabel 8
Jumlah Konsumsi Buah berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	Jumlah Konsumsi Buah			
	Baik		Kurang	
	f	%	f	%
Baik	11	50,0	6	22,4
Cukup	9	40,9	12	42,9
Kurang	2	9,1	10	35,7
Total	22	100,0	28	100,0

B. Pembahasan

Sebagian besar(64,0%) kebugaran fisik remaja putri termasuk kategori kurang. Untuk mendapatkan kebugaran fisik yang optimal, maka ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran fisik itu sendiri, yakni makanan, istirahat dan olahraga (Irianto, 2004). Keberhasilan tubuh dalam mencapai kebugaran menurut Djoko Pekik Irianto sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan , pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihannn. Masih banyaknya remaja putri dengan kebugaran kurang yakni salah satu faktor penyebabnya adalah kurang bersemangat atau kurang sungguh-sungguh dalam mengikuti tes kebugaran contohnya seperti anak yang seharusnya masih mampu untuk berlari tetapi memutuskan untuk berhenti karena temannya sudah tidak sanggup untuk mengikuti tes. Hal ini selaras dengan penelitian Riyanta, Faradila, & Maria, (2010) Tari legong memiliki prinsip dan ciri perlakuan kebugaran fisik

seperti perlakuan daya tahan jantung-patu dan memiliki sifat gerakan aerobik sehingga dapat mempengaruhi kebugaran. Selain itu kebugaran juga memiliki kecenderungan keterkaitan dengan jumlah konsumsi buah. Sebanyak 2 remaja putri dengan tingkat kebugaran baik semuanya (100%) jumlah konsumsi buahnya baik. Dari 32 remaja putri dengan tingkat kebugaran kurang, sebagian besar(68,8%) jumlah konsumsi buahnya kurang. Zat gizi yang tepat untuk menunjang kebugaran jasmani anak salah satunya adalah zat gizi mikro (*micro nutrient*). Zat gizi mikro dapat ditemukan pada buah, menurut Khomsan A (2003) buah kaya akan kandungan vitamin., mineral dan zat gizi lainnya yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Tanpa mengonsumsi buah, maka kebutuhan gizi seperti vitamin C, vitamin A, Potassium dan folat kurang terpenuhi. Vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi dalam tubuh, selain itu kekurangan vitamin C dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh dan kontraksi otot melemah dan terjadi kelelahan (William M, 2014). Zat besi mempunyai peran penting untuk kebugaran jasmani sebagai kofaktor enzim dalam metabolisme energi, zat besi mampu mempercepat metabolisme energi sehingga dapat mengganti secara cepat kekurangan energi untuk aktifitas fisik (Guyton dan Hall, 2011). Dengan demikian ada kecendrungan keterkaitan antara jumlah konsumsi buah dengan tingkat kebugaran fisik. hal tersebut selaras dengan Nurwidyastuti (2012) ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan zat besi dengan kebugaran jasmani (tes bangku 3 menit YMCA dan VO2 Max) dengan nilai p sebesar 0,05 pada mahasiswa arsitek di Universitas Indonesia. Begitu juga dengan penelitian Andhini (2011) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kecukupan Fe

dengan kebugaran jasmani (VO2 Max) di sekolah atlet Ragunan Jakarta dengan nilai ($p < 0,05$, $r = 0,612$).

Jumlah konsumsi sayur sampel 100,0% kurang, dengan rata-rata jumlah konsumsi sayur 69,4 gram/hari dengan konsumsi tertinggi yakni 187 gram dan terendah 31,7 gram. Sebanyak 84,0% masuk ke dalam kategori cukup dalam beda jenis buah yang dikonsumsi, dan 16,0% masuk dalam kategori baik serta sebanyak 46,0% masuk dalam frekuensi konsumsi sayur kurang. Ada beberapa faktor yang memengaruhi pola konsumsi sayur salah satunya adalah kesukaan terhadap sayur dan buah dimana sebanyak 96,0% remaja putri yang mengaku tidak menyukai sayur dan buah, selain itu faktor ketersediaan juga dapat menjadi faktor penyebab kurangnya pola konsumsi sayur, 84,0% remaja putri mengaku hanya pada makan siang atau pada makan malam saja terdapat sayur sebagai lauk.

Gambaran jumlah konsumsi buah remaja putri sebanyak 58,0% masuk dalam kategori kurang dan 42,0% masuk dalam kategori baik, lebih dari separuh (56,0%) termasuk kurang dalam hal frekuensi konsumsi buah dan jumlah konsumsi buah remaja putri sebanyak 58,0% masuk dalam kategori kurang dan 42,0% masuk dalam kategori baik. Beberapa faktor penyebab kurangnya pola konsumsi buah yakni kurangnya pengetahuan mengenai porsi buah sehari, lalu faktor ketersediaan pada rumah tangga dimana sebanyak 88,0% remaja putri mengaku tidak setiap hari tersedia buah dirumah, dan kesukaan dimana hanya 6,0% yang menyukai buah. Sebanyak 22 remaja putri dengan tingkat pengetahuan baik, 50,0% jumlah konsumsi buahnya baik. Secara teori, semakin meningkatnya pengetahuan remaja maka akan meningkatkan pola konsumsi sayur dan buah. Dengan demikian ada kecenderungan hubungan antara tingkat pengetahuan dengan jumlah konsumsi buah. Menurut Aswatini, dkk (2008) faktor yang mempengaruhi

pola dan perilaku konsumsi sayur dan buah di masyarakat dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor yang berpengaruh positif dan negatif terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari pengetahuan dan sikap. Faktor eksternal merupakan peluang dan hambatan yang berpengaruh terhadap konsumsi sayuran dan buah yang berasal dari luar diri. Faktor eksternal meliputi ketersediaan pangan (sayur dan buah), pendidikan (perilaku gizi ibu), tingkat pendapatan keluarga, dan media sosialisasi atau sumber informasi. Hal ini selaras dengan penelitian Blanchette dan Brug (2005) , yang menyatakan bahwa jika ketersediaan buah kurang, maka paparan buah pada anak juga terbatas sehingga akan mengurangi kesukaan dan preferensi terhadap buah dan sebaliknya jika paparan buah pada anak juga tinggi, sehingga akan meningkatkan kesukaan dan preferensi terhadap buah. begitu juga pada penelitian Setyowati (2000) pada SMU 1 Bogor dan SMU Pamekasan juga menyebutkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara konsumsi sayuran dengan pengetahuan gizi siswa..

Sebanyak 24,0% remaja putri tingkat pengetahuannya kurang. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi anak mengenai buah dan sayur. Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil dari tahu seseorang terhadap objek tertentu melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya) (Notoatmodjo, 2005). Sementara itu, Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang paling penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang baik tentang suatu hal akan menyebabkan seseorang bersikap positif terhadap hal tersebut sehingga juga akan berpengaruh terhadap keputusan untuk melakukan suatu tindakan tersebut (Ancok, 1997). Hal ini selaras

dengan penelitian Bourdeaudhuij *et al.*(2008) yang menemukan bahwa pengetahuan gizi anak usia sekolah mengenai konsumsi buah dan sayur berhubungan signifikan dengan konsumsi buah dan sayur.