**BAB IV  
HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Gambaran Umum Lokasi Penelitian**
2. **Sejarah Singkat SMPN 9 Kota Palangka Raya**

Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 9 Kota Palangka Raya merupakan salah satu sekolah yang ada di Palangka Raya, dengan masa pendidikan yang ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari kelas VII sampai kelas IX. Sekolah ini berdiri pada tahun 1994 dan merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri yang berada di [Kelurahan Bukit Tunggal](https://p2k.stekom.ac.id/ensiklopedia/Bukit_Tunggal,_Jekan_Raya,_Palangka_Raya), [Kecamatan Jekan Raya](https://p2k.stekom.ac.id/ensiklopedia/Jekan_Raya,_Palangka_Raya) di jalan Hiu putih.

SMPN 9 Kota Palangka Raya terakreditasi A dan memiliki guru sebanyak 54 orang yang terdiri dari guru laki-laki sebanyak 9 orang dan guru perempuan sebanyak 45 orang. Jumlah peserta didik sebanyak 680 siswa yang terdiri kelas VII 222 orang, kelas VIII 258 orang, dan kelas IX 200 orang. SMPN 9 Kota Palangka Raya memiliki fasilitas penunjang antara lain seperti: ruang kelas, perpustakaan, laboratorium kimia, laboratorium biologi, laboratorium komputer, laboratorium bahasa, dan UKS.

1. **Visi dan Misi SMPN 9 Kota Palangka Raya**

Visi SMPN 9 Palangka Raya yaitu:

Terlaksananya proses pendidikan yang memenuhi standar mutu, berkarakter, inovatif, berakar pada budaya bangsa dan berwawasan lingkungan.

Misi SMPN 9 Palangka Raya yaitu:

1. Menciptakan profil pelajar dan suasana sekolah yang religius, toleransi, berakhlak mulia.
2. Mengembangkan sifat budi pekerti luhur, ramah anak dalam beraktivitas di sekolah.
3. Menciptakan pembelajaran yang kreatif, menarik, menyenangkan, bermakna dan menginspirasi sesuai bakat dan minat peserta didik.
4. Melaksanakan pembelajaran dan penilaian berbasis teknologi informasi dan komunikasi (TIK) serta berwawasan global.
5. Membiasakan peserta didik melakukan praktik baik untuk penguatan karakter, berbudaya, dan peduli lingkungan.
6. **Tujuan SMPN 9 Kota Palangka Raya**

SMPN 9 Kota Palangka Raya memiliki tujuan yaitu:

1. Terbentuknya peserta didik dan warga sekolah yang beriman dan bertaqwa dalam susunan sekolah yang religius dan saling toleran, serta mampu mengimplementasikan profil pelajar Pancasila dalam kehidupan nyata.
2. Terbudayanya peserta didik dan warga sekolah yang senantiasa berakhlak mulia dan berbudi pekerti luhur dalam setiap aktivitas di sekolah.
3. Terwujudnya peserta didik yang memiliki kecakapan dalam berkomunikasi sosial berjiwa kompetitif, kreatif dan mandiri serta meningkatkan prestasi akademik dan non akademik baik tingkat kota maupun provinsi bahkan nasional.
4. **Analisis Univariat**

Penelitian dilakukan pada 73 siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya. Variabel yang diteliti meliputi umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, pengetahuan gizi seimbang, dan status gizi.

1. **Umur**

Karakteristik umur siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya yang menjadi responden dapat dilihat pada tabel 4.1

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Umur Responden**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Karakteristik** | **Median** | ***Minimum*** | ***Maximum*** |
| Umur | 14 | 12 | 15 |

*Sumber: Data Primer Tahun 2024*

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden memiliki rentang umur 12 tahun sampai 15 tahun, dengan median usia 14 tahun. Masa remaja terdiri dari tiga fase yaitu: remaja awal 10-13 tahun, remaja pertengahan 14-17 tahun, remaja akhir 18-21 (Hardiansyah dan Supriasa, 2017). Menurut hasil penelitian, karakteristik umur responden termasuk fase remaja awal dan pertengahan.

Umur adalah hitungan individu dari lahir sampai dengan ulang tahun, semakin dewasa umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Umur yang matang mempengaruhi pola cara pikir remaja dalam hal mengetahui tentang makanan yang mengandung gizi, protein, lemak, dan karbohidrat (Jayanti dan Novananda, 2017).

Remaja berumur 15 sampai 17 tahun lebih mudah menerima masukan atau saran dari orang-orang terdekat karena perkembangan otak mereka sangat matang sehingga remaja yang berumur 15 hingga 17 tahun memiliki gagasan yang sangat bagus untuk mengerti tentang apa itu gizi yang baik untuk tubuh (Jayanti dan Novananda, 2017). Sementara itu remaja juga menghadapi masalah yang berkaitan dengan *body image* seperti mudah malu, cemas, sulit menerima dirinya, responsif terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis, serta melakukan diet berlebihan demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkannya, sehingga kurang memperhatikan gizi yang seimbang (Marliana dan Ernalia, 2020). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Festy Ladyani Mustofa dan Ismalia Husna, 2021) menunjukkan bahwa rentang umur 12 tahun sampai 16 tahun dengan median 12 tahun.

1. **Jenis Kelamin**

Karakteristik jenis kelamin siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya yang menjadi responden dapat dilihat pada tabel 4.2

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Jenis Kelamin** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| Laki-Laki  Perempuan | 31  42 | 42,5  57,5 |
| Total | 73 | 100 |

*Sumber: Data Primer Tahun 2024*

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin responden yang sebagian besar adalah perempuan sebesar 57,5%, sedangkan laki-laki sebesar 42,5%. Jenis kelamin adalah cara biologis untuk membedakan antara laki-laki dan perempuan.

Kebutuhan gizi antara laki-laki dan perempuan sangat berbeda, karena pertumbuhan dan perkembangan laki-laki dan perempuan juga berbeda yaitu massa otot yang lebih besar pada laki-laki dibandingkan perempuan (Romanda *et al*., 2019). Berdasarkan AKG 2019 kecukupan gizi remaja laki-laki dan perempuan berbeda. Kecukupan gizi remaja laki-laki meliputi energi sebesar 2650 kkal, protein sebesar 75 gram, lemak sebesar 85 gram, dan karbohidrat sebesar 400 gram. Sedangkan kecukupan gizi remaja perempuan meliputi energi sebesar 2100 kkal, protein sebesar 65 gram, lemak sebesar 70 gram, karbohidrat sebesar 300 gram (AKG, 2019). Hasil ini sejalan dengan penelitian Finandita (Widia Andriani dan Veni Indrawati, 2021) yang menyatakan bahwa responden perempuan memiliki jumlah yang lebih banyak dari pada laki-laki yaitu perempuan 41 orang sebesar 54,67% dan laki-laki 34 orang sebesar 45,33%.

1. **Berat Badan**

Karakteristik berat badan responden siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya dapat dilihat pada tabel 4.3

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Berat Badan Responden**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Karakteristik** | **Median** | ***Minimum*** | ***Maximum*** |
| Berat Badan | 45 | 30,7 | 82 |

*Sumber: Data Primer Tahun 2024*

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa karakteristik berat badan siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya memiliki rentang 30,7 kg sampai 82 kg, median 45 kg. Berat badan diukur menggunakan timbangan digital dengan satuan ukur kilogram. Dengan mengetahui berat badan seseorang maka dapat memperkirakan tingkat kesehatan atau gizi seseorang (Santika dan Subekti, 2020). Berdasarkan AKG 2019 standar berat badan remaja laki-laki dari 36 kg sampai dengan 50 kg, sedangkan standar berat badan remaja perempuan dari 38 kg sampai 48 kg (AKG, 2019). Jika dibandingkan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan karakteristik berat badan siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya sudah sesuai dengan AKG.

1. **Tinggi Badan**

Karakteristik tinggi badan responden siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya dapat dilihat pada tabel 4.4

**Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Responden**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Karakteristik** | **Mean** | ***Minimum*** | ***Maximum*** | **Standar Deviasi** |
| Tinggi Badan | 152 | 139 | 174 | 8,13 |

*Sumber: Data Primer 2024*

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa karakteristik tinggi badan siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya rata-rata 152 cm dengan standar deviasi ±8,13 cm. Tinggi badan merupakan salah satu bagian dari komposisi tubuh yang dimiliki seseorang, dimana tinggi badan yang dimiliki seseorang akan berbeda antara yang satu dengan yang lainnya (Santika da Subekti, 2020). Berdasarkan AKG 2019 standar tinggi badan remaja laki-laki dari 163 cm sampai dengan 168 cm, sedangkan standar tinggi badan remaja perempuan dari 156 cm sampai dengan 159 cm (AKG, 2019). Jika dibandingkan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan karakteristik tinggi badan siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya sudah sesuai AKG.

1. **Pengetahuan Gizi Seimbang**

Hasil penelitian pada pengetahuan gizi seimbang responden siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya dapat dilihat pada tabel 4.5

**Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pengetahuan Gizi Seimbang** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| Baik  Cukup  kurang | 22  33  18 | 30,1  45,2  24,7 |
| Total | 73 | 100 |

*Sumber: Data Primer Tahun 2024*

Pengetahuan gizi seimbang dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Berdasarkan tabel 4.5 diketahui responden dengan pengetahuan baik sebanyak 22 orang dengan persentase 30,1%, pengetahuan cukup sebanyak 33 orang dengan persentase 45,2%, sedangkan pengetahuan kurang sebanyak 18 orang dengan persentase 24,7%.

**Tabel 4. 6. Persentase Jawaban Benar Soal Pengetahuan Gizi Seimbang**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Butir Pertanyaan** | **N** | **%** |
| 1 | Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang? | 25 | 34,2 |
| 2 | Salah satu penerapan gizi seimbang adalah? | 35 | 47 |
| 3 | Makanan yang dikonsumsi sehari-hari sebaiknya terdiri atas? | 61 | 83 |
| 4 | Sumber utama energi pada makanan adalah? | 50 | 68 |
| 5 | Apakah fungsi utama dari karbohidrat? | 55 | 75,3 |
| **No** | **Lanjutan Tabel 4 – 6** | **N** | **%** |
| 6 | Berikut ini manakah yang merupakan makanan sumber karbohidrat? | 60 | 82,1 |
| 7 | Apakah fungsi utama protein? | 58 | 79,4 |
| 8 | Makanan yang merupakan sumber protein adalah? | 55 | 75,3 |
| 9 | Fungsi utama lemak adalah? | 60 | 82,1 |
| 10 | Makanan yang merupakan sumber lemak adalah? | 53 | 72,2 |
| 11 | Fungsi utama vitamin? | 45 | 61,4 |
| 12  13 | Frekuensi makanan yang baik adalah?  Berikut ini susunan menu gizi seimbang yaitu? | 62  55 | 84,9  75,3 |
| 14 | Apa manfaat mengonsumsi banyak sayur dan buah? | 52 | 72,6 |
| 15 | Sayuran hijau merupakan sumber? | 60 | 82,1 |
| 16 | Mengapa sarapan itu penting untuk kita? | 57 |  |
| 17 | Dampaknya jika remaja tidak sarapan sebelum berangkat sekolah adalah? | 66 | 90 |
| 18 | Dalam sehari berapa gelas air putih yang dianjurkan untuk dikonsumsi? | 64 | 87 |
| 19 | Batasan konsumsi gula dalam sehari sebanyak? | 21 | 28,7 |
| 20 | Batasan konsumsi garam dalam sehari sebanyak? | 14 | 19,1 |

*Sumber: Data Primer 2024*

Pada saat pengisian kuesioner, jawaban yang paling banyak salah yang dijawab responden adalah pertanyaan tentang penerapan gizi seimbang yaitu dengan persentase 52%. Perlu diketahui oleh remaja gizi seimbang adalah susunan pangan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan.

Pada pertanyaan yang paling banyak salah dijawab responden adalah tentang salah satu penerapan gizi seimbang yaitu dengan persentase 64%. Salah satu penerapan gizi seimbang dengan mengonsumsi makanan yang beragam.

Pada pertanyaan selanjutnya yang paling banyak salah dijawab responden adalah tentang batasan konsumsi gula dalam sehari yaitu dengan persentase 71%. Batasan konsumsi gula dalam sehari yaitu 50 gram atau 4 sendok makan gula.

Pertanyaan terakhir yang dijawab responden paling banyak salah adalah tentang batasan konsumsi garam dalam sehari yaitu dengan persentase 80%. Batasan konsumsi garam dalam sehari yaitu 10 gram atau 2 sendok teh. Masih banyak siswa dan siswi yang menjawab salah tentang materi tersebut disebabkan karena siswa dan siswi kelas VII dan VIII belum pernah mendapatkan materi tentang gizi seimbang, sehingga tidak menutup kemungkinan dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa dan siswi kelas VII dan VIII pada saat pengisian kuesioner.

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau *open behavior* (Donsu, 2017)

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit. Pengetahuan gizi juga terkait dengan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang dan juga bagaimana cara untuk hidup sehat. Pengetahuan berpengaruh terhadap asupan makanan seseorang, yang hasil akhirnya asupan makan akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Lestari, 2020). Hasil ini sejalan dengan penelitian Majid et al., (2018) dan Meriyanti (2013) yang menyatakan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan gizi mahasiswa gizi berada dalam kategori baik. Tingkat pengetahuan gizi subjek yang cukup baik ini dimungkinkan karena latar belakang pendidikan serta kesempatan dalam memperoleh informasi terkait gizi yang lebih besar.

1. **Status Gizi**

Hasil penelitian status gizi responden siswa dan siswi SMPN 9 Kota Palangka Raya dapat dilihat pada tabel 4.7

**Tabel 4.7. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Status Gizi** | **Frekuensi** | **Persentase (%)** |
| Gizi Kurang  Gizi Baik  Gizi Lebih  Gizi Buruk  Obesitas | 5  59  3  0  6 | 6,9  80,8  4,1  0  8,2 |
| Total | 73 | 100 |

*Sumber: Data Primer Tahun 2024*

Status gizi pada remaja berdasarkan PMK No. 10 tahun 2020, dikategorikan menjadi 4 kategori yaitu gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa status gizi responden yang termasuk gizi kurang sebanyak 5 orang dengan persentase 6,9%, disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang pola makan gizi seimbang seperti makan buah dan sayur sebagai sumber serat dan vitamin, namun ada juga pada remaja yang pengetahuannya baik tetapi masih mengalami gizi kurang dikarenakan adanya faktor ekonomi, lingkungan, dan budaya, gizi baik sebanyak 59 orang dengan persentase 80,8%, karena pengetahuan yang baik dan tau cara menerapkan pola makan yang baik suka makan buah dan sayur namun ada juga remaja yang memiliki gizi baik tapi tidak dengan pengetahuannya itu disebabkan oleh beberapa faktor yaitu tingkat pendidikan dan sumber informasi, gizi lebih sebanyak 3 orang dengan persentase 4,1%, kelebihan gizi disebabkan oleh terlalu banyak konsumsi zat gizi tertentu yang tidak sesuai dengan kebutuhan, faktor penyebabnya remaja belum bisa mengontrol dirinya karena sedang dalam masa pertumbuhan, obesitas sebanyak 6 orang dengan persentase 8,2% pola makan yang tidak sehat menyebabkan tubuh menjadi obesitas penyebab obesitas pada remaja diantaranya banyak mengonsumsi makanan gorengan, berlemak dan manis serta kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Dibandingkan dengan data riskesdas (2018) remaja umur 13-15 tahun di Provinsi Kalimantan Tengah berdasarkan indikator IMT/U yang termasuk status gizi sangat kurus 1,42%, kurus 6,15%, normal 78,78%, gemuk 9,68% dan obesitas 3,96%. Jadi status gizi remaja umur 13-14 tahun di SMPN 9 Kota Palangka Raya kategori kurus dan obesitas masih menjadi masalah.

Status gizi adalah keadaan yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik akan energi dan zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan. Status gizi dipengaruhi oleh faktor kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan, dan budaya yang selanjutnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan (Arieska dan Herdiani, 2020). Status gizi yang baik terjadi ketika tubuh menerima cukup zat gizi, sehingga mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan. Gizi kurang dapat terjadi karena mengalami kekurangan zat gizi. Masa remaja umur 13 tahun sampai dengan 17 tahun memiliki kebutuhan energi jauh lebih tinggi, dikarenakan remaja banyak melakukan aktivitas fisik. Kebutuhan gizi pada remaja laki-laki akan lebih banyak dibandingkan dengan perempuan, sehingga kecukupan zat gizi yang tidak terpenuhi dapat mempengaruhi status gizi dan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta menyebabkan tubuh kekurangan gizi dan sangat rentan terhadap penyakit (Widnatusifah et al., 2020). Penelitian ini sejalan dengan Akha, A. N. (2021) yang menyatakan bahwa status gizi yang baik sebanyak (68,4%), gizi kurang sebanyak (16,5%) dan yang gizi lebih sebanyak (15%).