

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

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

Berdirinya SMA Negeri 3 Konawe Selatan merupakan salah satu praksi bersama dari tokoh masyarakat yang ada, kemudian bermohon kepada pemerintah kiranya dapat mewujudkan pembangunan lembaga pendidikan SMA Negeri 3 Konawe Selatan yang selanjutnya mendapatkan respon yang sangat positif dari pemerintah sebab sekolah tersebut merupakan kebutuhan masyarakat yang berdomisili di sekitar daerah tersebut yang membutuhkan lembaga pendidikan formal yang dapat menampung generasi muda di daerah tersebut guna melanjutkan pendidikannya.

SMA Negeri 3 Konawe Selatan didirikan pada tanggal 12 februari 1986, masih dihadapkan pada persoalan kurangnya sarana dan prasarana pendidikan. Namun, seiring berjalannya waktu kebutuhan dan perkembangan sekolah ini, kekurangan tersebut pelan-pelan mendapatkan perhatian baik dari pimpinan maupun dari pihak pemerintah pusat dan daerah hingga sekarang ini. Sekolah inipun merupakan salah satu sekolah favorit yang ada di Konawe Selatan karena sejak berdirinya sekolah ini sehingga sekarang SMA Negeri 3 Konawe Selatan beralamat di Jl. Lamangga No. 79, Punggaluku, Kec. Laeya, Kab. Konawe Selatan, dengan kode pos 93381. Luas tanah diwilayah sekolah ini mencapai 24.694 m<sup>2</sup> sehingga memungkinkan banyak pembangunan

gedung-gedung. Dalam hal ini SMA Negeri 3 Konawe Selatan memiliki 1 (satu) sumur sebagai persediaan air yang cukup untuk memenuhi kebutuhan air di lingkungan sekolah dengan beberapa keran air yang ada di sekitar kelas, sekolah juga menyediakan listrik dari PLN untuk kegiatan yang mengharuskan penggunaan listrik seperti pengaliran air, mic, dan lampu di lingkungan sekolah. Berdasarkan pengamatan di SMA Negeri 3 Konawe Selatan dapat di deskripsikan bahwa dalam lingkungan sekolah terdapat 33 ruang kelas, 1 ruang perpustakaan, 3 ruang laboratorium, 4 ruang praktik, 1 ruang pimpinan, 1 ruang guru, 1 tempat ibadah (Masjid), 5 toilet, 1 gudang, 1 ruang sirkulasi, 2 tempat olahraga, 1 ruang TU, 1 ruang konseling, 1 ruang OSIS, dan 1 ruang bangunan dengan jumlah semua ruangan yaitu 59 ruangan

## 2. Gambaran Umum Sampel

### a. Umur

**Disribusi sampel berdasarkan umur SMAN 3 Konawe Selatan dapat dilihat dibawah ini**

**Tabel 2.**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Umur**  
**di SMA Negeri 3 Konawe Selatan**

Kelompok Umur (Tahun)	Jumlah	
	n	%
15 - 16	9	10.2
17 - 19	79	89,8
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

*Data primer terolah 2024*

Tabel 2 menunjukkan sebesar 89,9% (n=79) sampel berada pada kelompok umur 17 – 19 Tahun.

### b. Jenis Kelamin

Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin SMAN 3 Konawe Selatan dapat dilihat dibawah ini

**Tabel 3.**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin**  
**di SMA Negeri 3 Konawe Selatan**

Jenis Kelamin	Jumlah	
	n	%
Laki-Laki	43	48.9
Perempuan	45	51.1
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

*Data Primer terolah 2024*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar sampel yaitu 51,1% (n=45) berjenis kelamin perempuan.

### 3. Analisa Univariat

#### a. Pengetahuan Gizi

Distribusi sampel berdasarkan pengetahuan SMAN 3 Konawe Selatan dapat dilihat dibawah ini.

**Tabel 4.**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Gizi**  
**di SMA Negeri 3 Konawe Selatan**

Pengetahuan	Jumlah	
	n	%
Kurang	24	27,3
Cukup	14	15.9
Baik	50	56,8
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

*Data Primer terolah 2024*

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa Pengetahuan remaja yang tergolong kurang di SMAN 3 Konawe Selatan terdapat sebesar 27,3% (n=24 ) sedangkan sisanya telah memiliki tingkat pengetahuan gizi yang tergolong baik dan cukup.

**b. Pola Makan**

Distribusi sampel berdasarkan pola makan SMAN 3 Konawe Selatan dapat dilihat dibawah ini.

**Tabel 5.**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Pola Makan**  
**di SMA Negeri 3 Konawe Selatan**

Pola Makan	Jumlah	
	n	%
Kurang	44	50.0
Baik	44	50.0
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

*Data Primer terolah 2024*

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa Pola Makan tergolong baik dan kurang pada siswa di SMAN 3 Konawe Selatan terlihat sama besar yaitu masing-masing 50% (n=44)

**c. Status Gizi**

Distribusi sampel berdasarkan status gizi SMAN 3 Konawe Selatan dapat dilihat dibawah ini

**Tabel 6.**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi**  
**di SMA Negeri 3 Konawe Selatan**

Status Gizi	Jumlah	
	n	%
Kurang	6	6,8
Baik	62	70,5
Lebih	16	18,2
Obesitas	4	4,5
<i>Total</i>	88	100

*Data Primer terolah 2024*

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa status gizi remaja yang tergolong Gizi kurang sebesar 6,8% (n=6) dan 4,5% (n=4) obesitas. Meskipun demikian sebagian besar siswa tergolong memiliki status gizi yang baik.

**d. Pengetahuan Gizi Berdasarkan Status Gizi**

**Tabel 7.**  
**Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi menurut Pengetahuan Gizi Siswa di SMA Negeri 3 Konawe Selatan**

Pengetahuan Gizi	Status Gizi									
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	2	8,3	19	79,2	3	12,5	0	0,0	24	100
Cukup	1	7,1	12	85,7	1	7,1	0	0,0	14	100
Baik	3	6,0	31	62,0	12	24,0	4	8,0	50	100
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>6,8</b>	<b>62</b>	<b>70,5</b>	<b>16</b>	<b>18,2</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

**Data Primer terolah 2024**

Tabel 7 menunjukkan bahwa pada siswa yang berpengetahuan gizi tergolong kurang terdapat sebesar 8,3% (n=2) siswa yang mengalami gizi kurang dimana jumlah ini lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan tergolong cukup dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat pengetahuan gizi maka semakin banyak siswa yang mengalami gizi kurang. Data tabel 7 juga menunjukkan siswa yang mengalami gizi lebih 24% (n=12) dan obesitas sebesar 8,0% (n=4) jumlahnya lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki pengetahuan tergolong cukup dan kurang.

e. Pola Makan Berdasarkan Status Gizi

**Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Dan Status Gizi di SMA Negeri 3 Konawe Selatan**

Pola Makan	Status Gizi									
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	4	9,1	31	70,5	9	20,5	0	0	44	100
Baik	2	4,5	31	70,5	7	15,9	4	9,1	44	100
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>6,8</b>	<b>62</b>	<b>70,5</b>	<b>16</b>	<b>18,2</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

**Data Primer terolah 2024**

Tabel 8 menunjukkan bahwa Gizi kurang lebih banyak dialami oleh siswa yang memiliki Pola makan tergolong kurang yaitu 9,1% (n=4) dibanding dengan siswa yang memiliki pola makan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin kurang pola makan siswa maka semakin banyak siswa yang mengalami gizi kurang. Data tabel 8 juga menunjukkan yang mengalami gizi lebih 15,9% (n=7) jumlahnya lebih tinggi untuk kelompok siswa dengan pola makan yang baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang memiliki Pola makan yang tergolong kurang.

**B. Pembahasan**

Pada penelitian ini, sebanyak 88 siswa SMAN 3 Konawe Selatan yang menjadi responden. Sebagian besar berumur 15-19 tahun yang terdiri dari laki laki dan perempuan.

1. Pengetahuan Gizi

Setiap Individu yang memiliki pengetahuan gizi akan memiliki kemampuan untuk menerapkan pengetahuan status gizinya dalam pemilihan

maupun pengolahan makanan, sehingga konsumsi makanan mencukupi kebutuhan gizi –nya. (Gizi et al., 2023)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 88 responden didapatkan bahwa sebanyak 27,9% yang memiliki pengetahuan kurang. Tingkat pendidikan dapat menentukan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang telah diperoleh. Umumnya, pendidikan mempengaruhi suatu proses pembelajaran, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin baik tingkat pengetahuannya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jayanti dkk ,2019 menunjukkan bahwa dari 50 orang responden sebanyak 27 orang yang memiliki pengetahuan sedang, 15 orang yang memiliki pengetahuan baik, dan 8 orang yang memiliki pengetahuan kurang, hal ini disebabkan karena pengetahuan yang cukup belum tentu siswa dapat mengkonsumsi makanan dalam jenis yang beragam, ini disebabkan bukan hanya pengetahuan mereka tentang makanan yang baik dan sehat tetapi juga mungkin karena kurangnya biaya untuk memenuhi kebutuhan akan jenis makanan yang dikonsumsi.

Tingkat pengetahuan gizi seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan pada anak adalah sikap seorang anak tersebut. Perubahan kebiasaan makan pada remaja diakibatkan oleh pengetahuan gizi yang rendah. Pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku dalam kebiasaan memilih makanan yang salah.

Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya. Penilaian perilaku gizi remaja diperlukan untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan praktik gizi saat ini dan mengubah perilaku gizi kearah yang lebih baik serta dapat mencegah penyebab penyakit degeneratif (Aulia, 2021).

## 2. Pola Makan

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat (Dwi Jayanti *et al*, 2019).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup untuk remaja, guna menjalankan kegiatan fisik yang akan dilakukannya, apabila asupan tersebut kurang atau berlebihan, maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya serta prestasinya (Rahayu & Fitriana, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 88 responden sebanyak (50%) responden memiliki pola makan baik dan

(50%) responden yang memiliki pola makan kurang. Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya/kepercayaan. Pantangan yang didasari oleh kepercayaan pada umumnya mengandung perlambang atau nasihat yang dianggap baik ataupun tidak baik yang lambat laun akan menjadi kebiasaan/adat. Kebudayaan suatu masyarakat

mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami et al., 2020) menunjukkan bahwa dari 88 remaja, 42 orang memiliki status gizi baik, dimana 12 orang (13.7%) diantaranya memiliki pola makan baik dan 34 orang (38.6%) yang memiliki pola makan kurang, hal ini menunjukkan pola makan tidak sepenuhnya berkaitan dengan status gizi. Pola makan yang baik beriringan dengan keadaan gizi yang baik, atau apabila konsumsi makannya baik maka akan memunculkan status gizi yang baik pula selama tidak ada faktor-faktor lain yang menyertainya seperti misalnya penyakit infeksi. Pola makan dikatakan seimbang jika terjadi keteraturan jadwal makan dan konsumsi makanan yang berkualitas.

### 3. Status Gizi

Berdasarkan Status Gizi yang didasari dari IMT/U BB dan TB dapat digunakan untuk menilai status gizi dengan IMT. IMT merupakan parameter untuk menilai status gizi secara lebih terstruktur mengatakan IMT direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja, BB dan TB dapat digunakan untuk menilai status gizi dengan IMT yang terkait dengan umurnya, karena dengan perubahan umur terjadi perubahan komposisi tubuh. Penelitian ini menggunakan parameter IMT untuk menggambarkan status gizi remaja (Zurrahmi, 2020)

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagaimana pada tabel 6 menunjukkan bahwa status gizi pada remaja di SMAN 3 Konawe Selatan

dengan kategori gizi kurang sebanyak 6 orang (6,8%), gizi baik (normal) sebanyak 62 orang (70,5%), gizi lebih sebanyak 16 orang (18,2%) dan obesitas sebanyak 4 orang (4,5%). Hal ini dikarenakan pola makan yang kurang baik, serta porsi makan yang berlebihan sehingga dapat membuat berat badan menjadi naik, begitu pun porsi makan yang kurang dapat membuat berat badan menjadi tidak normal. Sebagian responden sering mengonsumsi makanan goreng-gorengan dan minuman berwarna yang manis dan beberapa responden juga jarang makan seperti makan hanya sekali dalam sehari sehingga membuat berat badan menjadi tidak normal. Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Doloksaribu, 2021) menunjukkan bahwa dari 81 orang responden sebanyak 1 orang (1,2%) dengan status gizi kurang, 54 orang (66,7%) responden dengan status gizi baik, 20 orang (24,7%) dengan status gizi lebih, 6 orang (7,4%)

dengan status gizi Pada remaja yang mengalami obesitas, kegemukan maupun kurus, faktor utamanya adalah pola olahraga yang tidak teratur dan remaja terlalu banyak makan menyebabkan energi yang keluar tidak sesuai dengan kalori yang masuk bagi remaja yang mengalami kegemukan dan obesitas sedangkan bagi remaja putri yang kurus disebabkan pola makan yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh atau kurangnya nafsu makan. Faktor-faktor lainnya yaitu adanya tingkat sosial ekonomi, lingkungan, pola makan, dan perubahan gaya hidup yang salah diantaranya pola makan tinggi lemak dan rendah serat obesitas, hal ini disebabkan karena tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi adalah karena pengetahuan adalah

memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi, tetapi pengetahuan gizi adalah pokok masalah dari permasalahan gizi. Sedangkan, penyebab langsung dari masalah gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi. (Zurrahmi, 2020)