

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Pengamatan

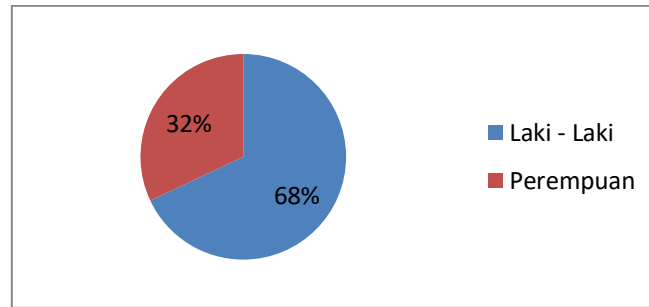
Lokasi dari pengamatan ini adalah di SD Negeri 2 Budakeling yang berada di Kabupaten Karangasem. SD Negeri 2 Budakeling berdiri pada tanggal 1 Agustus 1965 yang berlokasi di Banjar Dinas Saren Kauh Desa Budakeling Kecamatan Bebandem Kabupaten Karangasem. Dalam menjalankan kegiatannya, SD Negeri 2 Budakeling berada dibawah naungan Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. Luas wilayah SD Negeri 2 Budakeling yaitu 1,020 m². Jumlah ketenagaan SD Negeri 2 Budakeling adalah sebanyak 11 orang, 1 orang Kepala Sekolah, 9 orang Guru Kelas, 1 orang Tenaga Administrasi Sekolah. Jumlah siswa/i di SD Negeri 2 Budakeling adalah sebanyak 144 siswa/i yang terbagi menjadi 6 kelas, Kelas I berjumlah 21 siswa/i, Kelas II Berjumlah 23 siswa/i, Kelas III Berjumlah 16 siswa/i, Kelas IV berjumlah 26 siswa/i, Kelas V berjumlah 28 siswa/i, Kelas VI berjumlah 30 siswa/i.

2. Karakteristik Subjek Pengamatan

Subjek pengamatan ini sebanyak 25 orang anak Sekolah Dasar Kelas V di SD Negeri 2 Budakeling Karangasem.

a. Jenis Kelamin

Bedasarkan pengamatan sebagian besar subjek pengamatan berjenis kelamin laki – laki (68%). Lebih jelasnya Distribusi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1

Distribusi Subjek Pengamatan Berdasarkan Jenis Kelamin

b. Umur

Hasil pengamatan sebagian besar (64%) umur subjek pengamatan adalah 11 tahun. Lebih jelasnya Distribusi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2

Distribusi Subjek Pengamatan Berdasarkan Umur

	Karakteristik	Hasil Pengamatan	
		F	%
Umur	10 Tahun	1	4
	11 Tahun	16	64
	12 Tahun	5	20
	13 Tahun	3	12
	Jumlah	25	100

3. Status Gizi Subjek Pengamatan

Hasil pengamatan dilakukan didapatkan sebagian besar subjek pengamatan yaitu mengalami status gizi baik (84%). Lebih jelasnya Distribusi dapat dilihat pada Tabel 3.

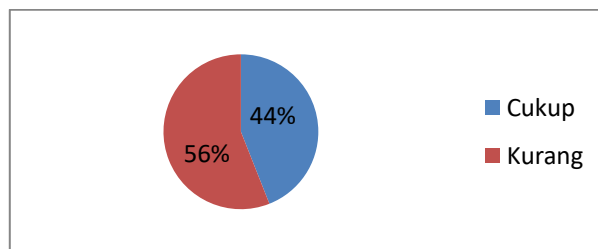
Tabel 3

Distribusi Subjek Pengamatan Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Hasil Pengamatan	
	F	%
Gizi Kurang	1	4
Gizi Baik	21	84
Gizi Lebih	1	4
Obesitas	2	8
	25	100

4. Konsumsi Sayur

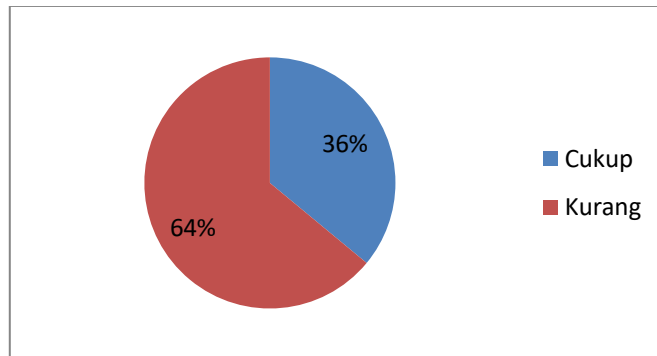
Tingkat konsumsi sayur subjek pengamatan dibagi menjadi 2 kategori yaitu kategori cukup jika tingkat konsumsi sayur subjek pengamatan dalam sehari ≥ 250 gram, dan kategori kurang jika tingkat konsumsi sayur subjek pengamatan dalam sehari < 150 gram. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada 25 subjek pengamatan diperoleh bahwa rata-rata tingkat konsumsi sayur subjek pengamatan perhari adalah 197,8 gram (kurang), konsumsi terendah perhari yaitu 80 gram dan konsumsi tertinggi perhari yaitu 265 gram. Lebih dari separuh tingkat konsumsi sayur dalam kategori kurang (56%). Lebih jelasnya Distribusi dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2
Distribusi Subjek Pengamatan Berdasarkan Konsumsi Sayur

5. Konsumsi Buah

Tingkat konsumsi buah subjek pengamatan dibagi menjadi 2 kategori yaitu kategori cukup jika tingkat konsumsi buah subjek pengamatan dalam sehari ≥ 150 gram, dan kategori kurang jika tingkat konsumsi buah subjek pengamatan dalam sehari < 150 gram. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada 25 subjek pengamatan diperoleh bahwa rata-rata tingkat konsumsi buah subjek pengamatan perhari adalah 125,36 gram (kurang), konsumsi terendah perhari yaitu 50 gram dan konsumsi tertinggi perhari yaitu 230 gram. Sebagian besar tingkat konsumsi buah dalam kategori kurang (64%). Lebih jelasnya Distribusi dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3

Distribusi Subjek Pengamatan Berdasarkan Konsumsi Buah

6. Konsumsi Sayur dan Buah

Berdasarkan hasil pengamatan diperoleh hasil dari 25 subjek pengamatan sebagian besar yaitu 15 subjek pengamatan (60%) dalam kategori kurang. Lebih jelasnya Distribusi dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4

Distribusi Subjek Pengamatan Berdasarkan Konsumsi Sayur dan Buah

Konsumsi Sayur dan Buah	Hasil Pengamatan	
	F	%
Cukup	10	40
Kurang	15	60
Jumlah	25	100

B. Pembahasan

Status gizi merupakan ekspektasi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa, 2017). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu konsumsi makanan. Konsumsi makanan meliputi konsumsi makanan pokok, lauk, dan konsumsi buah serta sayur. Saat ini pemerintah Indonesia memiliki program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berfokus pada tiga aktifitas utama, diantaranya memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengonsumsi sayur dan buah.

Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayuran dan buah – buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur dan 150 gram buah. Konsumsi sayuran dan buah - buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Konsumsi sayur dan buah juga dapat berpengaruh terhadap status gizi. Buah dan sayur mengandung serat yang cukup dan dapat mengurangi rasa lapar dan

tidak menimbulkan kelebihan lemak, kolesterol, serta konsumsi buah dan sayur yang cukup anak prasekolah akan dapat mencegah kegemukan atau obesitas (Yuliah, dkk, 2017).

Pada pengamatan yang dilakukan di SD Negeri 2 Budakeling dengan jumlah subyek sebanyak 25 orang. Rata – rata siswa memiliki status gizi baik sebanyak 21 orang (84%). Namun pada tingkat konsumsi sayur masih kurang (56%) sedangkan untuk konsumsi buah dengan kategori kurang dengan (64%). Hasil pengamatan ini selaras dengan Sari, Ni Kadek Devi Ratna. 2019 terkait Tingkat Konsumsi Buah Dan Sayur Dan Status Gizi Remaja SMP Negeri 3 Tabanan bahwa sampel status gizi normal dengan tingkat konsumsi buah kurang yaitu 58,3%, sedangkan sampel status gizi normal dengan tingkat konsumsi sayur kurang sebanyak 32,1% . Hal ini terjadi karena terjadi pola konsumsi siswa yang kurang menerapkan gizi seimbang.

Berdasarkan jenis sayur dan buah yang dikonsumsi subjek pengamatan diperoleh jenis buah paling banyak dikonsumsi adalah pisang dan apel. Kedua jenis buah tersebut merupakan buah yang kaya zat gizi dan memiliki banyak manfaat khususnya untuk usia anak sekolah. Dalam 100 gram pisang ambon memiliki kandungan Energi : 99 kkal, Protein : 1,2 gram, Lemak : 0,2 gram, Karbohidrat : 25,8 gram (Kemenkes RI, 2018). Pisang mengandung serat tinggi, kalium, vitamin B6 dan vitamin C yang baik untuk memperkuat daya tahan tubuh (Wulandari, 2018). Apel kaya akan kandungan antioksidan, flavonoid, dan serat makanan (Rika, 2018). Dalam 100 gram apel manalagi Kandungan Energi : 58 kkal, Protein : 0,3 gram, Lemak : 0,4 gram, Karbohidrat : 14,9 gram (Kemenkes RI, 2018). Pemeliharaan pisang dan apel didasari atas ketersediaan buah. Walaupun demikian pisang dan apel mengandung

gula alami, yaitu sukrosa, fruktosa dan glukosa. Bersama serat dan ketiga gula alami ini, pisang dan apel dapat meningkatkan energi menuju pada status gizi baik (Yuwono, 2018).

Jenis sayur yang paling banyak dikonsumsi adalah sawi hijau dan kangkung. Sawi hijau merupakan tanaman yang mengandung banyak zat gizi baik untuk tubuh. Dalam 100 gram Sawi hijau kandungan Energi : 22 kkal, Protein : 2,3 gram, Lemak : 0,3 gram, Karbohidrat : 4 gram (Kemenkes RI, 2018). Kangkung mengandung beragam vitamin dan mineral penting seperti serat, vitamin A, Vitamin C, zat besi, kalsium, fosfor (Suprihantini, 2019). Dalam 100 gram kangkung kandungan Energi : 29 kkal, Protein : 3 gram, Lemak : 0,3 gram, Karbohidrat : 5,4 gram (Kemenkes RI, 2018). Sawi hijau dan kangkung memiliki vitamin yang baik untuk tubuh seperti vitamin A, vitamin C dan antioksidan yang baik untuk meningkatkan imun tubuh dan meningkatkan kebutuhan status gizi (Suprihantini, 2019).