

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang terletak di Kota Yogyakarta dengan latar belakang islam. SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta terletak di Jl. Kapten Piere Tendean No. 58, Wirobrajan, Kota Yogyakarta. SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta mengelolah 21 kelas dan disetiap jenjangnya terdiri dari 7 kelas yaitu 4 kelas MIPA dan 3 kelas IIS. SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta memulai kegiatan belajar mengajar dari pukul 07.00 WIB sampai dengan pukul 15.45 WIB. SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dilengkapi dengan fasilitas ruang kelas sejumlah 21 kelas, poliklinik umum dan UKS, laboratorium media audio visual, laboratorium komputer, perpustakaan, mushala, sarana olah raga (basket, voli, bulu tangkis,dll), koprasi sekolah, *cafeteria*, tempat parkir. Berdasarkan wawancara pada perawat umum SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta didapatkan informasi bahwa sudah terjalin hubungan lintas sektor terutama pada bidang kesehatan yang dibuktikan dengan adanya kunjungan dari Dokter umum 3x dalam satu minggu, Dokter gigi 2x dalam satu minggu, perawat gigi 2x dalam satu minggu, dan perawat umum pada setiap hari saat jam kerja. Selain itu juga terdapat ruang bimbingan konseling untuk siswa yang bermasalah dan membutuhkan bimbingan.

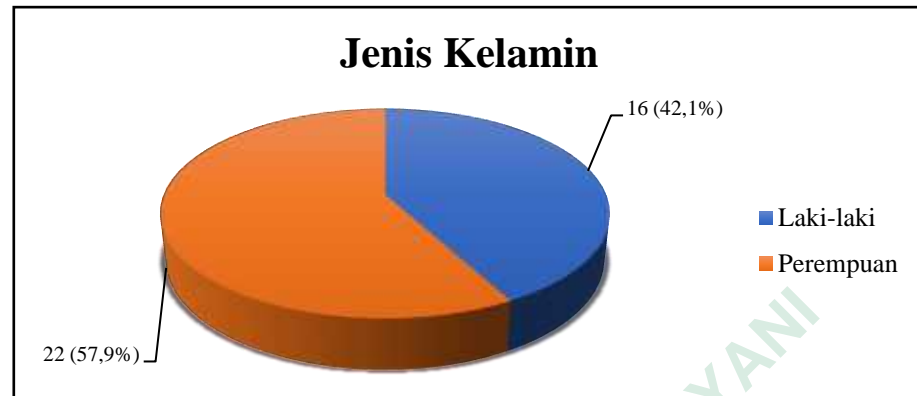
2. Analisa Univariat

Karakteristik demografi responden digambarkan dalam analisa univariat, data kategorik yaitu jenis kelamin, variabel bebas yaitu frekuensi kebiasaan sarapan, dan variabel terikat yaitu persentase lemak tubuh.

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan dalam Diagram 4.1

Diagram 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, Agustus 2019 (n=38)



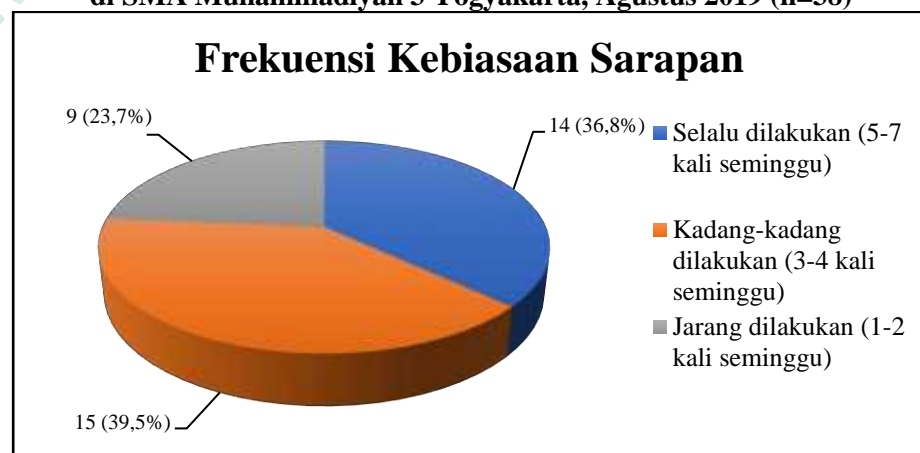
Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan diagram 4.1 menggambarkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan sebesar 22 responden (57,9%) sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 16 responden (42,1%). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada jenis kelamin laki-laki.

b. Frekuensi Kebiasaan Sarapan

Hasil analisis univariat didapatkan karakteristik responden terhadap frekuensi kebiasaan sarapan dikategorikan menjadi 3 yaitu selalu dilakukan, kadang-kadang dilakukan, dan jarang dilakukan. Hasil analisis terhadap frekuensi kebiasaan sarapan pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta disajikan pada Diagram 4.2

Diagram 4.2 Hasil Analisis Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, Agustus 2019 (n=38)



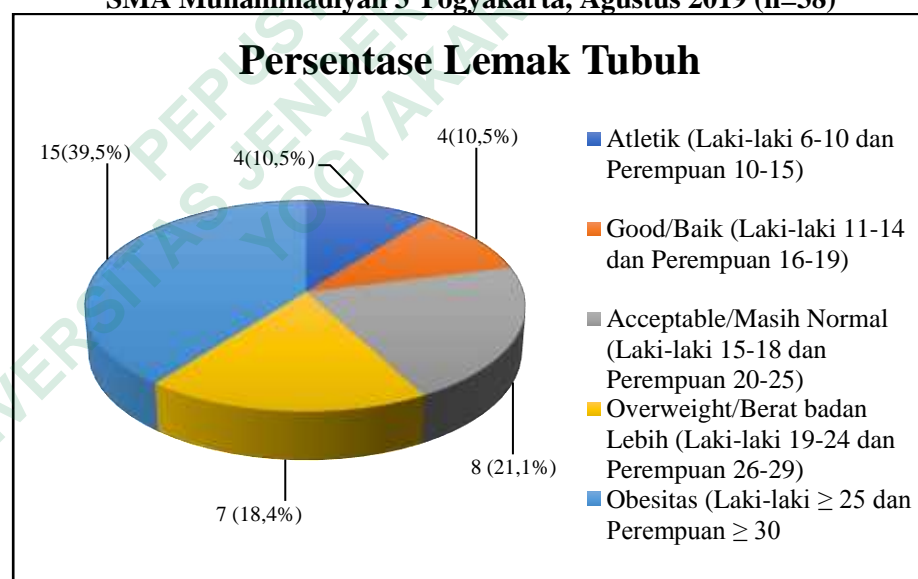
Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan diagram 4.2 menggambarkan bahwa responden dengan kategori selalu sarapan sebesar 14 responden (36,8%), kadang-kadang sarapan sebesar 15 responden (39,5%), dan jarang sarapan sebesar 9 responden (23,7%). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa frekuensi kebiasaan sarapan pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta lebih banyak responden dengan kategori kadang-kadang sarapan.

c. Persentase Lemak Tubuh

Hasil analisis univariat didapatkan karakteristik responden terhadap persentase lemak tubuh dikategorikan menjadi 5 yaitu atletik, *good/baik*, *acceptable/masih normal*, *overweight/berat badan lebih*, dan obesitas. Hasil analisis terhadap persentase lemak tubuh pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta disajikan pada diagram 4.3

Diagram 4.3 Hasil Analisis Persentase Lemak Tubuh Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, Agustus 2019 (n=38)



Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan diagram 4.3 menggambarkan bahwa responden dengan persentase lemak tubuh kategori atletik sebesar 4 responden (10,5%), kategori *good/baik* sebesar 4 responden (10,5%), kategori *acceptable/masih normal* sebesar 8 responden (21,1%), kategori *overweight/berat badan lebih* sebesar 7 responden (18,4), dan kategori

obesitas sebesar 15 responden (39,5%). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta lebih banyak yang memiliki persentase lemak tubuh lebih.

3. Analisa Bivariat

Berdasarkan table 4.1 dapat dilihat bahwa responden yang selalu melakukan sarapan cenderung mempunyai persentase lemak tubuh yang baik sedangkan responden yang jarang melakukan sarapan cenderung mempunyai persentase lemak tubuh lebih.

Tabel 4.1 Tabulasi Silang Antara Frekuensi Kebiasaan Sarapan Dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, Agustus 2019 (n=38)

Frekuensi Kebiasaan Sarapan	Persentase Lemak Tubuh				Total
	Atletik	Good/ Baik	Acceptable/ Masih Normal	Overweigh t	
Selalu dilakukan	2	3	5	2	14
Kadang-kadang	1	1	2	5	15
Jarang dilakukan	1	0	1	0	9
Total	4	4	8	7	38

Sumber : Data Primer, 2019

Analisa bivariat dalam penelitian ini menganalisa korelasi antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang diuji menggunakan uji korelasi *Somers'd*. Hasil penelitian dengan uji korelasi *Somers'd* tercantum pada tabel 4.2.

Tabel 4.2 Hubungan Antara Frekuensi Kebiasaan Sarapan Dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, Agustus 2019 (n=38)

Frekuensi Kebiasaan Sarapan	Persentase Lemak Tubuh	
	<i>p-value</i>	<i>r</i>
Frekuensi Kebiasaan Sarapan	0,002**	0,413

**Signifikan dengan $p < 0,05$

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan nilai *p-value* 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase

lemak tubuh pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan nilai korelasi *Somers' d* 0,413 dengan kekuatan korelasi sedang (0,40-0,599) yang menunjukkan korelasi positif yaitu semakin sering frekuensi kebiasaan sarapan responden maka semakin baik persentase lemak tubuh responden.

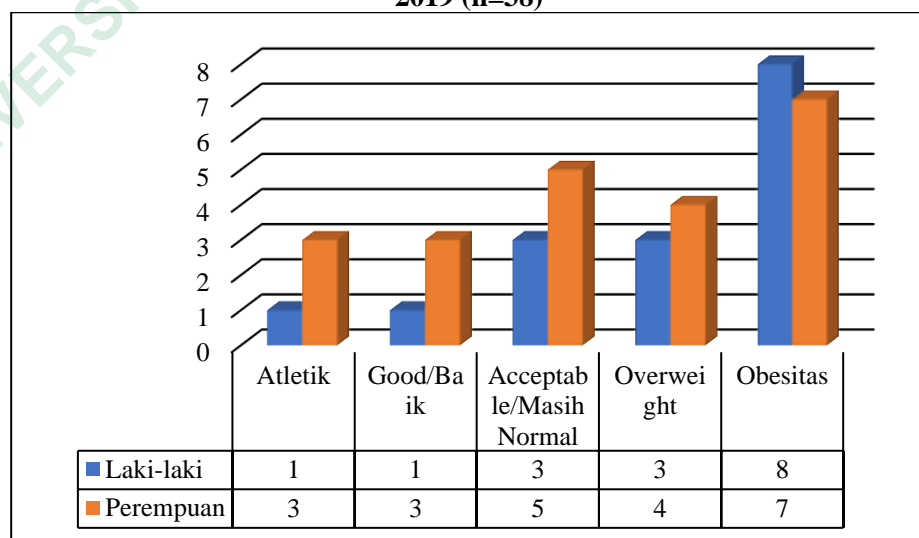
B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Jenis kelamin

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki yang memiliki persentase lemak tubuh lebih sebanyak 11 responden sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan yang memiliki persentase lemak tubuh lebih sebanyak 11 responden. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa antara responden dengan jenis kelamin laki-laki dan responden dengan jenis kelamin perempuan dapat sama-sama memiliki persentase lemak tubuh lebih. Hasil analisis jenis kelamin berdasarkan persentase lemak tubuh pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta disajikan pada diagram 4.4.

Diagram 4.4 Analisis Jenis Kelamin Berdasarkan Persentase Lemak Tubuh Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, Agustus 2019 (n=38)



Sumber : Data Primer, 2019

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Inandia (2012) yang menyatakan bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki dan jenis kelamin perempuan dapat sama-sama memiliki persentase lemak tubuh lebih. Hal tersebut dibuktikan dari 41 responden dengan jenis kelamin laki-laki 34 responden memiliki nilai persentase lemak tubuh lebih dan 7 responden memiliki nilai persentase lemak tubuh dalam rentang normal sedangkan dari 73 responden dengan jenis kelamin perempuan 54 responden memiliki nilai persentase lemak tubuh lebih dan 19 responden memiliki nilai persentase lemak tubuh dalam rentang normal. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin laki-laki dan perempuan dapat sama-sama memiliki nilai persentase lemak tubuh lebih. Adriani & Bambang (2012) menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin laki-laki dan perempuan terdapat pada komposisi tubuhnya namun jenis kelamin laki-laki dan jenis kelamin perempuan sama-sama bisa memiliki persentase lemak tubuh lebih.

2. Frekuensi Kebiasaan Sarapan

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan kategori selalu dilakukan sebanyak 14 responden (36,8%), kategori kadang-kadang sebanyak 15 responden (39,5%), dan kategori jarang dilakukan sebanyak 9 responden (23,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari, Dodik, & Cesilia (2012) yang menunjukkan bahwa 45,6% responden masuk kedalam kategori selalu sarapan, 48,5% responden masuk kedalam kategori kadang-kadang melakukan sarapan, dan 5,9% responden masuk kedalam kategori jarang sarapan. Berdasarkan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa responden dengan kategori kadang-kadang melakukan sarapan lebih tinggi dari pada responden dengan kategori selalu melakukan sarapan namun tidak ada selisih yang signifikan. Hal itu dapat terjadi karena remaja merupakan golongan usia yang sensitif terhadap perilaku makan dan golongan remaja mulai menjaga penampilan tubuh diantaranya melakukan diet, termasuk tidak sarapan pagi (Soetardjo, 2011).

Hardiansyah (2014) menyatakan bahwa remaja masih banyak yang tidak sarapan karena banyak yang salah dalam memaknai sarapan karena minum air, kopi, teh, makan sepotong kue kecil, dan makan jam 10 pagi saat jam istirahat di anggap sudah melakukan sarapan. Khomsan (2010) menyatakan bahwa ada berbagai alasan yang sering menyebabkan remaja tidak sarapan yaitu terlambat bangun pagi, waktu pada pagi hari terbatas, tidak ada selera untuk sarapan, aktivitas yang padat sehingga harus meninggalkan rumah sejak pagi hari, dan belum tersedia sarapan pagi dirumah.

3. Persentase Lemak Tubuh

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan kategori *atletik* sebanyak 4 responden (10,5%), kategori *good*/baik sebanyak 4 responden (10,5%), kategori *acceptable*/masih normal sebanyak 8 responden (21,1%), kategori *overweight* sebanyak 7 responden (18,4%), dan kategori obesitas sebanyak 15 responden (39,5%). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa responden lebih banyak yang memiliki persentase lemak tubuh lebih seperti *overweight* dan obesitas yaitu sebanyak 22 responden dibandingkan dengan responden yang mempunyai persentase lemak tubuh dalam batas normal yaitu sebanyak 16 responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurdanti (2015) bahwa dari 72 responden pada kelompok obesitas sebanyak 41 responden (56,9%) memiliki nilai lemak lebih dan 31 responden (43,1%) memiliki nilai lemak dalam rentang normal. Sedangkan 72 responden pada kelompok non obesitas sebanyak 26 responden (36,1%) memiliki nilai lemak lebih dan 46 responden (63,1%) memiliki nilai lemak dalam rentang normal. Hal ini menunjukkan bahwa penumpukan lemak lebih banyak ditemukan pada kelompok obesitas dari pada kelompok non obesitas.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Setiowati (2014) menyatakan bahwa dari 11 responden 7 responden (63,6%) mempunyai nilai persentase lemak tubuh lebih sedangkan 4 responden (36,4%) mempunyai nilai persentase lemak tubuh dalam rentang normal. Berdasarkan pernyataan

tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak responden yang memiliki nilai persentase lemak tubuh lebih dibandingkan dengan responden yang memiliki nilai persentase lemak tubuh dalam rentang normal.

4. Hubungan Antara Frekuensi Kebiasaan Sarapan Dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Berdasarkan hasil uji korelasi terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin sering frekuensi kebiasaan sarapan responden maka semakin baik persentase lemak tubuh responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arraniri, Desmawati, & Dinda (2017) bahwa responden yang teratur melakukan sarapan memiliki persentase lemak tubuh dalam rentang normal dibandingkan dengan responden yang tidak teratur melakukan sarapan yang cenderung memiliki persentase lemak tubuh lebih. Hardiansyah (2014) menyatakan bahwa seseorang yang tidak sarapan berarti perutnya dalam keadaan kosong sejak makan malam hari sampai makan siang hari sehingga akan menurunkan status gizi dan kesehatan.

Adriani & Bambang (2012) menyatakan bahwa melewatkan sarapan pagi mengakibatkan perubahan ritme, pola makan, dan siklus waktu makan. Kebanyakan orang akan cenderung lebih banyak makan pada siang hari dan malam hari jika mereka tidak melakukan sarapan karena sarapan berperan mengurangi rasa lapar sehingga akan lebih sedikit mengonsumsi makanan di siang dan malam hari. Sudargo, Harry, Felicia, dan Nur (2014) menyatakan bahwa rasa lapar yang berlebih akan menyebabkan mengonsumsi makanan dengan porsi besar (melebihi dari kebutuhan tubuh) dan jika hal tersebut terjadi tanpa diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang maka akan menyebabkan penumpukan lemak tubuh secara berlebih. Adriani & Bambang (2012) menyatakan bahwa remaja merupakan masa rentan mengalami masalah berat badan secara berlebih yang disebabkan oleh peningkatan timbunan lemak secara berlebih. Penimbunan

lemak tubuh terjadi hingga 20% pada masa remaja. Hal itu terjadi karena ketidakseimbangan jumlah energi yang masuk dan energi yang keluar. Asupan energi tinggi bila konsumsi makanan berlebih sedangkan pengeluaran energi rendah bila metabolisme tubuh dan aktivitas fisik rendah.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Didalam penelitian ini terdapat variabel pengganggu seperti usia, jenis kelamin dan aktivitas fisik. Variabel pengganggu tersebut tidak dikendalikan oleh peneliti.
2. Didalam penelitian ini hanya menilai frekuensi kebiasaan sarapan dengan persentase lemak tubuh pada remaja, tidak menilai jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan dan aktivitas fisik responden.

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA