

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Wilayah Penelitian

SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah swasta yang berada di wilayah Kota Yogyakarta, beralamat di Jalan Kapas II/7a, Semaki, Kec. Umbulharjo. Sekolah ini didirikan pada tahun 1937 dengan nama Iheemse Mulo Muhammadiyah yang merupakan sekolah Mulo Bumi Putera pertama di Indonesia yang menggunakan Bahasa Jawa dan Bahasa Indonesia sebagai bahasa pengantar. Tahun 1942 barulah diganti namanya menjadi SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta dengan Bahasa Indonesia saja sebagai bahasa pengantar.

Sekolah ini memiliki 48 tenaga pengajar, 360 siswa laki-laki, 322 siswa perempuan, dan 24 rombongan belajar dengan 8 rombongan belajar per angkatan. Kegiatan belajar mengajar sudah menganut system *full day school* yang berarti siswa dan siswi bersekolah selama 5 hari dengan rata-rata jam belajar sampai 10 jam.

Setiap hari para siswa tidak diperbolehkan jajan di luar sekolah, karena pihak sekolah sudah menyiapkan makanan berat di siang hari. Hal ini bertujuan untuk mencegah para murid membeli makanan ringan atau jajanan di luar sekolah. Sekolah hanya mengizinkan jajan di luar sekolah ketika jam sekolah

sudah selesai atau ketika ada kegiatan diluar jam kegiatan belajar mengajar, hal ini bisa menjadi peluang para murid untuk membeli makanan diluar lingkungan sekolah.

2. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 76 responden dari siswi SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Data penelitian pada karakteristik responden yang digunakan untuk mengetahui gambaran umum responden pada penelitian ini yaitu status gizi responden dengan penjelasan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Status Gizi Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta (n=76).

| Karakteristik | n (%) |
|---------------------------|-----------|
| Indeks Massa Tubuh | |
| Sangat kurus | 0 (0) |
| Kurus | 0 (0) |
| Ideal | 36 (47,4) |
| Gemuk | 22 (28,9) |
| Sangat Gemuk | 18 (23,7) |

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan IMT responden penelitian sebagian besar didominasi oleh siswi yang memiliki karakteristik indeks massa tubuh ideal dengan jumlah 36 orang (47,4%).

3. Gambaran Faktor-faktor yang Mempengaruh Status Gizi

a. Asupan Energi

Tabel 4.2 Frekuensi Data Asupan Energi Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta.

| IMT | Asupan Energi | | | | Jumlah | |
|--------------|---------------|------|-------|------|--------|-----|
| | Kurang | | Cukup | | N | % |
| | N | % | n | % | | |
| Ideal | 32 | 88,9 | 4 | 11,1 | 36 | 100 |
| Gemuk | 22 | 100 | 0 | 0 | 22 | 100 |
| Sangat Gemuk | 18 | 100 | 0 | 0 | 18 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil terbanyak responden dengan status gizi ideal dan asupan energi kurang sejumlah 32 orang (88,9%).

b. Aktivitas Fisik

Tabel 4.3 Frekuensi Data Aktivitas Fisik Remaja Putri di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta

| IMT | Aktivitas Fisik | | | | | | Jumlah | |
|--------------|-----------------|------|--------|------|-------|------|--------|-----|
| | Ringan | | Sedang | | Berat | | n | % |
| | n | % | N | % | n | % | | |
| Ideal | 20 | 55,5 | 15 | 41,7 | 1 | 2,8 | 36 | 100 |
| Gemuk | 10 | 45,5 | 11 | 50 | 1 | 4,5 | 22 | 100 |
| Sangat Gemuk | 10 | 55,5 | 5 | 27,8 | 3 | 16,7 | 18 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil terbanyak responden dengan status gizi ideal dan aktivitas ringan sebanyak 20 orang (55,5%).

c. *Body Image***Tabel 4.4 Frekuensi Data *Body Image* Responden di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta**

| IMT | <i>Body Image</i> | | | | Jumlah | |
|--------------|-------------------|------|---------|------|--------|-----|
| | Positif | | Negatif | | n | % |
| | N | % | n | % | | |
| Ideal | 28 | 77,8 | 8 | 22,2 | 36 | 100 |
| Gemuk | 15 | 68,2 | 7 | 31,8 | 22 | 100 |
| Sangat Gemuk | 16 | 88,9 | 2 | 11,1 | 18 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil terbanyak responden dengan status gizi ideal dan *body image* positif sejumlah 28 orang (77,8%).

B. Pembahasan Penelitian

1. Status Gizi

Hasil penelitian ini sebagian besar didapatkan hasil bahwa remaja putri SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta memiliki IMT yang ideal dengan jumlah 36 siswi (47,4%), gemuk 22 siswi (28,9%), dan sangat gemuk 18 siswi (23,7%). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2016) di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta dengan responden sebanyak 45 orang didapatkan hasil bahwa status gizi tertinggi remaja umumnya normal atau ideal sebanyak 25 orang (55,6%), kurus 7 orang (15,6%), gemuk 13 orang (28,9%).

Pada penelitian ini status gizi normal atau ideal menjadi nilai tertinggi, sedangkan selebihnya mengalami masalah gizi. Hal ini dapat dilihat dari postur tubuh para siswi yang mayoritas memiliki badan kurus dan tinggi yang sesuai dengan anak-anak usia SMP. Status gizi yang normal dapat terjadi apabila

tubuh cukup memperoleh zat-zat yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja mencapai tingkat optimal (Indra & Wulandari, 2013).

Status gizi gemuk dan obesitas pada penelitian ini masih ditemukan dalam jumlah yang cukup besar yaitu gemuk 22 siswi (28,9%) dan sangat gemuk atau obesitas 18 siswi (23,7%). Kegemukan atau obesitas adalah suatu kondisi berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup dan meningkatkan masalah kesehatan.

Kegemukan pada responden dilihat dari hasil data dari *food recall 24 jam* didapatkan hasil bahwa banyak siswi yang mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan karbohidrat, seperti nasi dengan lauk mie instan, kemudian mengkonsumsi olahan daging setiap hari. Lauk ayam masih menjadi favorit para siswi karena mudah didapatkan di daerah perkotaan dan mudah juga pengolahannya.

Seseorang dianggap menderita kegemukan bila Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari 30kg/m^2 . Kegemukan meningkatkan peluang terjadinya berbagai peluang terjadinya berbagai macam penyakit, khususnya penyakit jantung, diabetes, dan penyakit lainnya. Kegemukan sangat sering disebabkan oleh kombinasi antara asupan energi makanan yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan kerentanan genetik (Almatsier, 2003). Hal ini terjadi salah satunya disebabkan karena faktor remaja yang sangat suka mengkonsumsi

makanan siap saji dan didukung dengan ketersediaan makanan yang murah, cepat tetapi tidak sehat seperti *Junk Food* (Indra & Wulandari, 2013).

2. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Asupan Energi

Hasil penelitian ini sebagian besar didapatkan hasil bahwa responden dengan IMT ideal sebagian besar memiliki asupan energi yang tergolong kurang sebanyak 32 orang (88,9%) dan cukup sebanyak 4 orang (11,1%), kemudian responden dengan IMT gemuk semuanya memiliki asupan energi yang kurang sejumlah 22 orang (100%) dan responden dengan IMT sangat gemuk semuanya memiliki asupan energi yang kurang sejumlah 18 orang (100%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2016) yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta, didapatkan hasil bahwa responden yang memiliki IMT ideal sebagian besar memiliki asupan energi yang kurang yaitu sejumlah 30 orang (85,7%) dan responden yang memiliki IMT gemuk semuanya memiliki asupan energi yang kurang sejumlah 15 orang (100%).

Responden dikategorikan menjadi kurang dan cukup asupan energinya dilihat dari banyak tidaknya responden dalam mengkonsumsi makanan yang terlihat pada kuesioner *food recall 24 jam*. Mayoritas responden mengalami kekurangan asupan energy dikarenakan variasi makanan yang dikonsumsi tidaklah beragam dan kuantitasnya juga sedikit. Sedangkan

yang mempunyai kategori cukup didapati hasil bahwa mereka sudah mengkonsumsi makanan sesuai porsi yang sudah ditentukan.

Pada penelitian ini responden sebagian besar mengalami kekurangan asupan energi dikarenakan mereka banyak yang melewatkan sarapan dan makan malam, padahal sarapan sangat penting untuk persiapan aktivitas kita terutama kegiatan belajar di pagi sampai siang hari, dan makan malam bisa mengganti energi yang terpakai selama seharian penuh. Responden yang memiliki kemungkinan gangguan makan sedangkan status gizinya *underweight* terjadi karena responden mengalami ketakutan menjadi gemuk.

Kuesioner yang dikumpulkan dari para responden pun masih terdapat kekurangan terkait penulisan makanan sampingan atau camilan yang dikonsumsi, karena hanya ditulis “Camilan” tanpa disebutkan nama camilan dan berapa jumlah yang dikonsumsi sehingga tidak bisa dihitung berapa jumlah kalori yang dikonsumsi dari camilan tersebut dan ini menjadi kelemahan dari penelitian ini.

Waktu penelitian yang singkat hanya tiga hari juga tidak bisa memberikan variasi makanan yang beragam, bisa saja pada hari saat pengambilan data para responden memang sedang mengurangi konsumsi makanan dan di lain hari responden bisa mengkonsumsi makanan lebih banyak. Waktu yang sedikit menjadikan hasil dari penelitian ini tidak bisa dijadikan acuan secara menyeluruh untuk menyimpulkan bahwa remaja

putri di SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta memiliki asupan energi yang kurang.

Asupan energi dapat mempengaruhi status gizi dikarenakan apabila seseorang tergolong rendah dalam asupan energinya maka ia akan memiliki peluang yang lebih besar untuk berada pada kategori status gizi kurus begitu pula sebaliknya ketika seseorang tergolong berlebih dalam asupan energinya maka kalori yang didapatkan pun semakin besar ditandai dengan status gizi yang gemuk atau obesitas (Halidu, 2015).

Energi merupakan zat yang sangat esensial bagi manusia dalam menjalankan metabolisme basal atau proses tubuh yang vital, melakukan aktivitas, pertumbuhan, dan pengaturan suhu. Pada usia remaja (10-18 tahun), terjadi proses pertumbuhan jasmani yang pesat serta perubahan bentuk dan susunan jaringan tubuh, selain aktivitas yang tinggi (Brown, 2013).

Energi yang timbul dikarenakan oleh adanya pembakaran karbohidrat, protein dan lemak. Tercukupinya energi dibutuhkan asupan zat-zat gizi yang cukup bagi tubuh. Asupan zat gizi yang kurang akan membuat seseorang menjadi lemah dalam melakukan aktivitas baik itu fisik maupun berfikir (Kartasapoetra, 2010).

Sedangkan kelebihan energi dapat menimbulkan berbagai masalah seperti kegemukan yang merupakan resiko terjadinya penyakit kronik dan memperpendek harapan hidup. Sementara jika kekurangan menyebabkan

berat badan kurang, menurunnya daya tahan tubuh, dan mudahnya terserang berbagai penyakit infeksi (Almatsier, 2009).

b. Aktivitas Fisik

Hasil penelitian ini sebagian besar didapatkan hasil bahwa responden dengan IMT ideal memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan dengan jumlah 20 orang (55,5%), kemudian responden dengan IMT gemuk memiliki aktivitas sedang 11 orang (50%), dan responden dengan IMT sangat gemuk memiliki aktivitas ringan 10 orang (55,5%). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah (2016) di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta, didapatkan hasil responden dengan IMT ideal memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 24 orang (63,2%), kemudian responden dengan IMT gemuk memiliki aktivitas fisik ringan 11 orang (28,9%), dan responden dengan IMT sangat gemuk memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 3 orang (7,9%).

Pada penelitian ini aktivitas fisik ringan disebabkan karena berbagai sarana dan fasilitas yang memadai menyebabkan aktivitas semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia. Ditambah dengan kemajuan teknologi seperti adanya kendaraan umum berbasis *online* yang dapat mengantarkan para murid berangkat sekolah sampai ke depan gerbang mengurangi aktivitas murid berjalan kaki, tidak seperti menggunakan kendaraan umum seperti bus maupun angkutan umum yang

hanya menurunkan penumpang di halte dan mengharuskan berjalan kaki menuju tempat tujuan.

Penerapan *full day school* juga berpengaruh terhadap aktivitas fisik para siswi yang mengharuskan duduk selama berjam-jam selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Intensitas aktivitas duduk ini juga mengakibatkan para siswi memiliki aktivitas yang tergolong ringan karena energi yang dikeluarkan pada saat duduk tidaklah banyak.

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi seseorang, aktivitas fisik yang ringan dapat menyebabkan status gizi seseorang menjadi obesitas, *overweight* atau menjadi *underweight*. Biasanya aktivitas fisik yang ringan akan menyebabkan status gizinya menjadi *overweight* atau obesitas hal ini dikarenakan banyaknya energi yang tertumpuk didalam tubuh dikarenakan tidak adanya pembakaran kalori ditubuh karena aktivitasnya yang tidak cukup (Serly, 2015).

Sama halnya dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa masih banyak didapati responden yang memiliki status gizi yang tergolong gemuk. Responden yang bertubuh gemuk kebanyakan tidak mempunyai aktivitas lain diluar kegiatan belajar mengajar seperti kegiatan ekstrakurikuler sehingga aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden dengan tubuh gemuk tergolong ringan.

Seperti halnya pada penelitian Merinta (2012), aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat mempertahankan status gizi optimal. Aktivitas

fisik yang dilakukan secara rutin semisal jalan cepat atau *jogging* dapat mengurangi pertumbuhan lemak sehingga mengurangi resiko seseorang dari kondisi *overweight*.

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting pengaturan berat badan dan merupakan faktor resiko yang menyebabkan kegemukan dan obesitas (Widiantini dan Tafal, 2014). Kejadian tersebut bisa disebabkan karena perilaku anak-anak masa kini yang lebih menyukai menonton televisi, bermain *game*, dan *gadget* sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga di luar rumah menjadi berkurang (Ramadhani, 2014).

Oleh karena itu, pentingnya menyeimbangkan energi yang didapatkan dengan energi yang dikeluarkan dengan melakukan aktivitas fisik di luar rumah atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang mengolah fisik seperti olahraga, aerobic, dan bela diri. Kegiatan tersebut dapat dilakukan dalam upaya menurunkan kejadian obesitas yang terjadi pada remaja.

c. *Body Image*

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan IMT ideal sebagian besar memiliki *body image* positif sebanyak 28 orang (77,8%), kemudian responden dengan IMT gemuk sebagian besar memiliki *body image* positif sebanyak 15 orang (68,2%), dan responden dengan IMT sangat gemuk sebagian besar memiliki *body image* positif sebanyak 16 orang (88,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Verawati (2015) di SMP Al Islam 1 Surakarta, dengan hasil bahwa remaja yang memiliki IMT ideal sebagian besar memiliki *body image* positif 9 orang (52,9%).

Body image negatif pada responden terjadi karena responden tidak puas dengan bentuk tubuhnya, sedangkan *body image* positif pada responden terjadi karena responden merasa bahwa tubuhnya baik-baik saja. Hal ini dibuktikan dengan bentuk tubuh para siswi yang mayoritas ideal membuat mereka lebih percaya diri dengan penampilan tubuh yang dimiliki.

Para siswi yang gemuk juga didapati memiliki *body image* positif, ini menandakan bahwa tidak semua orang dengan *body image* positif harus memiliki IMT yang ideal. Hal ini dikarenakan para siswi merasa tubuhnya baik-baik saja atau tetap merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya sehingga kepercayaan diri siswi tersebut tidak dipengaruhi oleh kondisi fisiknya. Siswi yang memiliki *body image negatif* disebabkan oleh mereka mencoba untuk diet karena merasa tubuhnya tidak ideal dan diet merupakan bentuk usaha mereka dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal.

Citra tubuh mungkin memang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan oleh remaja putri, tetapi citra tubuh bukanlah faktor utama (Setyono, 2010). Remaja putri dengan citra tubuh negatif yang memiliki pengetahuan gizi yang bagus dinilai lebih baik dalam memilih makanan yang mereka konsumsi sehingga penilaian negative tentang citra tubuhnya tidak akan mempengaruhi status gizinya.

Mereka mungkin berpikir bahwa tubuh mereka tidaklah ideal, tetapi kesadaran mereka akan pentingnya status gizi akan membuat mereka berfikir ulang ketika akan melakukan diet ketat. Kesadaran akan status gizi itulah yang akan menjadi lebih berpengaruh dalam pemilihan konsumsi seorang remaja (Damayanti, 2016).

Pandangan yang negatif di masyarakat terhadap orang-orang yang memiliki berat badan lebih terutama pada perempuan mendorong terbentuknya ketakutan menjadi gemuk. Pada umumnya perempuan lebih memperhatikan penampilan fisik dibanding laki-laki. Remaja perempuan berfikir bahwa menjadi kurus akan membuat mereka lebih bahagia, lebih sehat dan lebih menarik untuk dilihat (Khudin, 2012).

Kelompok dengan status gizi kurus sebagian besar memiliki *body image* positif, hal ini dikarenakan remaja merasa puas dengan bentuk tubuhnya dan menganggap bentuk tubuhnya baik-baik saja. Tingkat citra tubuh individu dapat dilihat melalui seberapa puas individu terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Kepuasan dan ketidakpuasan pada kondisi fisik individu dapat diukur melalui aspek-aspek yang ada pada citra tubuh.

Remaja yang mempunyai *body image* positif akan mempunyai persepsi baik akan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki, contoh perilaku seorang remaja yang memiliki persepsi *body image* positif adalah menerima bagian dari tubuh yang telah dimiliki, menghargai tubuh yang dimiliki, merasa

bangga dan menerima tubuh yang dimiliki serta merasa nyaman dan percaya diri dengan tubuhnya.

Remaja yang mempunyai *body image* yang negatif akan mempunyai persepsi yang negatif akan bentuk dan ukuran tubuhnya, membandingkan dengan yang lain dan merasa malu dan cemas tentang tubuh yang dimiliki sehingga remaja tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, responsive terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis (Verawati, 2015).

C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja siswi SMP Muhammadiyah 2 Yogyakarta.
- b. Penelitian ini untuk identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan makanan, aktivitas fisik, dan *body image*.

2. Kelemahan Penelitian

- a. Penelitian ini pada variabel asupan makanan menggunakan kuesioner Food Recall 24 Jam, waktu pengambilan data hanya 3 hari membatasi variasi konsumsi makanan responden
- b. Kuesioner *food recall* tidak diisi dengan lengkap oleh responden seperti cemilan yang tidak dituliskan nama camilan dan jumlah yang dikonsumsi.