

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

###### a. Keadaan Geografis

SMA Negeri 1 Kendari berdiri pada tanggal 1 Agustus 1962, dan berstatus Negeri pada tanggal 23 September 1963. Sejak didirikan sekolah ini telah memiliki beberapa nama yaitu SMA Negeri 224 Kendari, SMA Negeri Teladan Kendari, SMA Negeri 1 Kendari dan RSI SMAN 1 Kendari

Sesuai dengan surat Keputusan Direktur Peminaan SMA, Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional Nomor: 697/C4/2007 tanggal 18 JULI 2007, SMA Negeri 1 Kendari ditetapkan sebagai salah satu dari 200 SMA Rintisan Bertaraf Internasional se- Indonesia dan pertama di Sulawesi Tenggara. Ditinjau dari letak geografisnya SMA Negeri 1 Kendari memiliki luas  $4.375 m^2$  dengan batas wilayah sebagai berikut :

Sebelah Timur berbatasan dengan penggadaian

Sebelah barat berbatasan dengan DPRD Kota kendari

Sebelah selatan berbatasan dengan Bank BPD Kota kendari

Sebelah Utara berbatasan dengan rumah warga

## 2. Karakteristik Sampel

### a. Umur

Karakteristik sampel berdasarkan umur pada penelitian ini lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel. 5**  
**Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur Remaja Putri**  
**SMA Negeri 1 Kendari**

Kelompok umur siswi (tahun)	Sampel	
	n	%
15 tahun	17	20,5
16 tahun	43	51,8
17 tahun	23	27,7
<b>Jumlah</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer diolah 2023*

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rentang umur terbanyak menjadi sampel adalah dalam kategori 16 tahun sebanyak 83 orang (51,8%).

### b. Kelas

Karakteristik sampel berdasarkan kelas pada penelitian ini lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel. 6**  
**Karakteristik Sampel Berdasarkan Kelas Remaja Putri**  
**SMA Negeri 1 Kendari**

Tingkatan kelas siswi	Sampel	
	n	%
Kelas X	40	48,2
Kelas XI	43	51,8
<b>Jumlah</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer diolah 2023*

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sampel kelas XI terbanyak menjadi sampel yaitu 43 siswi (48,2%).

### 3. Analisis Univariat

#### a. Status Gizi

Distribusi sampel berdasarkan status gizi pada penelitian ini lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel 7**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri**  
**SMA Negeri 1 Kendari**

Kategori status gizi siswi	Sampel	
	n	%
Gizi kurang (thinnes)	4	5,0
Gizi Baik (normal)	60	72,2
Gizi lebih (overweight)	9	10,8
Obesitas (obese)	10	12,0
<b>Jumlah</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer diolah 2023*

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa status gizi remaja putri dengan persentase terbanyak terdapat pada kategori normal yaitu sebanyak 60 orang (72,2%), selanjutnya kategori obesitas sebanyak 10 orang (12,0%), kategori gizi lebih sebanyak 9 orang (10,8%), dan terakhir kategori gizi kurang sebanyak 4 orang (5,0%).

### b. Asupan Energi

Distribusi sampel berdasarkan asupan energi pada penelitian ini lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel. 8**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan Energi Remaja Putri**  
**SMA Negeri 1 Kendari**

Asupan Energi Siswi	Sampel	
	n	%
Lebih	7	8,4
Normal	18	21,7
Kurang	58	69,9
<b>Jumlah</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer diolah 2023*

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa asupan energi yang kurang sebanyak 58 orang (69,9%), asupan energi normal sebanyak 18 (21,7%) dan kategori asupan energi lebih seanyak 7 orang (8,4%)

### c. Asupan Protein

Distribusi sampel berdasarkan asupan protein pada penelitian ini lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel.9**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Asupan protein Remaja Putri**  
**SMA Negeri 1 Kendari**

Asupan Protein Siswi	Sampel	
	n	%
Lebih	11	13,2
Normal	17	20,5
Kurang	55	66,3
<b>Jumlah</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

*Sumber : Data Primer diolah 2023*

Berdasarkan tabbel diatas, dapat diketahui bahwa asupan protein yang kurang sebanyak 55 orang 66,3%, asupan protein normal sebanyak 17 orang 20,5%, dan kategori asupan protein lebih sebanyak 11 orang 13,2%

#### 4. Analisis Biuvariat

##### a. Status Gizi dan Asupan Energi

Distribusi sampel berdasarkan status gizi dan asupan energi pada penelitian ini lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel.10**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi dan Asupan Energi**  
**Remaja Putri SMA Negeri 1 Kendari**

Status Gizi	Asupan Energi						Sampel	
	Lebih		Normal		Kurang		n	%
Gizi Kurang	-	-	-		4	6,9	4	4,8
Gizi Baik	5	71,4	15	83,3	40	69	60	72,3
Gizi lebih	2	28,6	2	11,1	5	8,6	9	10,9
Obesitas	-	-	1	5,6	9	15,5	10	12,0
Jumlah	7	100	18	100	58	100	83	100

*Sumber : Data Primer diolah 2023*

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa dari 58 sampel yang memiliki asupan energi kurang, status gizinya adalah sebagian besar baik (69%). Sedangkan dari 18 sampel yang memiliki asupan energinya baik, sebagian besar sampel (83,3%) berstatus gizi baik. Begitupun dengan asupan gizi lebih dari 7 sampel, sebagian besar berstatus gizi baik (71,4%)

## b. Status Gizi dan Asupan Protein

Distribusi sampel berdasarkan status gizi dan asupan protein pada penelitian ini lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut

**Tabel.11**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi dan Asupan protein**  
**Remaja Putri SMA Negeri 1 Kendari**

Status Gizi	Asupan Protein						Sampel	
	Lebih		Normal		Kurang		n	%
Gizi Kurang	-	-	1	5,9	3	5,4	4	4,8
Gizi Baik	8	81,8	14	82,3	38	69,1	60	72,3
Gizi lebih	2	18,2	2	11,8	5	9,1	9	10,9
Obesitas	1	-	-	-	9	16,4	10	12,0
Jumlah	11	100	17	100	55	100	83	100

*Sumber : Data Primer diolah 2023*

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa dari 55 sampel yang memiliki asupan protein kurang, status gizinya adalah sebagian besar baik (69,1%). Sedangkan dari 17 sampel yang memiliki asupan energi yang normal, sebagian besar sampel (82,3%) berstatus gizi baik. Begitupun dengan asupan protein lebih dari 11 sampel, sebagian besar berstatus gizi baik (81,8%)

## B. Pembahasan

### 1. Gambaran Status Gizi Remaja Putri SMA Negeri 1 Kendari

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi yang optimal akan tercapai bilamana terdapat keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan zat gizi yang digunakan untuk aktivitas sehari-hari sedangkan status gizi yang kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi yang harus dipenuhi.(Annisa Veni Hadju, 2020)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diteliti pada 83 responden tentang Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kendari. Menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih dijumpai status gizi dengan persentase terbanyak terdapat pada kategori normal yaitu sebanyak 60 orang (72,2%), selanjutnya kategori obesitas sebanyak 10 orang (12%), kategori gizi lebih sebanyak 9 orang (10,8%), dan terakhir kategori gizi kurang sebanyak 4 orang (5%). Status gizi diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan kemudian diolah menggunakan aplikasi WHO Antro plus.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Annisa Veni Hadju Tahun 2020 bahwa dari 96 responden dengan status gizi kurus sebanyak 4 orang (4,2%), status gizi normal sebanyak 80 orang (83,3%), dan status gizi gemuk sebanyak 12 orang (12,5%).(Annisa Veni Hadju, 2020)

Status gizi remaja yang kurang maupun berlebih merupakan masalah gizi remaja yang dikarenakan perilaku konsumsi makanan yang salah, yaitu keseimbangan antara konsumsi nutrisi dengan kecukupan nutrisi yang dianjurkan. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh kekurangan zat-zat gizi esensial dan sebaliknya jika tubuh kelebihan zat gizi maka remaja akan menderita gizi lebih dan obesitas. Selain itu, meningkatnya aktivitas sekolah maupun berbagai aktivitas organisasi dan ekstrakurikuler yang tinggi pada remaja akan mempengaruhi kebiasaan makannya.(Dwimawati, 2020)

## **2. Asupan Energi Pada Remaja Putri SMA Negeri 1 Kendari**

Asupan energi merupakan jumlah kalori yang dikonsumsi dalam satu hari. Sumber energi ialah karbohidrat yang merupakan paling penting dalam tubuh, dimana karbohidrat menyediakan energi untuk seluruh jaringan dalam tubuh.

Energi didalam tubuh manusi timbul karena pembakaran karbohidrat, protein dan lemak. (Muntazah, 2020)

Energi merupakan zat yang sangat esensial bagi manusia dalam menjalankan metabolisme basal, melakukan aktivitas, pertumbuhan, dan pengaturan suhu. Kecepatan pertumbuhan fisik pada masa remaja merupakan fase tercepat kedua setelah pertumbuhan bayi, sehingga dibutuhkan asupan energi yang cukup pada remaja.(Rachmayani et al., 2018)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di teliti pada 83 responden tentang Asupan Energi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kendari. Menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih dijumpai asupan energi yang kurang sebanyak 58 orang (69,9%), asupan energi normal sebanyak 18 orang (21,7%) dan kategori asupan energi lebih sebanyak 7 orang (8,4%). Asupan energi kurang pada penelitian ini diketahui berdasarkan hasil recall 2 x 24 jam yang telah dilakukan bahwa asupan energi yang sering dikonsumsi adalah nasi dengan frekuensi 2-3 kali sehari. Penyebab asupan energi kurang dikarenakan sebagian besar siswi makan makanan lengkap hanya pada malam hari, selain itu juga sebagian besar siswi sangat memperhatikan body image sesuai standar mereka supaya tetap terlihat langsing sehingga mengurangi porsi makannya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Widnatusifah Tahun 2020 bahwa dari 54 responden dengan asupan energi kurang 55 orang (93,2%), asupan energi cukup 4 orang (6,8%). (Widnatusifah et al., 2020)

Kekurangan energi pada anak sekolah akan menghambat semua aktifitas yang terjadi di dalam tubuh. Bila hal ini terus berlanjut maka anak akan tampak kurus karna persediaan lemak tubuhnya akan terpakai sebagai sumber energi.

Kurangnya asupan energi akan menyebabkan beberapa gangguan kesehatan seperti anemia, merasa lelah dan lesuh, produktivitas rendah, dan menurunnya sistem kekebalan tubuh sehingga mudah terserang infeksi. Kurangnya konsumsi asupan energi pada penelitian ini, dikarenakan asupan makan remaja putri tidak teratur dan porsi makan yang kurang. (Winda, 2022)

### **3. Asupan Protein Pada Remaja Putri SMA Negeri 1 kendari**

Protein merupakan suatu zat makanan yang penting bagi tubuh, karena berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. konsumsi protein yang adekuat sangat penting untuk mengatur integritas, fungsi dan kesehatan manusia yang menyediakan asam amino sebagai prekursor molekul esensial yang merupakan komponen dari semua sel dalam tubuh. (Anjelina, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diteliti pada 83 responden tentang Asupan Protein pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kendari. Menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih dijumpai asupan protein yang kurang sebanyak 55 orang (66,3%), asupan protein normal sebanyak 17 orang (20,5%), dan kategori asupan protein lebih sebanyak 11 orang (13,2%). Penyebab asupan protein kurang dikarenakan sebagian besar siswi makan makanan lengkap hari pada malam hari sedangkan untuk pagi dan siang hari mereka lebih suka mengonsumsi mie rebus dan ada juga sama sekali tidak sarapan dikarenakan diet dan menjaga body image agar tetap terlihat langsing

Hasil ini sejalan dengan penelitian Racmayanti 2018 sebanyak 132 responden kekurangan asupan protein (88%), sebaliknya hanya 13 responden yang memiliki asupan protein cukup (8,7%) dan 5 responden yang memiliki asupan protein lebih (3,3%). (Rachmayani et al., 2018)

Hal ini disebabkan karena asupan protein yang dikonsumsi remaja putri masih dalam kategori kurang, hal ini menunjukkan bahwa asupan protein hewani maupun nabati masih belum mencukupi kebutuhan mereka. Anak yang mengalami kekurangan asupan protein dalam makanannya dalam waktu yang lama akan dapat menghambat pertumbuhannya. Asupan protein kurang pada penelitian ini berdasarkan hasil recall 2 x 24 jam yang telah dilakukan bahwa sumber protein hewani yang dikonsumsi remaja putri adalah telur, ikan ayam dan untuk sumber protein nabati yang dikonsumsi hanya tahu dan tempe. Dan juga kurangnya konsumsi asupan protein pada penelitian ini, dikarenakan asupan makan remaja putri tidak teratur dan porsi makan yang kurang. (Winda, 2022)