

BAB VI

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Katolik Santo Yoseph Kupang ialah satuan pendidikan dengan jenjang SMP yang terletak di Kecamatan Kota Raja, Kota Kupang. Dalam menjalankan kegiatannya SMP Katolik Santo Yoseph Kupang berada di bawah naungan Yayasan Swastisari Keuskupan Agung Kupang. SMP Katolik Santo Yoseph Kupang memiliki akreditasi A unggul. Dalam seminggu pembelajaran dilakukan selama 6 hari mulai dari jam 08.00 WITA sampai jam 12.40 WITA.

SMP Katolik Santo Yoseph Kupang beralamat di Jl Herewila No 27, Nikoten II, Kecamatan Kota Raja, Kota Kupang, dengan kode pos 85118. SMP Katolik Santo Yoseph Kupang menyediakan akses internet yang bisa dipakai guna mendukung aktivitas belajar mengajar menjadi lebih mudah. Provider yang dipakai di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang guna sambungan internetnya ialah telkomsel *speedy*.

Fasilitas di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang meliputi ruangan kelas, perpustakaan, laboratorium IPA, tempat cuci tangan dan kantin.

Tabel 8. Fasilitas di SMP Katolik St. Yoseph Kupang

NO	Fasilitas	Jumlah
1.	Ruang kelas	18
2.	Perpustakaan	1
3.	Laboratorium IPA	1
4.	Tempat cuci tangan	2
5.	Kantin	1

Sumber : Data Primer 2024

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Umum Siswa
 - a. Karakteristik responden menurut jenis kelamin

Tabel 9. Karakteristik responden menurut jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Laki-laki	29	37,7
Perempuan	48	62,3
Total	77	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 9 kategori laki-laki berjumlah 29 orang (37,7%) dan perempuan 48 orang (62,3%).

b. Karakteristik responden menurut umur

Tabel 10. Karakteristik responden menurut umur

Umur	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
13	54	70,1
14	21	27,3
15	2	2,6
Total	77	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 10, kategori 13 tahun 54 orang (70,1%), 14 tahun 21 orang (27,3%), dan 15 tahun 2 orang (2,6%).

c. Karakteristik responden menurut pekerjaan ayah

Tabel 11. Karakteristik responden menurut pekerjaan ayah

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Petani	1	1.3
PNS	34	44.2
Wiraswasta	15	19.5
TNI/Polri	15	19.5
Lainnya	12	15.6
Total	77	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 11, pekerjaan ayah petani 1 orang (1,3%), PNS 34 orang (44,2%), wiraswasta 15 orang (19,5%), TNI/Polri 15 orang (19,5%) dan lainnya sejumlah 12 orang (15,6%).

d. Karakteristik responden menurut pekerjaan ibu

Tabel 12. Karakteristik responden menurut pekerjaan ibu

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
IRT	31	40.3
PNS	36	46.8
Wirausaha	4	5.2
TNI/Polri	1	1.3
Lainnya	4	5.2
Total	77	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 12, pekerjaan selaku ibu rumah tangga sejumlah 31 orang (40,3%), PNS sejumlah 36 orang (46,8%), wirausaha sejumlah 4 orang (5,2%), TNI/Polri sejumlah 1 orang (1,3%) dan lainnya sejumlah 4 orang (5,2%).

e. Karakteristik responden menurut pendidikan ayah

Tabel 13. Karakteristik responden menurut pendidikan ayah

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
SMP	2	2.6
SMA/K	30	39.0
S1/S2/S3	45	58.4
Total	77	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 13, pendidikan terakhir ayah SMP sejumlah 2 orang (2,6%), SMA sejumlah 30 orang (39,0%), dan Sarjana sejumlah 45 orang (58,4%).

f. Karakteristik responden menurut pendidikan ibu

Tabel 14. Karakteristik responden menurut pendidikan ibu

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
SMP	1	1.3
SMA/K	28	36.4
S1/S2/S3	48	62.3
Total	77	100.0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 14, pendidikan terakhir ayah SMP sejumlah 1 orang (1,3%), SMA sejumlah 28 orang (36,4%), dan Sarjana sejumlah 48 orang (62,3%).

2. Status Gizi

Tabel 15. Distribusi status gizi siswa menurut IMT/U

Status gizi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Gizi kurang	9	11,7
Gizi baik	50	64,9
Gizi lebih	16	20,8
Obesitas	2	2,6
Total	77	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 15, bisa disimpulkan distribusi status gizi siswa yang memiliki status gizi kurang 9 orang(11,7%), gizi baik 50 orang (64,9%), gizi lebih 16 orang (20,8%), obesitas 2 orang (2,6%).

3. Asupan Protein

Tabel 16. Distribusi frekuensi asupan protein siswa

Asupan protein	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurang	38	49,4
Baik	15	19,5
Lebih	24	31,2
Total	77	100

Sumber : Data Primer 2024

Kurang	5	55,6	21	42	11	68,8	1	50	38	100
Baik	3	33,3	10	20	2	12,5	0	0	15	100
Lebih	1	11,1	19	38,0	3	18,8	1	50	24	100
Total	8	100	50	100	16	100	2	100	77	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 20 hasil uji, memakai uji fisher exact didapat nilai (p value 0,335). Hasil tersebut menyatakan bahwan Ho diterima yang artinya tidak ada keterkaitan yang signifikan terhadap asupan protein dengan status gizi.

b. Hubungan asupan lemak dengan status gizi

Tabel 21. keterkaitan asupan lemak dengan status gizi siswa

Asupan lemak	Status gizi								Total		P Value
	Gizi kurang		Gizi baik		Gizi lebih		Obesitas		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	0,370
Kurang	9	100	43	86	13	81,3	1	50	66	100	
Baik	0	0	6	12	2	12,5	1	50	9	100	
Lebih	0	0	1	2	1	6,3	0	0	2	100	
Total	9	100	49	100	16	100	2	100	77	100	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 21 hasil uji, memakai uji fisher exact didapat nilai (p value 0,370). Hasil tersebut menyatakan bahwan Ho diterima yang artinya tidak ada keterkaitan yang signifikan terhadap asupan lemak dengan status gizi.

c. **keterkaitan** asupan karbohidrat dengan status gizi

Tabel 22. keterkaitan asupan karbohidrat dengan status gizi siswa

Asupan karbohidrat	Status gizi								Total		P Value
	Gizi kurang		Gizi baik		Gizi lebih		Obesitas		n	%	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	0,285
Kurang	7	77,8	41	82,0	14	87,5	1	50	63	100	
Baik	2	22,2	7	14	1	6,3	0	0	10	100	
Lebih	0	0	2	4,0	1	6,3	1	50	4	100	
Total	8	100	50	100	16	100	2	100	77	100	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 22 hasil uji, memakai uji fisher exact didapat nilai (p value 0,285). Hasil tersebut menyatakan bahwan Ho diterima yang artinya tidak ada keterkaitan yang signifikan terhadap asupan karbohidrat dengan status gizi.

d. Hubungan asupan pengetahuan gizi dengan status gizi

Tabel 23. keterkaitan pengetahuan gizi dengan status gizi siswa

Pengetahuan gizi	Status gizi								Total	P Value
	Gizi kurang		Gizi baik		Gizi lebih		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	8	88,9	29	58	7	43,8	1	50	45	100
Cukup	0	0	17	34	8	50	1	50	26	100
Kurang	1	11,1	4	8	1	6,3	0	0	6	100
Total	9	100	5	100	16	100	2	100	77	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 23 hasil uji, memakai uji fisher exact didapat nilai (p value 0,159). Hasil tersebut menyatakan bahwan Ho diterima yang artinya tidak ada keterkaitan yang signifikan terhadap pengetahuan gizi dengan status gizi.

C. Pembahasan

1. Hubungan asupan protein dengan status gizi

Menurut temuan penelitian, konsumsi protein dikaitkan dengan status gizi yang lebih rendah guna 5 orang (55,6%), nutrisi yang lebih tinggi guna 11 orang (68,8%), dan obesitas guna 1 individu (50%).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwasanya tidak ada korelasi penting antara konsumsi protein dan kesejahteraan gizi. Hal ini bisa dikaitkan dengan fakta bahwasanya konsumsi protein peserta termasuk dalam kategori yang lebih rendah, dengan persentase 55,6%. Situasi ini muncul dari terbatasnya variasi sumber makanan yang dikonsumsi dari peserta, sebab mereka menelan lebih sedikit lauk nabati dan hewani, seperti yang ditemukan dalam kacang-kacangan, biji-bijian, dan daging, yang diketahui kaya protein.

Adapun faktor lain yang berdampak pada asupan protein kurang yaitu adanya faktor pola konsumsi yang salah yaitu responden lebih sering mengonsumsi jajanan dibandingkan makan makanan pokok yang berakibat pada hasil asupan yang kurang.

Hasil penelitian ini tidak selaras dengan yang disajikan dari Khoerunisa et al (2021), yang studinya mengungkapkan keterkaitan yang signifikan antara asupan protein dan status gizi. Perbedaan ini berasal dari kenyataan bahwa, selama masa remaja, kebutuhan protein meningkat karena fase perkembangan yang sedang berlangsung. Protein sangat penting guna perkembangan dan perkembangan, karena nutrisi ini memenuhi peran spesifik yang tidak dapat digantikan dari nutrisi lain - terutama

dalam pembentukan dan pemeliharaan sel dan jaringan tubuh. Konsumsi protein yang cukup memiliki dampak menguntungkan pada status gizi dan meningkatkan tahapan perkembangan pada remaja, memfasilitasi perkembangan yang lebih optimal.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan Jannah et al (2023), karena penyelidikan mereka mengungkapkan keterkaitan yang signifikan antara asupan protein dan status gizi remaja. Hal ini dipengaruhi dari faktor-faktor termasuk berat badan, umur (tahap perkembangan), dan kualitas protein dalam kebiasaan makan mereka. Bayi, anak-anak, dan remaja yang mendapati perkembangan yang cepat membutuhkan jumlah protein yang lebih besar per kilogram berat badan daripada orang dewasa. Protein sangat penting guna pengembangan struktur, fungsi, dan regulasi sel hidup dan virus. Protein ini dapat didapat dari berbagai sumber makanan, termasuk daging, ikan, telur, kacang-kacangan, ekstrak jamur, susu, dan unggas. keterkaitan antara konsumsi lemak dan status gizi.

Menurut temuan penelitian, 9 individu (100%) menunjukkan status gizi rendah sebab asupan lemak, sementara 13 individu (81,3%) menunjukkan status gizi yang lebih baik, dan 1 individu (50%) diklasifikasikan selaku obesitas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya tidak ada keterkaitan yang signifikan antara asupan lemak dan kesejahteraan gizi. Penentuan ini didasarkan pada data ingatan, yang menunjukkan bahwasanya sebagian besar sumber lemak guna responden terutama berasal dari makanan yang digoreng dan ditumis. Hanya sebagian kecil responden memasukkan sumber lemak dari makanan alternatif seperti susu, ayam, dan ikan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan dari Jannah et al. (2023), menunjukkan bahwasanya tidak ada korelasi antara asupan lemak dan status gizi remaja. Hal ini mungkin disebabkan dari beberapa faktor, seperti pendapatan keluarga yang terbatas, yang berdampak pada daya beli individu dan tingkat konsumsi secara keseluruhan.

Meskipun penelitian ini tidak sejalan dengan temuan yang disajikan dari Khoerunisa et al. (2021), yang menunjukkan korelasi penting antara konsumsi lemak dan kesehatan gizi, perbedaan ini bisa dikaitkan dengan fakta bahwasanya peserta penelitian sebagian besar mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan dan junk food dalam satu kali makan harian.

Selanjutnya, selama persiapan makanan, responden cenderung sering menggoreng hidangan mereka memakai minyak inti sawit, yang dikategorikan selaku lemak jenuh.

Hubungan antara konsumsi karbohidrat dan kesejahteraan gizi Menurut temuan penelitian, 7 individu menunjukkan status gizi yang lebih rendah (77,8 persen), sementara 14 individu menunjukkan peningkatan gizi (87,5 persen), dan 1 individu dikategorikan selaku obesitas (50%). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwasanya tidak ada keterkaitan yang berarti antara konsumsi karbohidrat dan kesehatan gizi. Ini dikaitkan dengan jumlah rata-rata asupan karbohidrat yang lebih rendah yang dilaporkan dari peserta dalam kategori ini. Menurut data ingatan 2 x 24 jam, mayoritas responden mengonsumsi makanan hanya dua kali sehari, sementara yang lain hanya mengandalkan makanan ringan.

Berdasarkan temuan penelitian, mayoritas peserta cenderung makan lebih sedikit makanan kaya karbohidrat seperti nasi, sayuran akar, sereal, jagung, dan kentang, memilih makanan pokok lainnya, sebab banyak responden kurang menyadari pentingnya makan makanan bergizi dan memahami nutrisi seimbang.

Temuan penelitian ini juga tidak sejalan dengan karya Jannah et al (2023), yang menunjukkan keterkaitan penting antara konsumsi karbohidrat dan status gizi di kalangan remaja. Kecukupan asupan karbohidrat berasal dari berbagai sumber karbohidrat yang tersedia bagi siswa, sebagaimana dibuktikan dari hasil penarikan. Konsumsi karbohidrat yang lebih tinggi sejalan dengan teori bahwasanya karbohidrat berperan selaku sumber energi utama dan umumnya lebih terjangkau dibandingkan dengan nutrisi lainnya. Meskipun penelitian ini tidak sejalan dengan temuan Khoerunisa et al (2021), yang menunjukkan korelasi yang signifikan antara konsumsi karbohidrat dan status gizi, penting guna dicatat bahwasanya asupan makanan merupakan elemen penting dalam secara langsung berdampak pada status gizi, sebab mencakup berbagai nutrisi, termasuk karbohidrat. Setiap gram karbohidrat menyediakan 4 kkal/gr. Karbohidrat yang dicerna diubah menjadi glukosa dalam aliran darah, melayani tujuan menyimpan cadangan energi di dalam tubuh. Ketidakcocokan antara jumlah karbohidrat yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuh bisa menyebabkan persoalan gizi. Selain itu, ketidakcukupan asupan karbohidrat bisa menyebabkan hipoglikemia dan penurunan konsentrasi selama pembelajaran, yang pada akhirnya mengakibatkan penurunan kinerja akademik remaja.

Faktor-faktor tertentu yang berkontribusi pada tidak adanya keterkaitan yang berarti antara tingkat kecukupan gizi dan status gizi meliputi:

- a) Keterbatasan daya ingat responden
- b) Ketidaktepatan perkiraan jumlah makanan yang dilaporkan dari responden
- c) Kurangnya kerja sama responden, yang bisa mengakibatkan jawaban yang asal-asalan ataupun tidak jelas
- d) Keadaan dan momen wawancara, termasuk kehadiran pendengar tambahan ataupun kebutuhan guna melindungi informasi responden.
- e) Praktek melewati sarapan di kalangan remaja, yang disebabkan dari bangun terlambat dan segera terlibat dalam aktivitas belajar, menyebabkan mereka makan berlebihan sepanjang hari dan malam hari.
- f) Kecenderungan individu kurus guna menunjukkan asupan makanan yang lebih tinggi (melebih-lebihkan) dan bagi mereka yang mendapati obesitas guna menunjukkan asupan makanan yang lebih rendah (meremehkan).

Lebih lanjut, sebagaimana dinyatakan dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), status gizi seseorang mencerminkan apa yang sudah dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama. dari sebab itu, kondisi gizi seseorang pada saat tertentu dipengaruhi tidak hanya dari asupan nutrisi pada waktu tertentu. Sebaliknya, itu sebagian besar dibentuk dari nutrisi yang dikonsumsi pada periode sebelumnya (Faridha Nurhayati et al., 2017). Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pengetahuan gizi dengan status gizi kurang sejumlah 1 orang (11,1 %), gizi lebih sejumlah 1 orang (6,3%).

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwasanya tidak ada keterkaitan substansial antara pengetahuan gizi dan status gizi. Hal ini terjadi sebab memiliki pengetahuan nutrisi yang tinggi saja tidak cukup guna mengubah perilaku dan pilihan diet individu. Seseorang dengan pengetahuan nutrisi yang luas mungkin tidak selalu mempertimbangkan jumlah ataupun jenis makanan yang mereka pilih guna dikonsumsi. Sebaliknya, seseorang dengan pengetahuan gizi terbatas tidak secara otomatis mengabaikan kuantitas ataupun memilih makanan menurut kandungan nutrisinya. Adapun faktor lain yang menyebabkan pengetahuan gizi kurang dikarenakan sebagian besar responden masih belum melihat terkait gizi seimbang dan pengetahuan terkait gizi yang bisa berpengaruh pada asupan makanan yang dimakan.

Ini sejalan dengan kesimpulan yang ditarik dari Pantaleon (2019), yang menunjukkan bahwasanya tidak adanya keterkaitan langsung antara pengetahuan gizi dan status gizi remaja terkait dengan pengetahuan yang berdampak pada status gizi secara tidak langsung, sedangkan kontributor utama persoalan gizi ialah asupan makanan dan penyakit menular. Penelitian menunjukkan bahwasanya status gizi keseluruhan remaja umumnya diklasifikasikan selaku normal atau memuaskan, dan pengetahuan gizi mereka relatif baik, namun keduanya tidak menunjukkan keterkaitan sebab-akibat langsung. persoalan malnutrisi di kalangan remaja juga dapat berasal dari diet ketat (menyebabkan kurangnya makanan seimbang dan bergizi), kebiasaan makan yang buruk, dan pengetahuan gizi yang tidak memadai. Aspek-aspek ini dapat mengakibatkan berbagai dampak, seperti sistem kekebalan yang terganggu yang meningkatkan kerentanan terhadap penyakit, mengurangi kapasitas kerja fisik, dan penurunan kinerja akademik.

Meskipun penelitian ini menyimpang dari temuan Jannah et al (2023), yang mengidentifikasi keterkaitan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi, itu menyiratkan bahwasanya peningkatan pengetahuan di kalangan remaja dapat secara positif berdampak pada status gizi mereka. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan terbatas lebih rentan mendapati status gizi di bawah standar.