

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Responden**

Penelitian ini dilakukan di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul yang terletak di Jalan Ir. H. Juanda No 103, Trirenggo, Bantul, Yogyakarta. Jumlah murid SMP Unggulan Aisyiyah Bantul pada tahun ajaran 2017/2018 adalah 168 siswa, yang terdiri dari 65 putri dan 103 putra. SMP Unggulan Aisyiyah telah terakreditasi dan telah menerapkan sistem pendidikan *full day school* (5 hari/minggu) dengan waktu pembelajaran mulai pukul 7 pagi hingga pukul 5 sore. Pada jam makan SMP Unggulan Aisyiyah menyediakan makanan berat juga snack untuk setiap siswa sehingga para siswa tidak perlu membawa bekal ataupun membeli makanan di luar sekolah.

Hal ini menjadikan siswa-siswi tidak mengonsumsi makanan sembarang di area sekolah sehingga para siswa dan siswi SMP Unggulan Aisyiyah Bantul harus memiliki Angka Kecukupan Gizi yang baik agar dapat menjalani semua aktivitas di sekolah dengan baik. Penelitian ini dilakukan pada remaja putri yang berlangsung pada bulan Maret 2018. Remaja putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul berjumlah 65 orang.

## B. Hasil Penelitian

Pengambilan data dilakukan pada 65 responden dengan pengukuran tinggi badan, berat badan, 10 responden termasuk dalam kriteria eksklusi, sehingga total responden adalah 55 responden.

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia Responden

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden Remaja Putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul (n=55)

Karakteristik Usia	Frekuensi	Presentase (%)
12 Tahun	7	12,7
13 Tahun	28	50,9
14 Tahun	18	32,7
15 Tahun	2	3,6
Total	55	100

*Sumber : Data Primer 2018*

Table 4.1 mendeskripsikan karakteristik responden berupa usia responden pada penelitian, Usia responden pada penelitian ini bervariasi, mulai dari usia 12 tahun sampai 15 tahun. Table 4.1 menunjukkan responden dengan usia 12 tahun berjumlah 7 responden (12,7%), usia 13 tahun sebanyak 28 responden (50,9%), usia 14 tahun sebanyak 18 responden (32,7%), dan responden yang berusia 15 tahun sebanyak 2 responden (3,6%).

## 2. Analisis Univariat

### a. Distribusi Tingkat Kecukupan Gizi

Tabel 4.2 Distribusi Angka Kecukupan Energi Remaja Putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul

AKG	Defisit Tingkat Berat	Defisit Tingkat Sedang	Defisit Tingkat Ringan	Normal	Berlebih
Energi	2 (4%)	7 (13%)	2 (4%)	32 (59%)	11 (20%)

Sumber : Data Primer 2018

Tabel 4.3 Distribusi Angka Kecukupan Protein Remaja Putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul

AKG	Defisit Tingkat Berat	Defisit Tingkat Sedang	Defisit Tingkat Ringan	Normal	Berlebih
Protein	-	-	4 (7%)	45 (82%)	6 (11%)

Sumber : Data Primer 2018

Table 4.4 Distribusi Angka Kecukupan Lemak Remaja Putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul

AKG	Defisit Tingkat Berat	Defisit Tingkat Sedang	Defisit Tingkat Ringan	Normal	Berlebih
Lemak	-	4 (7%)	6 (11%)	38 (69%)	7 (13%)

Sumber : Data Primer 2018

Table diatas menunjukkan gambaran dari kecukupan gizi (energy, protein dan lemak) remaja putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul dari 55 responden penelitian yang terbagi dalam 5 kategori yaitu defisit tingkat berat, defisit tingkat sedang, defisit tingkat ringan, normal dan berlebih. Kategori AKG energidefisit tingkat berat 2 (4%), defisit

tingkat sedang 7 (13%), defisit tingkat ringan 2 (4%), Normal 32 (59%), dan berlebih 11 (20%). Kategori AKG protein defisit tingkat berat 0 (0%), defisit tingkat sedang 0 (0%), defisit tingkat ringan 4 (7%), Normal 45 (82%), dan berlebih 6 (11%). Kategori AKG lemak defisit tingkat berat 0 (0%), defisit tingkat sedang 4 (7%), defisit tingkat ringan 6 (11%), Normal 38 (69%), dan berlebih 7 (13%).

### C. Pembahasan

#### 1. Tingkat Kecukupan Gizi

Anak usia sekolah memerlukan zat gizi setiap hari, yang diperoleh dari berbagai macam makanan dan minuman yang digunakan sebagai sumber energi, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak, dan untuk menjaga kesehatan. Pada dasarnya terdapat 6 macam zat gizi yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kecukupan zat gizi anak sekolah usia 12-15 tahun relatif lebih besar daripada anak sekolah usia 7-12 tahun, karena pertumbuhannya relative cepat, terutama penambahan tinggi badan. Selain usia, jenis kelamin juga mempengaruhi kecukupan zat gizi. Adanya perbedaan pertumbuhan antar jenis kelamin mulai usia 10 tahun sehingga kecukupan gizi anak laki-laki berbeda dengan anak perempuan (POM RI, 2013).

Pemerintah telah menetapkan kecukupan gizi tersebut dalam bentuk angka kecukupan gizi (AKG) sebagai istilah lain dari *Recommended Dietary Allowances* (RDA) (Kartono, 2012). AKG adalah angka

kecukupan zat gizi setiap hari menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh dan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya kekurangan ataupun kelebihan gizi (InfoDatin RI, 2016). Angka kecukupan gizi (AKG) dapat digambarkan berdasarkan kecukupan energy, protein dan lemak (Depkes, 2013).

a. Tingkat Kecukupan Energi

Manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari pasti akan melakukan aktivitas, dan dalam melakukan aktivitas setiap orang memerlukan energi. Energi yang kita peroleh berasal dari makanan yang kita makan yang diolah tubuh menjadi energi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Indonesia (2013), remaja putri dianjurkan memenuhi kebutuhan energi 2100 kkal/hari. Tingkat kecukupan gizi ini diperlukan remaja putrid dalam menjalani aktivitas, terlebih lagi siswi di SMP Unggulan Aisyiyah menjalani aktivitas penuh disekolah dengan program *fullday school*.

Tabel 4.5 Distribusi Angka Kecukupan Energi Remaja Putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul

AKG	Defisit Tingkat Berat	Defisit Tingkat Sedang	Defisit Tingkat Ringan	Normal	Berlebih
Energi	2 (4%)	7 (13%)	2 (4%)	32 (59%)	11 (20%)

Sumber : Data Primer 2018

Tabel 4.5 menunjukkan distribusi angka kecukupan energi pada remaja putri di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul yang sebagian besar siswi SMP Unggulan Aisyiyah Bantul memiliki rata-rata kecukupan energi normal sebanyak 59% (32 siswi) dengan rata-rata kecukupan energi perhari 2587,2 kkal. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Aningsih (2013), 63,8% (30) siswa memenuhi angka kecukupan energi secara normal. Sedangkan hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Sondari (2013), sebanyak 47,1% responden mengalami defisit tingkat berat.

b. Tingkat Kecukupan Protein

Protein adalah suatu substansi kimia dalam makanan yang terbentuk dari serangkaian atau rantai-rantai asam amino. Protein dalam makanan di dalam tubuh akan berubah menjadi asam amino yang sangat berguna bagi tubuh yaitu untuk membangun dan memelihara sel, seperti sel otot, tulang, enzim, dan sel darah merah (Fatmah 2010). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Indonesia (2013), remaja putri dianjurkan memenuhi kebutuhan protein 69 g/hari.

Tabel 4.6 Distribusi Angka Kecukupan Protein Remaja Putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul

AKG	Defisit Tingkat Berat	Defisit Tingkat Sedang	Defisit Tingkat Ringan	Normal	Berlebih
Protein	-	-	4 (7%)	45 (82%)	6 (11%)

*Sumber : Data Primer 2018*

Tabel 4.6 menunjukkan distribusi angka kecukupan protein pada remaja putri di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul yang sebagian besar siswi SMP Unggulan Aisyiyah Bantul memiliki rata-rata kecukupan konsumsi protein normal sebanyak 82% (45 siswi) dengan rata-rata kecukupan konsumsi protein perhari 76,2 gram. Penelitian ini sama dengan penelitian Aningsih (2013), sebanyak 84,2% (48) responden memenuhi angka kecukupan gizi protein normal. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Sondari (2013), sebanyak 59,6% (62) responden mengalami defisit protein tingkat berat.

c. Tingkat Kecukupan Lemak

Lemak menghasilkan energi tertinggi karena setiap 1 gram asupan lemak akan menghasilkan 9 kkal energi. Pada umumnya lemak merupakan trigliserida yang terdiri dari gliserol dan asam-asam lemak. Asam lemak dikelompokkan menjadi asam lemak jenuh (asam palmitat dan asam stearat), dan asam lemak tidak jenuh (omega-3 (misalnya asam linolenat, asam dokosaheksaenoat/DHA) dan omega-6 (asam linoleat, asam arakidonat/ARA). Asam lemak tidak jenuh

sangat dibutuhkan anak-anak terutama untuk proses pertumbuhan, termasuk pada perkembangan otak (POM RI, 2013).

Table 4.7 Distribusi Angka Kecukupan Lemak Remaja Putri SMP Unggulan Aisyiyah Bantul

AKG	Defisit Tingkat Berat	Defisit Tingkat Sedang	Defisit Tingkat Ringan	Normal	Berlebih
Lemak	-	4 (7%)	6 (11%)	38 (69%)	7 (13%)

*Sumber : Data Primer 2018*

Tabel 4.7 menunjukkan distribusi angka kecukupan protein pada remaja putri di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul yang sebagian besar siswi SMP Unggulan Aisyiyah Bantul memiliki rata-rata kecukupan konsumsi protein normal sebanyak 69% (38 siswi) dengan rata-rata kecukupan konsumsi lemak perhari 84,7 gram dengan rekomendasi AKG 71 gram/hari. Penelitian ini sama dengan penelitian Loliana (2015), sebanyak 54,2% (25) responden memenuhi angka kecukupan gizi protein normal. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Irdiana (2017), sebanyak 66,3% (53) responden mengkonsumsi lemak tidak sesuai rekomendasi normal 71 gram/hari.

Hasil temuan pada siswi SMP Unggulan Aisyiyah Bantul saat dilakukan wawancara oleh peneliti, mereka mengaku terkadang melewatkan jam makan seperti jam makan pagi dan jam makan siang walaupun pihak sekolah telah menyediakan makan siang untuk setiap muridnya. Selain itu beberapa siswi mengaku bahwa ia terkadang memilih makanan yang ia



suka saja untuk dimakan dan lebih banyak mengkonsumsi makanan ringan. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh para siswi. Seperti yang di jelaskan oleh Irdiana dalam buku Gizi Seimbang Daur Kehidupan (2011) bahwa kebiasaan dan pola makan remaja menjadi hal yang paling mempengaruhi tingkat kecukupan gizi pada remaja, seperti melewati waktu makan atau cenderung memilih makanan yang disukai saja. Remaja yang sering melewati makan sering mengalami ketidak seimbangan beberapa jenis zat gizi. Faktor tersebut juga sama disampaikan oleh Sutyan (2013), bahwa hal yang mempengaruhi ketidak seimbangan angka kecukupan gizi pada siswi bisa berupa kebiasaan makan dengan pola makan yang tidak baik seperti melewati salah satu atau lebih jam makan, pengetahuan gizi seimbang juga mempengaruhi seseorang dalam memilih makan yang bergizi sehingga jika pengetahuannya tidak baik dapat menyebabkan konsumsi makan yang dimakan kurang baik juga.

Penelitian yang dilakukan oleh Jeong A. Kim di Korea (2001) menemukan bahwa pola makan pada remaja mempengaruhi kecukupan gizi mereka. Lena Hamstrong menemukan bahwa di Eropa sekitar 34% remaja melewati sarapan di pagi hari. Dan kebiasaan sarapan pada remaja dipengaruhi oleh kebiasaan orang tua mereka. Cara S. DeJong menemukan bahwa faktor lingkungan dan kebiasaan kognitif berhubungan dengan kebiasaan sarapan pada remaja. Michael J menemukan bahwa remaja yang

memiliki kebiasaan sarapan memiliki kecenderungan untuk tidak mengalami obesitas.

Hasil *recall* makanan yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian siswi mengkonsumsi makanan yang tidak bervariasi untuk dirinya, sehingga mereka hanya mendapatkan zat gizi yang sama sehingga dapat menyebabkan kelebihan suatu zat gizi tertentu saja dan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa beberapa siswi kurang mengetahui makanan apa yang baik untuk dikonsumsi. Faktor yang mempengaruhi tingkat kecukupan gizi pada remaja adalah tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja tersebut, remaja yang memiliki pengetahuan baik cenderung memiliki kecukupan gizi yang baik begitu pula sebaliknya (Irdiana, 2011).

Wiqoyatussakinah (2016) menjelaskan bahwa informasi tentang gizi seimbang mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan yang baik untuknya. Faktor yang mempengaruhi asupan gizi pada remaja saat ini ialah lingkungan, seperti teman dan media dalam memilih makanan cenderung memilih makanan yang mengikuti perkembangan atau mengikuti tren. Ditambah kebiasaan makan yang salah seperti tidak menyukai atau memiliki pantangan terhadap suatu jenis makanan tertentu, mengkonsumsi *fast food* dan *junk food*, dan jarang sarapan perilaku tersebut membuat zat gizi yang diperlukan pada dirinya tidak seimbang (Savitri, 2015).

Selain itu Ernawati (2006) menjelaskan bahwa status ekonomi seseorang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecukupan gizi pada diri seseorang atau pada suatu keluarga status ekonomi yang cukup bahkan status ekonomi yang tinggi dihubungkan kualitas bahan makanan yang baik yang mampu dibeli oleh suatu keluarga atau individu. Selain itu remaja saat ini lebih suka mengonsumsi snack daripada makan berat dengan alasan lebih praktis dan juga membuat kenyang padahal kandungan zat gizi pada snack tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang (Deni, 2009).

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita remaja. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tak terpenuhi. Hanya makan sekali sehari atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi (Jafar, 2012). Selain itu Kementerian Kesehatan RI (2014), menjelaskan penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang.

#### **D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian**

##### 1. Kekuatan Penelitian

- a. Sejauh pengetahuan peneliti belum pernah diadakan penelitian tentang Angka Kecukupan Gizi di SMP Unggulan Aisyiyah Bantul.

##### 2. Kelemahan Penelitian

- a. Analisa tingkat kecukupan gizi pada penelitian ini energy, lemak dan protein sedangkan dapat dianalisa bagian zat gizi lain seperti karbohidrat, zink, Fe, dan lain-lain.
- b. Perlu dilakukan waktu yang lebih lama agar mendapatkan gambaran angka kecukupan gizi dari tiap zat gizi yang lebih banyak.