

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 5 merupakan salah satu pendidikan sekolah menengah atas yang berada di kecamatan Oeobobo. SMA Negeri 5 Kota Kupang terletak di Jalan Thamrin No.7, Kelurahan Oebufu Kabupaten/Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Dalam menjalankan kegiatannya, SMA Negeri 5 Kota Kupang berada dibawah naungan pemerintah daerah dengan teragreritasi A dan telah menggunakan kurikulum merdeka, dalam satu minggu pembelajaran dilakukan 5 hari.

Fasilitas yang terdapat di SMA Negeri 5 Kota Kupang dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini

Tabel 4. Fasilitas SMA Negeri 5 Kota Kupang

No	Fasilitas	Jumlah
1	Ruang Kelas	32
2	Ruang Osis	1
3	Aula	1
4	Ruang Guru	1
5	Perpustakaan	1
6	Laboratorium Biologi	2
7	Laboratorium Fisika	1
8	Sanitasi Guru	2
9	Sanitasi Siswa	4
	Total	45

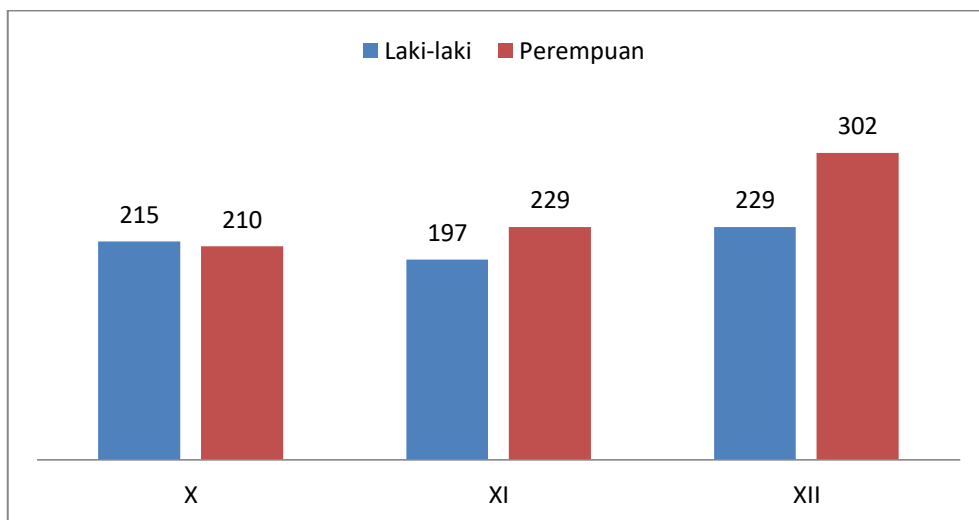
Sumber : Data sekunder 2024

Jumlah siswa/i SMA Negeri 5 Kota Kupang pada tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 1382 siswa.

Tabel 5. Data Jumlah siswa SMA Negeri 5 Kota Kurang

NO	Kelas	Jumlah siswa		Total
		Laki-Laki	Perempuan	
1	X	215	210	425
2	XI	197	229	426
3	XII	229	302	531
	Total	641	741	1382

Sumber : Data sekunder 2024



Sumber : Data Sekunder 2024

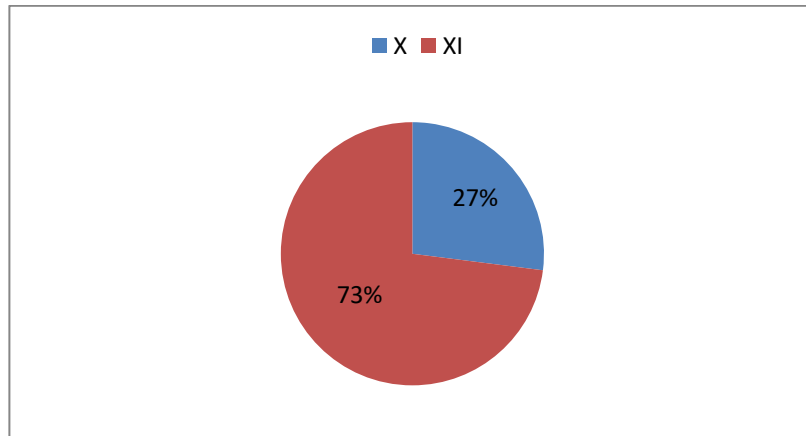
Diagram 1. Jumlah Siswa

2. Karakteristik Responden

a. Karakteristik responden berdasarkan kelas

Berdasarkan Diagram 2 di dapat dilihat bahwa karakteristik remaja putri kelas X sebanyak 54 orang (27%) dan kelas XI sebanyak 146 orang (73%).

Berikut ini karakteristik responden remaja putri berdasarkan kelas dapat dilihat pada tabel 6 dibawah :

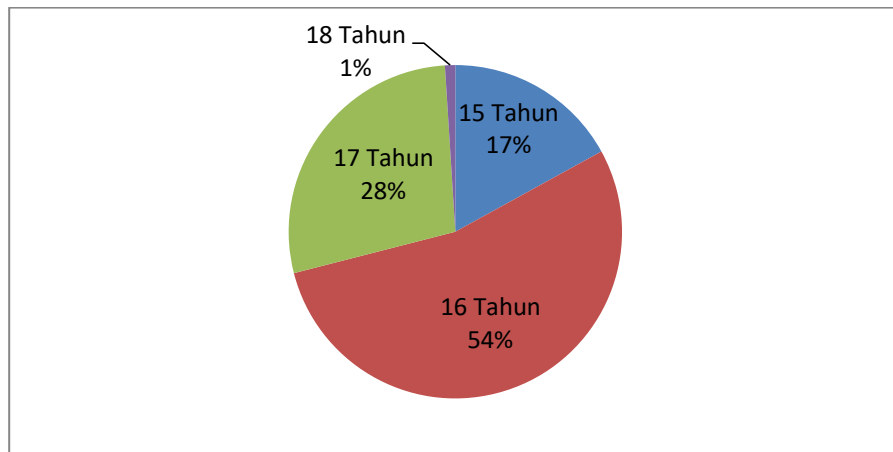


Sumber : Data primer 2024

Diagram 2. Karakteristik responden berdasarkan kelas

b. Karakteristik berdasarkan usia

Berdasarkan diagram 3. dapat dilihat kategori usia 15 tahun sebanyak 34 orang (17,0%), usia 16 tahun 108 (54,0%), usia 17 tahun sebanyak 56 orang (28,0%) dan usia 18 tahun sebanyak 2 orang (1)%.



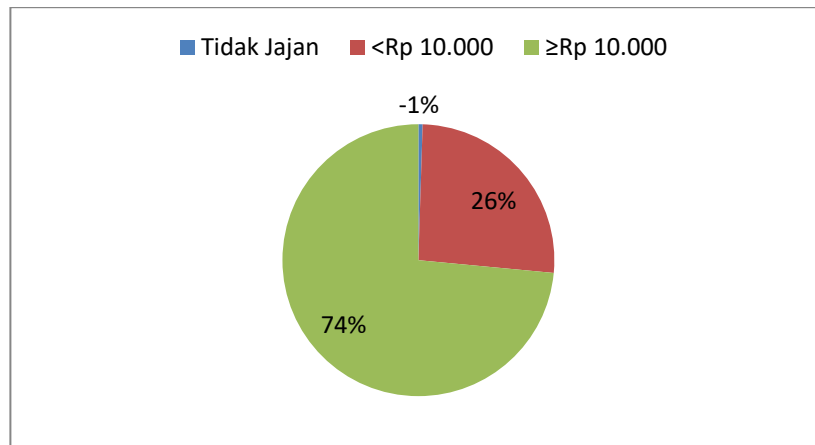
Sumber : Data Primer 2024

Diagram 3. Karakteristik responden berdasarkan usia

c. Karakteristik responden berdasarkan uang jajan

Berdasarkan Diagram 4. Kategori uang jajan sebesar <Rp.10.000 sebanyak 52 orang (26%), uang jajan $\geq$ Rp.10.000

sebanyak 147 orang (73,5%) dan yang tidak membawa uang jajan sebanyak 1 orang (0,5%).

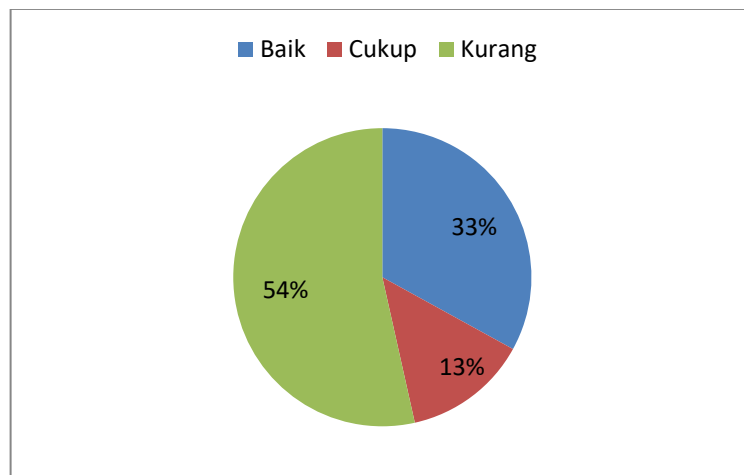


Sumber : Data Primer 2024

Diagram 4. Karakteristik responden berdasarkan uang jajan

3. Pola Makan

Berdasarkan Diagram 5. Diketahui bahwa dari 200 orang responden di dapatkan remaja putri di SMA Negeri 5 Kota kupang yang memiliki pola makan baik sebanyak 66 orang (33%), cukup sebanyak 27 orang (13,5%) dan kurang sebanyak 107 orang (53,5%).

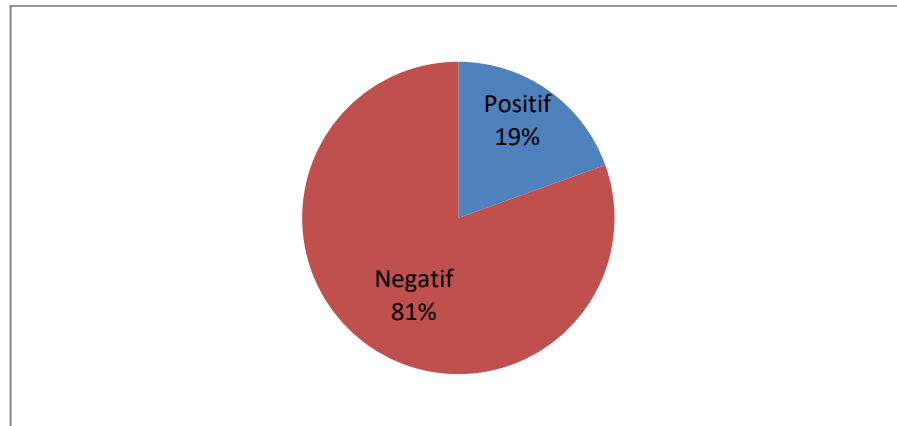


Sumber : Data primer 2024

Diagram 5. Distribusi frekuensi pola makan remaja putri

4. *Body Image*

Berdasarkan Diagram 6. Dapat diketahui bahwa dari 200 orang responden didapatkan remaja putri yang memiliki *body image* positif sebanyak 39 orang (19,5%) dan *body image* negatif sebanyak 161 orang (80,5%).

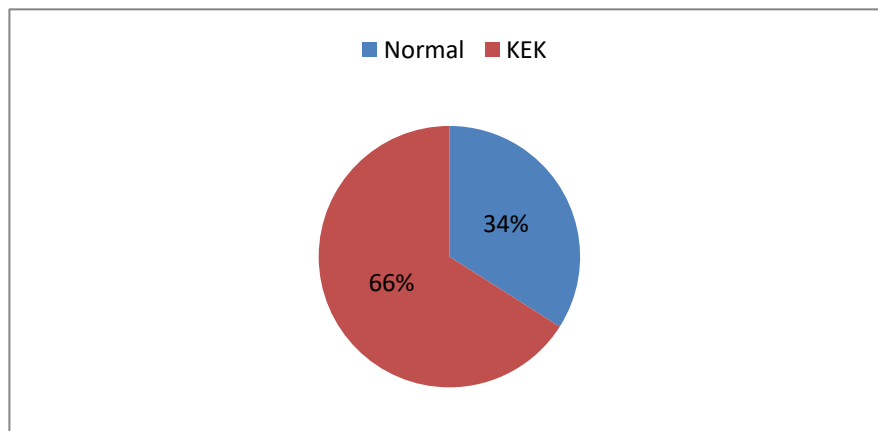


Sumber : Data primer 2024

Diagram 6. Distribusi frekuensi *body image* remaja putri

5. Status Kekurangan Energi Kronik

Berdasarkan Diagram 7. Dapat diketahui dari 200 responden, 68 orang remaja putri mengalami kekurangan energi kronis (34%) dan 132 orang (66%) tidak mengalami kekurangan energi kronis (normal).



Sumber : Data primer 2024

Diagram 7. Distribusi Frekuensi Status Kekurangan Energi Kronik

6. Analisis Hasil Penelitian

a) Hubungan Pola makan dengan status Kekurangan energi kronik (KEK)

Berdasarkan tabel 12. Diketahui bahwa $p\text{-value} = 0.000$. Hasil tersebut menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya adanya hubungan yang signifikan terhadap pola makan dan status kekurangan energi kronik (KEK)

Tabel 6. Distribusi hubungan pola makan dengan status KEK

Pola Makan	Status gizi				Total		P- value
	Normal		KEK				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	63	31,5	3	1,5	66	33,0	0.000
Cukup	4	2,0	23	11,5	27	13,5	
Kurang	1	0,5	106	53,0	107	55,5	
Total	68	34,0	132	66,0	200	100,0	

Sumber : Data Primer 2024

b) Hubungan Body image dengan Status Kekurangan energi kronik (KEK)

Berdasarkan tabel 13 dapat diketahui bahwa $p\text{-value} = 0,006$. Hasil tersebut menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 di tolak yang artinya ada hubungan antara body image dengan status kekurangan energi kronik (KEK).

Tabel 7. Distribusi hubungan body image dengan status KEK

Body Image	KEK				Total		P- value
	Normal		KEK				
	n	%	n	%	n	%	
Positif	6	3,0	33	16,5	39	19,5	0.006
Negatif	62	31,0	99	49,5	161	80,5	
Total	68	34,0	132	66	200	100,0	

Sumber : Data Primer 2024

B. Pembahasan

1. Hubungan Pola Makan Dengan Status KEK

Hasil Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status kekurangan energi kronik pada remaja putri ($P=0,000$). Hal ini dapat dilihat bahwa remaja yang mengalami KEK dan mempunyai pola makan kurang sebanyak 53,0%. Hal ini dikarenakan remaja kurang mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhannya yang semakin bertambah sesuai dengan usianya, remaja juga memperhatikan bentuk tubuhnya yang menginginkan bentuk tubuh yang ideal seperti orang lain. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, remaja putri lebih sering mengonsumsi makanan berkarbohidrat (beras dan mie), sayuran berdaun hijau dan snak atau jajanan yang ada di sekolah. Remaja putri mengonsumsi makanan sumber protein hewani dan nabati namun tidak setiap hari Hal ini menunjukkan remaja putri tidak mengonsumsi makanan dengan frekuensi yang tepat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ardi (2021), pada penelitiannya menunjukkan bahwa pola makan berhubungan dengan status kekurangan energi kronik pada remaja putri (76,1%) dan juga hasil penelitian ini sesuai dengan temuan penelitian Wardhani (2020) yang hasilnya menunjukkan adanya hubungan antara gizi dengan SEZ pada remaja putri dengan nilai uji statistik p-value sebesar $0,000 < 0,05$. Pola makan termaksud

dalam hal penting yang harus diperhatikan oleh remaja putri. Makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat gizi dalam jumlah, jenis dan frekuensi yang sesuai dengan kebutuhan tiap individu. Tubuh juga membutuhkan jenis makanan yang beragam, setiap bahan makanan dengan jumlah yang berbeda memiliki jenis zat gizi yang berbeda. Kelompok remaja rentan terhadap berbagai perubahan fisik, hal ini terjadi karena memiliki pola makan yang tidak sehat, remaja putri mempunyai pola makan yang homogen, yaitu asupan makanan yang masuk dalam tubuh tidak sesuai dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan remaja (Pujiati dkk., 2015). Hasil uji yang telah dilakukan menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki pola makan kurang cenderung memiliki status kekurangan energi kronik. Pola makan yang kurang secara terus menerus dalam waktu yang cukup akan berpengaruh pada asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh setiap remaja, kekurangan asupan zat gizi yang cukup lama akan menimbulkan seorang remaja mengalami masalah kesehatan yaitu kekurangan energi kronik yang dapat dilihat dari hasil pengukuran lila yang telah dilakukan (Wardhani dkk., 2020)

Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian (Vania dkk., 2024). Pada hasil penelitiannya menunjukkan pola makan tidak ada hubungan dengan status kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri (*P-value* rank spearman $>0,005$). Menurutnya kebiasaan baik maupun kurang baik sama-sama akan memberikan peluang kepada remaja putri untuk terkena KEK. Hal ini diakibatkan oleh status gizi yang dinilai berdasarkan hasil pengukuran lila tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pola makan namun dapat dipengaruhi juga oleh usia, aktifitas fisik dan lingkungan sekitar.

Pola makan yang baik pada masa remaja merupakan bagian dari proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Karena masa remaja merupakan masa yang paling dekat dengan menjalankan tugas perkembangan remaja khususnya remaja putri yang akan bersiap ke masa selanjutnya memberikan keturunan yang sehat. Pola makan yang baik harus dirancang untuk setiap individu sedemikian rupa sehingga dapat memenuhi kebutuhan

harian individu tersebut. Pola makan yang tidak tepat dapat menyebabkan asupan nutrisi yang berlebihan ke dalam tubuh atau sebaliknya, kekurangan nutrisi dapat terjadi dalam tubuh. Pola makan yang tidak sesuai akan berdampak pada asupan berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan hingga dapat menimbulkan obesitas dan asupan makanan kurang dari kebutuhan akan membuat seorang terlihat kurus dan rentan terhadap masalah gizi (Kartika dkk., 2021).

2. Hubungan Body Image dengan Status KEK

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara body image dengan status kekurangan energi kronik pada remaja putri ($P=0,006$). Hal ini dikarenakan lebih besar responden memiliki *body image* negatif 80,5% dan yang memiliki *body image* positif sebanyak 19,5% sedangkan lebih banyak responden memiliki status kekurangan energi KEK sebesar 66% dan remaja yang mengalami KEK dengan memiliki *body image* negative 61,5%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari (2023) menunjukkan *body image* berhubungan dengan status kekurangan energi kronik dimana remaja putri yang memiliki *body image* positif 41% dan memiliki *body image* negatif sebanyak 59%, yang memiliki status KEK sebanyak 44% dan mengalami KEK sebanyak 56%. Pada penelitian Sari (2024) juga menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan status KEK pada remaja putri, dimana presentasi remaja putri yang mengalami KEK dengan *body image* negatif sebanyak 79% dan yang tidak mengalami KEK dengan *body image* positif sebanyak 21%.

Pemikiran tentang bentuk tubuh (*body image*) berperan penting bagi remaja putri, remaja yang memiliki *body image* positif tidak keberatan dengan makanan yang dikonsumsi karena beranggapan bahwa bagaimana bentuk tubuhnya tidak bermasalah, namun jika memiliki pemikiran *body image* negatif akan merasakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehingga

melakukan berbagai cara untuk mengubah bentuk tubuh (Sari dkk., 2023). Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa remaja putri memiliki *body image* negatif artinya remaja putri merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh dirinya sendiri. Pada saat menginjak usia remaja akan memperhatikan kehidupannya seperti penampilan fisik yaitu bentuk tubuh (Widhiyanti dkk., 2020). Hal tersebut membuat remaja putri mengurangi makanan yang dikonsumsi dengan cara diet yang ketat, melewatkan makan pagi ataupun menahan lapar sehingga terlihat lebih kurus dan langsing atau dapat memiliki bentuk tubuh yang diinginkannya (Pantaleon, 2019). Cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal melalui penilaian subyektif berdasarkan lingkungan sekitar adalah dengan menurunkan berat badan, sehingga tidak berdasarkan kondisi remaja saat ini sehingga tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (Widhiyanti dkk., 2020). Mengurangi konsumsi makanan maka asupan makanan yang masuk dalam tubuh juga akan berkurang sehingga akan menyebabkan seorang mengalami kekurangan energi kronik. Oleh karena itu responden yang memiliki *body image* negatif juga mengalami KEK (Sari dkk., 2023).

Remaja putri yang memiliki *body image* akan memperlakukan bentuk tubuh yang tidak sesuai keinginannya, anak merasa tidak puas hingga melakukan berbagai cara untuk memiliki bentuk tubuh yang diinginkan. Persepsi negatif tentang bentuk tubuh ini mempengaruhi pola makan remaja, semakin tinggi persepsi negatif tentang bentuk tubuh maka semakin buruk pola makannya, inilah yang membuat remaja putri mengalami kekurangan energi kronik (KEK) (Sari dkk., 2024).

Remaja putri yang mempunyai *body image* negatif akan mempunyai pandangan dan berperilaku negatif, remaja akan merasa tidak puas dan merasa minder dengan dirinya sehingga sulit menerima bentuk tubuhnya, keadaan ini berbanding terbalik dengan remaja putri yang memiliki *body image* atau citra tubuh positif akan menerima, menghargai, merasa puas dan

bangga dengan apapun bentuk tubuh yang dimiliki (Saniyah & Nasution, 2024).