

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran umum lokasi penelitian**

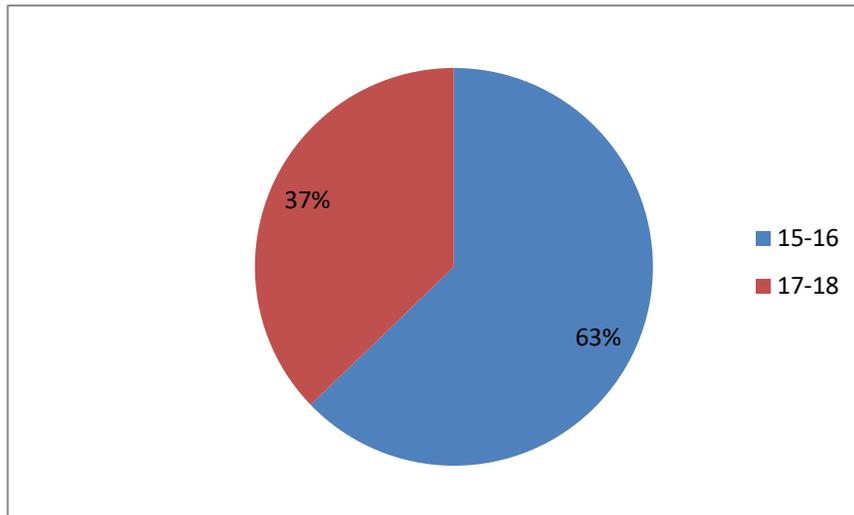
Lembaga pendidikan yang bernama SMA Negeri 6 Kota Kupang merupakan salah satu lembaga pendidikan negeri di kota kupang dan terletak di jln. HR Koroh, RT 23/RW 09, kelurahan sikumana, kecamatan maulafa, kota kupang, provinsi Nusa Tenggara Timur. SMA Negeri 6 kota Kupang memiliki guru sebanyak 69 orang dan siswa sebanyak 1086 siswa. SMA Negeri 6 Kota Kupang memiliki 27 ruang kelas, 3 labolatorium, 1 perpustakaan, 1 ruang guru, 1 ruang kepala sekolah, dan 7 sanitasi siswa.

SMA Negeri 6 Kota Kupang memiliki 4 kantin dimana kantin tersebut menjual berbagai macam makanan antara lain: gorengan, makanan utama, makanan ringan, minuman kemasan dan lain-lain. SMA Negeri 6 Kota Kupang berada di dataran rendah yang letaknya berada di kawasan permukiman warga yang akses jalan masuk yang cukup luas dan letaknya dekat dengan jalan utama

## 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden

### a. karakteristik responden berdasarkan umur

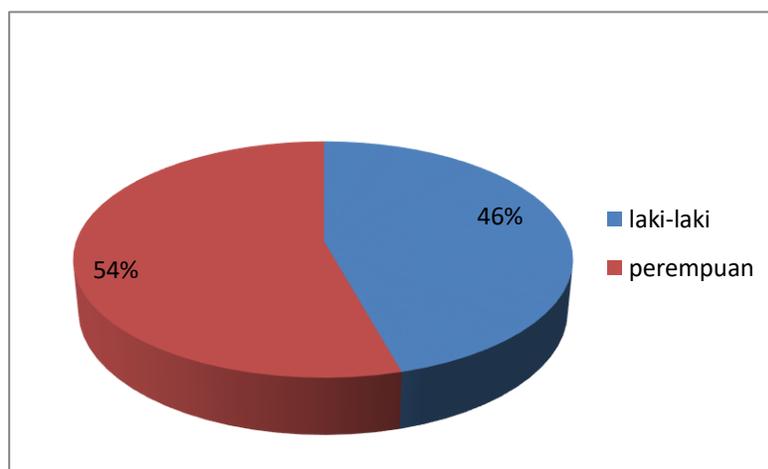
Berdasarkan grafik 1, diketahui bahawa dari 129 responden yang sebagian besar responden berada pada kategori umur 15-16 tahun sebanyak 81 (62,8 %).



**Grafik 1. Distribusi responden berdasarkan umur**

### b. karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan grafik 2, diketahui bahawa dari 129 responden yang sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 70 (54,3 %)



**grafik 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin**

### 3. uji univariat

#### a. Status Gizi

Berdasarkan Tabel 6. Diketahui bahwa dari 129 orang responden di dapatkan siswa yang memiliki kategori status gizi kurang 27 orang(20,9%), status gizi baik 99 orang(76,7%), status gizi lebih 1 orang (0,8%) dan status gizi obesitas 2 orang (1,6%).

**Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan status gizi**

Status gizi	frekuensi	presentase
Gizi kurang	27	20,9%
Normal	99	76,7%
Gizi lebih	1	0,8%
Obesitas	2	1,6%
<b>Tatal</b>	<b>129</b>	<b>100,0%</b>

#### b. Tingkat Stres

Berdasarkan Tabel 7. Diketahui bahwa dari 129 orang responden di dapatkan siswa yang memiliki kategori stres normal 6 orang(4,7%), stres ringan 10 orang(10,8%), stres sedang 14 orang (10,9%), stres berat 54 orang (41,9%) dan sangat berat 45 orang (34,9%).

**Tabel 7. Distribusi responden berdasarkan tingkat stres**

Tingkat stres	Frekuensi	Persentase
Normal	6	4,7%
Ringan	10	7,8%
Sedang	14	10,9%
Berat	54	41,9%
Sangat berat	45	34,9%
<b>Total</b>	<b>129</b>	<b>100,0%</b>

#### c. Pola konsumsi makan

Berdasarkan Tabel 8. Diketahui bahwa dari 129 orang responden di dapatkan siswa yang memiliki kategori pola makan baik 97 orang(75,2%), pola makan cukup 31 orang(24,0%), dan pola makan kurang 1 orang (0,8%) .

**Tabel 8. Distribusi responden berdasarkan pola makan**

<b>Pola makan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Baik</b>	97	75,2%
<b>Cukup</b>	31	24,0%
<b>Kurang</b>	1	0,8%
<b>Total</b>	129	100,0%

#### 4. Analisis bivariat

Berdasarkan tabel 9, hasil analisis hubungan tingkat stress dengan status gizi menunjukkan hasil analisis menggunakan Uji Chi-square didapatkan p-value sebesar 0,898 dimana perolehan tersebut lebih besar dari ketentuan 0,05, Sehingga disimpulkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan status gizi.

**Tabel 9. Analisis hubungan stres dengan status gizi**

<b>Tingkat stres</b>	<b>Status gizi</b>										<b>p-value</b>
	<b>Kurang</b>		<b>Normal</b>		<b>Lebih</b>		<b>Obesitas</b>		<b>Total</b>		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Normal</b>	2	1,6	4	3,1	0	0,0	0	0,0	6	4,7	0,898
<b>Ringan</b>	2	1,6	8	6,2	0	0,0	0	0,0	10	7,8	
<b>Sedang</b>	2	1,6	11	8,5	0	0,0	1	0,8	14	10,9	
<b>Berat</b>	12	9,3	41	31,8	1	0,8	0	0,0	54	41,9	
<b>Sangat berat</b>	9	7,0	35	27,1	0	0,0	1	0,8	45	34,9	
<b>Total</b>	27	20,9	99	76,7	1	0,8	2	1,6	129	100,0	

Hasil analisis hubungan pola makan dengan status gizi menunjukkan hasil analisis menggunakan Uji Chi-square didapatkan p-value sebesar 0,965 dimana perolehan tersebut lebih besar dari ketentuan 0,05, sehingga disimpulkan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi, seperti pada tabel 10.

**Tabel 10. Analisis hubungan pola konsumsi makan dengan ststus gizi**

Pola makan	Status gizi										p-value
	Kurang		Normal		Lebih		Obesitas		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Baik</b>	21	16,3	74	57,4	1	0,8	1	0,8	97	75,2	0,965
<b>Cukup</b>	6	4,7	24	18,6	0	0,0	1	0,8	31	24,0	
<b>Kurang</b>	0	0,0	1	0,8	0	0,0	0	0,0	1	0,8	
<b>Total</b>	27	20,9	99	76,7	1	0,8	2	1,6	129	100,0	

## B. Pembahasan

### 1. Status gizi remaja SMA Negeri 6 Kota Kupang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di SMA Negeri 6 Kota Kupang mempunyai status gizi kurang 27 (20,9%) responden, status gizi baik (normal) 99 (76,7%) responden, gizi lebih 1 (0,8%) dan obesitas 2 (1,6%) responden, Hal ini dikarenakan stres pada siswa tidak hanya menyebabkan mereka makan lebih banyak, tetapi juga mendorong mereka untuk melakukan aktivitas lain seperti berolahraga dan bermain game.

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat. kebutuhan gizi setiap golongan umur dapat dilihat pada angka kecukupan gizi yang di anjurkan (AKG). Berdasarkan umur, jenis kelamin. kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan camilan (makanan padat kalori), melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan fast food, jarang mengkonsumsi sayur, dan buah hal itu dapat membuat asupan tidak seimbang sehingga terjadinya malnutrisi (Kawatu 2022).

Hasil penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa paling banyak responden memiliki status gizi normal. Meskipun jumlah responden yang memiliki status gizi normal jumlahnya paling banyak, namun perbandingan jumlah responden yang

memiliki status gizi kurang tidak jauh berbeda dengan responden yang memiliki status gizi normal. Hal ini dikarenakan banyak remaja yang perubahan gaya hidup yang merujuk pada pola makan seperti melakukan diet tanpa memperhatikan pola makan yang baik.

Setiap siswa punya cara sendiri-sendiri dalam mengatasi stres. Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan setiap orang dalam menghadapi stres berbeda-beda, tergantung pada faktor seperti jenis kelamin, kecerdasan, usia, kepribadian, dan keturunan. Karena banyak cara untuk mengatasi stres, stres tidak selalu membuat kondisi kesehatan, seperti status gizi, menjadi buruk (Sari, dkk 2020).

## **2. Pola konsumsi makan remaja SMA Negeri 6 Kota Kupang**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di SMA Negeri 6 Kota Kupang mempunyai pola makan yang baik. Cara untuk menentukan pola makan remaja SMA Negeri 6 Kota Kupang pada penelitian ini yaitu melalui wawancara riwayat asupan makan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ).

Seratus dua puluh sembilan responden diminta untuk melaporkan konsumsi energi dan zat gizi mereka. Laporan ini mencakup frekuensi konsumsi berbagai jenis bahan makanan, seperti nasi, mie instan, bihun, roti putih, ubi, daging, ayam, ikan, telur, kacang-kacangan, tempe, tahu, kangkung, bayam, daun singkong, kacang panjang, wortel, terung, pepaya, jeruk, apel, pisang, mangga, dan semangka. Frekuensi konsumsi ini dicatat dalam kategori harian, mingguan, dan bulanan, dan kemudian dikonversikan menjadi konsumsi per hari. Data ini, yang dikenal sebagai Food Frequency Questionnaire (FFQ), dapat memberikan gambaran tentang pola makan individu dan kebiasaan konsumsi zat gizinya.

Hasil Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang bertujuan untuk mengetahui asupan makan remaja SMA Negeri 6 Kota Kupang. Siswa lebih banyak mengonsumsi karbohidrat dibandingkan sayur dan buah-buahan, akan tetapi sebagian besar siswa memiliki pola makan baik. Pola makan yang baik dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dapat meningkatkan energi dan dapat mencegah penyakit infeksi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitiannya Akbar dan Aidha (2020), yang

mengatakan Konsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi.

### **3. Hubungan tingkat stres dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 6 kota kupang**

Hasil analisis dengan Uji Chi-square diperoleh nilai p sebesar 0,898 ( $p > \alpha$ ), dari hasil ini dapat diketahui bahwa tingkat stress tidak berhubungan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 6 Kota Kupang. Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan pada remaja di tangerang menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dan aktivitas fisik secara signifikan berhubungan dengan status gizi dengan nilai Sig. (2-tailed) 0.000 (P value =  $< 0.05$ ). Perbedaan ini dapat disebabkan salah satunya karena perbedaan besar sampel yang diambil, diaman penelitian Aulianti dan Puspitasari (2021). mencakup 211 responden. Hal ini terkait dengan perubahan yang terjadi pada saat seseorang stres, salah satunya yaitu perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang dapat muncul dan berpengaruh terhadap status gizi diantaranya makan berlebihan atau tidak sehat.

Perubahan stres yang dialami responden tidak cukup kuat untuk mengubah pola makan mereka secara konsisten dan berdampak pada status gizi. Meskipun stres dapat menyebabkan penurunan nafsu makan sementara, kondisi ini cenderung bersifat sementara. Selain itu, banyak faktor lain yang ikut mempengaruhi status gizi seperti tingkat aktivitas fisik, pemahaman tentang nutrisi, pengaruh orang tua dan teman sebaya, serta ketersediaan uang saku.

Ketika siswa sedang stres responden tidak hanya mengalami perubahan nafsu makan tetapi cenderung mencari pelarian dengan mencoba kegiatan baru seperti bermain game dan berolahraga, hal ini didukung oleh pernyataannya Aulia (2022), yang mengatakan bahwa

Saat seseorang mengalami stres, mereka akan menunjukkan reaksi yang berbeda-beda, baik dalam cara berpikir maupun berperilaku. Reaksi ini disebut coping stress. Cara individu dalam menghadapi stres dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti jenis kelamin, kecerdasan, usia, kepribadian, dan bahkan faktor genetik.

Tingkat stress dapat dipengaruhi oleh respons seseorang (Kumalasari dkk 2019). Ketika stres, orang umumnya mengalami perubahan perilaku, termasuk perubahan nafsu makan. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa para responden tidak menunjukkan perubahan nafsu makan sebagai respons terhadap stres. Sebaliknya, mereka lebih cenderung mencari pelarian dengan mencoba kegiatan baru seperti bermain game atau berolahraga. Perilaku ini tidak terkait dengan pola makan, melainkan cara mereka mengatasi stress.

#### **4. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada remaja SMA Negeri 6 Kota Kupang**

Hasil analisis dengan Uji Chi-square diperoleh nilai p sebesar 0,965 ( $p > \alpha$ ), dari hasil ini dapat diketahui bahwa pola makan tidak berhubungan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 6 Kota Kupang. Walaupun secara statistik pola makan tidak ada hubungan dengan status gizi, tetapi bukan berarti pola makan mempengaruhi status gizi pada remaja. Penelitian ini didukung oleh penelitiannya Noviyanti dan Marfuah (2017) yang menyebutkan tidak ada hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan pola makan terhadap status gizi remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta.

Pola makan menjadi faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi. Pola makan merupakan cara seseorang dalam memilih makanan dan mengonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Andriani dan Indrawati 2021).

Meskipun demikian status gizi tidak secara tunggal dipengaruhi oleh pola makan, karena status gizi bersifat multifaktor. Hal ini setidaknya ditemukan dalam penelitian ini dimana pola makan tidak menunjukkan hubungan nyata dengan status gizi remaja. Pada masa itu remaja merasa bertanggung jawab dan bebas menentukan makanan sendiri, dimana tidak lagi ditentukan oleh orang tua. Pada waktu bersamaan, sangat intensif bergaul dengan teman-teman dan mempersiapkan diri untuk masa depan sebagai orang dewasa (Noviyanti dan Marfuah 2017). Masalah

gizi dapat diakibatkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seperti asupan makanan, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan gizi dan status sosial ekonomi (Purba et al. 2024).

Status gizi dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor dalam jangka panjang. Hal ini menyebabkan hubungan jangka pendek antara variabel dan status gizi sulit diamati. Mayoritas responden memiliki status gizi baik, sehingga hubungan antara variabel dan status gizi menjadi tidak terlihat jelas. Penggunaan metode FFQ (Food Frequency Questionnaire) untuk mengukur pola makan juga memiliki kelemahan. Responden harus mengisi kuesioner dengan jujur dan memiliki motivasi tinggi, yang bisa jadi cukup merepotkan. Status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh berbagai faktor lain. Hal ini dibuktikan dalam penelitian ini, di mana tidak ditemukan hubungan yang jelas antara pola makan dan status gizi remaja (Hendrayati dan Rauf 2010).

Pola makan diketahui dengan banyak cara antara lain dengan menilai frekuensi penggunaan bahan makanan dan asupan gizi. Frekuensi penggunaan bahan makanan lebih cenderung pada pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi setiap hari sedangkan asupan gizi adalah akibat langsung dari sebuah aktifitas memilih makanan untuk dikonsumsi (Noviyanti dan Marfuah 2017).