

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Profil Tempat Penelitian**

SMK Negeri 3 Kupang terletak di Jln. Perintis Kemerdekaan, Kelapa Lima, Kec Kelapa Lima, Kota Kupang, Daerah. Nusa Tenggara Timur mempunyai 414 siswa laki-laki dan 1.138 siswa perempuan, 93 guru, dan Jurusan yang ada di SMK Negeri 3 Kupang meliputi: jurusan ekspresi kuliner, jurusan penataan gaya desain, jurusan penataan gaya keindahan, jurusan perancangan jaringan PC dan jurusan kenyamanan penginapan. Konsep pendidikan di SMK Negeri 3 Kupang memenuhi kebutuhan belajar siswa berdasarkan potensi individunya. Selain fakta bahwa mereka memiliki staf yang terampil dan berkomitmen luar biasa, para guru telah menunjukkan keserbagunaan mereka dalam melayani kebutuhan siswa yang maju. Selain didukung oleh kantor-kantor super canggih, sekolah ini diharapkan mampu mengatasi permasalahan pengalaman pendidikan. SMK Negeri 3 Kupang mempunyai visi dan misi sebagai berikut:

1. Visi Pengakuan Sekolah Profesi Negeri 3 Kupang sebagai Focal Point Sekolah Profesi Kehebatan yang menyelenggarakan pengajaran dan pelatihan dengan karakter, kemampuan, dan intensitas pancasila yang mendunia.
2. Misi
  - a. Pembentukan kemampuan mendasar dan etika terhormat yang dijunjung tinggi oleh kemampuan dialek yang tidak diketahui
  - b. Menganggap bagian yang berfungsi dalam meningkatkan dan memberdayakan daerah setempat
  - c. Menawarkan jenis bantuan dan barang dagangan berkualitas dengan sudut pandang internasional
  - d. Memanfaatkan potensi lahir dan batin untuk menjadikan SDM mampu menghadapi perubahan yang terjadi saat ini
  - e. Memanfaatkan platform teknologi untuk melaksanakan pembelajaran berbasis produksi dan berbasis kompetensi
  - f. menerapkan pembelajaran yang relevan dengan abad ke-21

- g. Mengembangkan kemahiran dan berhitung
- h. Mengembangkan lebih lanjut kantor sekolah dan yayasan berbasis industri 4.0

## B. Hasil Penelitian

### 1. Analisis Univariat

Contoh dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15-18 tahun yang bersekolah di SMK Negeri 3 Kupang. Berdasarkan hasil pemeriksaan, diperoleh informasi merek tes yang meliputi penyebaran dalam pandangan cukup umur, orientasi, berat badan, tingkat, kecemasan, kualitas istirahat dan status sehat yang dapat dilihat pada tabel terlampir:

#### a. Umur Sampel

**Tabel 5. Distribusi frekuensi sampel berdasarkan umur sampel**

Usia	Frekuensi	Persentase
15 Tahun	40	18,1%
16 Tahun	99	44,8%
17 Tahun	58	26,2%
18 Tahun	24	10,9%
Total	221	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa dari 221 responden didapatkan sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 99 orang (44,8%) dan berusia 17 tahun sebanyak 58 orang (26,2%).

#### b. Jenis Kelamin Sampel

**Tabel 6. Distribusi frekuensi sampel berdasarkan jenis kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Laki-laki	64	29%
Perempuan	157	71%
Total	221	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh data jenis kelamin laki-laki sebanyak 64 orang (29%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 157 orang (71%).

c. Tingkat Stres Sampel

**Tabel 7. Distribusi frekuensi sampel berdasarkan tingkat stres**

<b>Tingkat Stres</b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Normal	21	9,5%
Stres ringan-sedang	44	19,9%
Stres berat-sangat berat	156	70,6%
Total	221	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh aktivitas tingkat stres dengan kategori berat-sangat berat sebanyak 156 sampel (70,6%), tingkat stres dengan kategori ringan-sedang sebanyak 44 sampel (19,9%) dan tingkat stres dengan kategori normal sebanyak 21 sampel (9,5%).

d. Kualitas Tidur Sampel

**Tabel 8. Distribusi frekuensi sampel berdasarkan kualitas tidur**

<b>Kualitas Tidur</b>	<b>Frekuensi (F)</b>	<b>Presentase (%)</b>
Baik	102	46,2%
Buruk	119	53,8%
Total	221	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh kualitas tidur kategori buruk sebanyak 119 sampel (53,8%) dan kualitas tidur kategori baik sebanyak 102 sampel (46,2%).

e. Status Gizi Sampel

**Tabel 9. Distribusi frekuensi sampel berdasarkan status gizi**

Status Gizi	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Kurus-sangat kurus	97	43,9%
Normal	109	49,3%
Gemuk-obesitas	15	6,8%
Total	221	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh status gizi dengan kategori gizi Kurus-sangat kurus sebanyak 97 sampel (43,9%), status gizi kategori normal sebanyak 109 sampel (49,3%), status gizi dengan kategori gizi Gemuk-obesitas sebanyak 15 sampel (6,8%).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan tingkat sters dengan Status Gizi

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara dengan kuisisioner penilaian tingkat stres. Hasil uji hubungan antara tingkat stres dengan status gizi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 10. Hasil uji hubungan tingkat stres dengan status gizi**

		Status Gizi			Nilai P
		Kurus-sangat kurus	Normal	Gemuk-obesitas	
Tingkat Stres	Normal	9	10	2	0,669
	Stres ringan-sedang	23	18	3	
	Stres berat-sangat berat	56	81	10	
Total		97	109	15	

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa sebagian besar responden (18 orang) mempunyai status gizi normal dan memiliki tingkat stres antara berat dan sangat berat. Untuk keadaan ini pengujiannya ditujukan pada uji chi square dengan kemungkinan  $p= 0,669 (>0,05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, atau dengan kata lain tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi remaja dengan tingkat stresnya

b. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Penelitian ini menggunakan teknik wawancara dengan kuisioner penilaian kualitas tidur PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil uji hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 11. Hasil uji hubungan kualitas tidur dengan status gizi**

		Status Gizi			Nilai P
		Kurus-sangat kurus	Normal	Gemuk-obesitas	
Kualitas Tidur	Baik	43	47	12	0,024
	Buruk	54	62	3	
Total		97	109	15	

Hasil eksplorasi menunjukkan sebagian besar responden mempunyai kualitas istirahat kurang baik dengan status gizi tipikal sebanyak 62 orang. Uji chi square adalah uji yang diuji dalam hal ini, dengan probabilitas  $p=0,024 (>0,05)$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diakui, atau dengan demikian, terdapat hubungan penting antara kualitas istirahat remaja dan status gizi.

**C. Pembahasan**

a. Tingkat Stres

Stres dicirikan sebagai respons atau siklus internal atau eksternal di mana tingkat tekanan fisik dan mental mencapai batasnya atau melampaui kapasitas subjek. Tingkat stres berkisar dari ringan, sedang, berat, hingga sangat berat. Berdasarkan hasil penelitian, kekambuhan penularan karena kecemasan yaitu

44 kasus (19,9%) pada kategori tekanan ringan sedang dan 156 kasus (70,6%) pada kategori tekanan ekstrim sangat parah.

- b. Kualitas Istirahat Tidur adalah keadaan kesadaran yang berubah seiring waktu dan merupakan keadaan yang berulang. Dengan asumsi seseorang mendapat istirahat yang cukup, energinya akan pulih kembali. Berdasarkan temuan penelitian, sebanyak 119 sampel (53,8%) masuk dalam kategori buruk, sedangkan 102 sampel (46,2%) masuk dalam kategori baik.
- c. Uji Status Pola Makan Status pola makan merupakan proporsi kondisi tubuh seseorang yang dilihat dari makanan yang dimakan dan pemanfaatan zat-zat dalam tubuh. Jumlah sampel terbanyak berdasarkan status gizi terdapat pada kategori normal sebanyak 109 sampel (49,3%), kategori kurus-sangat kurus sebanyak 97 sampel (43,9%), dan status gizi gemuk-obesitas sebanyak 15 sampel. sesuai dengan temuan penelitian. Status gizi dipengaruhi oleh dua hal yaitu faktor langsung seperti asupan makanan dan infeksi penyakit. Faktor-faktor yang tidak bertanggung jawab mencakup aspek sosial-keuangan, gaji orang tua, informasi sehat, ukuran keluarga, pendidikan pola makan, budaya, pekerjaan, kerja aktif, dan kualitas istirahat. Memenuhi kebutuhan pangan adalah sesuatu yang sangat penting untuk mencapai tingkat kesejahteraan ideal. Asupan suplemen yang sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja dalam mencapai perkembangan dan kemajuan yang ideal. Kelebihan dan kekurangan gizi dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan nutrisi yang dibutuhkan seseorang.
- d. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi

Stres dicirikan sebagai respons atau siklus internal atau eksternal di mana tingkat tekanan fisik dan mental mencapai batasnya atau melampaui kapasitas subjek. Perasaan cemas tersebut terdiri dari tekanan ringan, tekanan sedang, tekanan ekstrim, tekanan sangat berat. Sebuah kuesioner digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat stres, dan setiap pertanyaan memiliki bobot nilai berbeda yang diberikan padanya. Penilaian status gizi

menggunakan perkiraan antropometri, misalnya memperkirakan berat badan dan tinggi badan. Hasil pemeriksaan menunjukkan sebagian besar responden berada pada golongan berat badan dengan status gizi biasa sebanyak 109 orang. Uji Chi Square akan digunakan dalam kasus ini, dengan probabilitas  $p=0,669$  ( $>0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, atau dengan kata lain tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi remaja dengan tingkat stresnya. Salah satu faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi adalah tingkat stres. Untuk sementara, penyebab langsung yang mempengaruhi status pola makan adalah masuknya penyakit dan penyakit yang tidak dapat diatasi.

Eksplorasi tersebut tidak sesuai dengan penelitian (Sitoayu et al., 2021) yang menunjukkan adanya hubungan kritis antara perasaan cemas dengan status sehat remaja di SMP DKI Jakarta dengan  $p$  atau Sig (diikuti 2) bernilai 0,017, dan itu berarti  $p < 0,05$ . Namun eksplorasi tersebut sesuai dengan penelitian Ayu Anggraini et al., (2022) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perasaan cemas dengan status gizi di Kota Malang dengan  $p = 0,388$  yang berarti  $p > 0,05$ . Eksplorasi ini juga sesuai dengan penelitian Rasyah Hanifah (2023) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang besar antara perasaan cemas dengan status gizi pada remaja di SMAI As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin dengan  $p$  valued = 1,000 yang berarti  $p > 0,05$ . Dalam ulasan ini, sebagian besar tes memiliki tingkat status sehat rata-rata, yakni 109 contoh (49,3%), kelas kurus sangat kurus sebanyak 97 contoh (43,9%) dan status gizi gemuk-gemuk sebanyak 15 contoh (6,8%). Stres dapat menyebabkan beberapa masalah pada remaja secara alami dan umum. Stres pada remaja dapat mengganggu kemampuan mental, mengurangi fiksasi, ingatan, pertimbangan dan kemampuan untuk mengambil keputusan. Remaja mengalami berbagai macam stresor, salah satunya adalah stres psikologis yang disebabkan oleh lingkungan sosialnya. Stres yang ditimbulkan oleh pemicu stres alamiah disebut sebagai stres psikososial (Wayan Diah Anima Winayaka Putri, 2014).

e. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi

Kualitas istirahat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu sudut pandang subjektif dan sudut kuantitatif. Sudut pandang kuantitatif mencakup lamanya waktu istirahat, sedangkan sudut pandang subjektif adalah bagian emosional dari kedalaman istirahat dan perasaan baru saat sadar (Ratnaningtyas et al., 2019). American Psychiatric Association (2013) menyatakan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain persepsi seseorang terhadap kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan, dan disfungsi siang hari. Hasil eksplorasi menunjukkan sebagian besar responden mempunyai kualitas istirahat kurang baik dengan status gizi tipikal sebanyak 62 orang. Untuk keadaan ini pengujiannya ditunjukkan pada Uji Chi Square dengan kemungkinan  $p = 0,024$  ( $>0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, atau dengan kata lain terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi remaja dengan kualitas tidurnya. Berdasarkan poin-poin yang terdapat dalam jajak pendapat PSQI, ada beberapa penyebab buruknya kualitas istirahat para anggota. Hasil tabulasi data menunjukkan mayoritas responden tidurnya buruk atau sangat buruk. Mayoritas responden melaporkan mengalami gangguan tidur malam hari dalam hal kualitas tidur. Banyak responden mengatakan bahwa mereka kurang istirahat pada malam hari karena mereka harus tetap terjaga hingga larut malam untuk mengerjakan tugas dan bangun terlalu cepat.

Hal ini tidak sesuai dengan penelitian Nur (2022) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas istirahat dengan status sehat pada santriwati di Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang dengan  $p = 0,579$  yang berarti  $p > 0,05$ . Penelitian ini juga tidak sesuai dengan Hafidhotun (2021) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas istirahat dengan status sehat di Bungalow Canggih Darussalam Gontor Putri 1 dengan  $p$ -worth  $0,81 > 0,05$ . Eksplorasi tersebut sesuai dengan penelitian Audreyana (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara kualitas istirahat dengan status gizi remaja di SMP Adabiah Kota Padang dengan  $p$ -worth  $0,041$  ( $P < 0,05$ ). Remaja

SMK Negeri 3 KUPANG mempunyai korelasi positif antara kualitas tidur dengan indeks massa tubuh (BMI) dengan nilai p-value sebesar 0,024 (P-0,05) berdasarkan hasil uji Chi-Square. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan peningkatan BMI karena dapat mempengaruhi bahan kimia yang terkait dengan nafsu makan dan pencernaan, membentuk pola makan yang tidak diinginkan, dan mengurangi aktivitas aktif. Akhir dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara kualitas istirahat dengan status sehat ditinjau dari BMI pada anak di SMK Negeri 3 KUPANG.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

1. Pengumpulan informasi melalui survei memungkinkan sebagian responden menjadi kurang hati-hati dalam membaca pertanyaan jajak pendapat dan tidak menjawabnya, sehingga perlu dicek ulang dengan wawancara dan persepsi langsung untuk memastikan tanggapan responden.
2. mengabaikan faktor lain yang selain tingkat stres dan kualitas tidur juga dapat mempengaruhi status gizi, seperti asupan makanan dan faktor stres.