

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Gambaran Lokasi Penelitian

SMP Negeri 17 Tasikmalaya beralamat di Jalan Sindangmulih, Kelurahan Sukamenak, Kecamatan Purbaratu Kota Tasikmalaya. Sekolah dengan luas tanah 6491 m² Memiliki 30 Ruang kelas, laboratorium IPA 1, laboratorium komputer 2 dan 1 ruang perpustakaan.

Pada tahun ajaran 2023/2024 siswa SMP Negeri 17 Tasikmalaya seluruhnya berjumlah 954 dengan rincian kelas VII berjumlah 366 Siswa, kelas VIII berjumlah 311 Siswa dan kelas IX berjumlah 277 Siswa. Setiap kelas terbagi menjadi beberapa rombongan kelas. Kelas VII terdiri 11 rombongan, kelas VIII terdiri 10 rombongan dan kelas IX terdiri dari 9 Rombongan.

2. Karakteristik Responden

Pengumpulan data karakteristik responden dilakukan secara langsung melalui wawancara dan pengukuran antropometri secara langsung pada 32 responden. Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya sebanyak 30 orang. Diketahui karakteristik responden sebagai berikut :

a. Usia

Tabel 1. Karakteristik Usia Siswa Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2022

Usia	Jumlah	Jenis Kelamin		%
		Laki Laki	Perempuan	
13 Tahun	27	13	14	84,4%
14 Tahun	4			12,5%
15 Tahun	1			3,1%
Total	32			100%

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kategori usia pada penelitian ini paling banyak adalah usia 13 tahun tahun sebanyak 27 responden (84,4%). Selanjutnya usia 14 Tahun sebanyak 4 responden (12,5%) dan untuk usia 15 tahun sebanyak 1 responden (3,1%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik Jenis Kelamin Siswa Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024

Kategori	Jumlah	(%)
Laki - laki	17	53,1%
Perempuan	15	46,9%
Total	32	100%

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa responden laki – laki lebih banyak sebesar 53,1% dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan sebesar 46,9%.

3. Asupan Lemak Responden

Tabel 3. Asupan Lemak Pada Siswa Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024

Kategori Asupan	Jumlah	(%)
Kurang	6	18,8%
Cukup	5	15,6%
Lebih	21	65,6%
Total	32	100%

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa asupan protein pada 32 responden sebanyak 6 responden (18,8%) kategori kurang asupan lemak, 5 responden (15,6%) kategori cukup, 21 responden (65,6%) kategori asupan lemak lebih. Dapat disimpulkan bahwa asupan lemak pada responden dominan berada pada kategori lebih sebesar 65,6%.

4. Asupan Karbohidrat Responden

Tabel 4. Asupan Karbohidrat Pada Siswa Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024

Kategori Asupan	Jumlah	(%)
Kurang	25	78,1%
Cukup	4	12,5%
Lebih	3	9,4%
Total	32	100%

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 7, asupan karbohidrat dengan kategori kurang yaitu sebanyak 25 orang (78,1%), asupan karbohidrat cukup sebanyak 4 orang (12,5%), asupan karbohidrat lebih yaitu sebanyak 3 orang (9,4%). Dapat disimpulkan bahwa asupan karbohidrat pada responden lebih dominan pada kategori kurang yaitu sebesar 78,1 %.

5. Status Gizi Responden

Tabel 5. Status Gizi Pada Siswa Kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya Tahun 2024

Status Gizi	Jumlah	Jenis Kelamin		(%)
		Laki Laki	Perempuan	
Gizi buruk	0			0%
Gizi kurang	5			15,6%
Gizi baik	21	11	10	65,6%
Gizi lebih	5			15,6%
Obesitas	1			3,1%
Total	32			100%

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 32 responden 5 responden (15,6%) dengan status gizi kurang, 21 responden (65,6%) dengan status gizi baik, 5 responden (15,6%) dengan status gizi lebih, 1 responden (3,1%) dengan status gizi obesitas. Dapat disimpulkan bahwa status gizi pada responden dominan pada kategori gizi baik yaitu sebesar 65,6%.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan responden penelitian sebanyak 32 siswa/i kelas 7 SMP Negeri 17 Tasikmalaya dengan usia 13-15 tahun didominasi pada usia 13 tahun sebanyak 27 responden (84,4%) dan didominasi dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 17 orang (53,1%).

Pada pengambilan data, responden diwawancara dengan menggunakan *food recall* 2 x 24 jam tanpa berturut-turut dengan menanyakan makanan apa saja yang dikonsumsi selama 1 hari kebelakang. Kekurangan pada penelitian ini responden tidak dapat mengingat pasti apa saja yang dikonsumsi selama 1 hari kebelakang. Estimasi berat bahan makanan yang di konsumsi menggunakan buku foto makanan dan DBMP (Daftar Bahan Makanan Penukar). Responden melihat buku foto makanan dan DBMP memperkirakan berapa besarnya asupan makanan yang dikonsumsi selama 1 hari kebelakang.

Asupan lemak menunjukkan sebanyak 21 responden (65,6%) kategori asupannya lebih, 5 responden (15,6%) kategori cukup, dan 6 responden (18,8%) kategori kurang dari kebutuhan. Dapat disimpulkan hasil yang ditunjukkan lebih banyak responden yang dikategorikan asupan lemak lebih. Berdasarkan hasil wawancara, responden sering mengkonsumsi jajanan seperti gorengan sebanyak 5 potong atau 75 gram dalam sehari, bakso

goreng sebanyak 2 biji atau 100 gram dalam sehari, mie ayam 1 kali atau 240 gram dalam sehari, susu kemasan sebanyak 1 kali atau 200 ml dalam sehari dan makanan siap saji (*junk food*) contohnya burger mini, pizza mini, hotdog mini, kentang goreng dan sosis bakar. Responden cenderung membeli jajanan kantin yang memiliki harga terjangkau dengan tampilan yang menarik. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Indriakasia (2015) yang menyimpulkan bahwa konsumsi lemak pada remaja di umur 13 – 15 tahun tergolong berlebih sebesar 87% responden dikategorikan asupan lemak lebih.

Menurut Widodo (2014) mengatakan bahwa konsumsi tinggi lemak dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko kegemukan (gizi lebih dan obesitas), oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kandungan lemak dalam makanan. Remaja memiliki kebutuhan lemak yang berkisar antara 20-25% dari total kalori yang dikonsumsi. Konsumsi lemak berlebihan tidak disarankan karena dapat menyebabkan penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh, sementara konsumsi lemak yang terlalu rendah dapat mengakibatkan kekurangan energi dalam tubuh. Lemak berperan sebagai salah satu sumber energi yang disimpan sebagai cadangan dalam tubuh. (Pritasari *et al.*, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian, asupan karbohidrat dengan kategori kurang sebanyak 25 responden (78,1%), kategori cukup sebanyak 4 responden (12,5%), kategori lebih sebanyak 3 responden (9,4%), maka dapat disimpulkan bahwa asupan karbohidrat didominasi oleh kategori kurang yaitu sebesar 25 responden (78,1%). Berdasarkan hasil wawancara, kurangnya asupan karbohidrat pada remaja di SMP Negeri 17 Tasikmalaya disebabkan karena kurang beragamnya konsumsi makanan serta porsi sumber karbohidrat yang dikonsumsi yang tidak sesuai dengan kebutuhan seperti nasi 1 kali dalam sehari yang sebaiknya yaitu 3 kali dalam sehari, mie instan 1 kali dalam sehari yang sebaiknya tidak lebih 2 kali dalam seminggu, olahan dari tepung (cilok, cireng, basreng, cilor, otak-otak) 150 gram dalam sehari yang sebaiknya tidak lebih dari 50 gram dalam sehari. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muzzammil, (2015)

menunjukkan bahwa sebesar 51,9% siswa memiliki asupan karbohidrat yang kurang.

Karbohidrat adalah sumber utama energi untuk aktivitas tubuh, oleh karena itu, penting untuk memenuhi kebutuhan yang disarankan untuk remaja sebesar 50 – 60% dari total kalori, pada hasil penelitian didapatkan persentase asupan karbohidrat paling kecil 8,8% dan paling besar 131% atau rata – rata sebesar 64,73%. Bahan makanan sumber karbohidrat yang baik untuk dikonsumsi antara lain nasi $\frac{3}{4}$ gls atau 100 gram, roti putih 3 iris atau 70 gram, umbi-umbian seperti ubi, talas, singkong kentang, dan jagung $\frac{1}{2}$ gls atau 120 gram (Pritasari *et al.*, 2017). Dampak kekurangan karbohidrat pada remaja yaitu kekurangan energi yang dapat menyebabkan remaja merasa lemas, lesu dan kurang berenergi sehingga dapat mengganggu konsentrasi dan kinerja akademis, serta memengaruhi dalam melakukan kegiatan fisik dan dampak kelebihan karbohidrat pada remaja yaitu adanya penambahan berat badan yang tidak diinginkan karena konsumsi jumlah karbohidrat yang berlebihan terutama dari sumber karbohidrat sederhana seperti gula dan tepung (Yunianto *et al.*, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 17 Tasikmalaya terdapat sebanyak 5 siswa (15,6%) dengan kategori status gizi kurang, 21 siswa (65,6%) dengan kategori gizi baik, 5 siswa (15,6%) dengan kategori gizi lebih dan 1 siswa (3,1%) dengan status gizi obesitas. Hasil ini sejalan dengan penelitian Leonardo *et al.*, (2021) didapatkan bahwa status gizi remaja di SMPN 2 Raren Batuah berdasarkan IMT/U terbanyak berada pada kategori normal yaitu 71 orang (78%). Berdasarkan hasil penelitian, penilaian status gizi pada responden diukur menggunakan perhitungan z-score dengan kategori IMT/U melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil yang didapatkan bahwa remaja di SMP Negeri 17 Tasikmalaya didominasi status gizi baik, hal ini menunjukkan bahwa pertumbuhan pada tiap individu sudah baik.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi pada remaja menurut Triwibowo (2015) yaitu pola makan, konsumsi makanan bergizi seimbang penting untuk status gizi remaja. Diet yang kaya akan buah-

buah, sayuran, biji-bijian, protein nabati, dan protein hewani dapat memberikan asupan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Status gizi remaja yang tidak memadai dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan. Remaja dengan status gizi kurang dari normal rentan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang dapat mempengaruhi tinggi badan, berat badan dan dalam prestasi akademik dan produktivitas dapat mengganggu kemampuan belajar dan berkontribusi secara optimal dalam berbagai aktivitas, serta adanya penurunan daya tahan tubuh yang dapat meningkatkan risiko terkena penyakit dan infeksi (Kemenkes, 2023).

Akibat dari status gizi remaja yang buruk dan tidak tertangani dapat menjadi masalah kesehatan jangka panjang yaitu terjadinya obesitas, diabetes, penyakit jantung dan penyakit degeneratif lainnya pada saat masa dewasa yang akan datang. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memperhatikan asupan gizi mereka dan memastikan bahwa mereka mendapatkan makanan yang cukup dan seimbang untuk mendukung kesehatan dan perkembangan yang optimal (Rasmaniar, 2023)