

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. Lokasi SMP Negeri 1 Sungai Kakap ini berada di jalan raya Sungai Kakap dan merupakan salah satu sekolah favorite yang berada di desa Sungai Kakap, jarak sekolah dengan fasilitas kesehatan cukup jauh sehingga menarik untuk dilakukan penelitian di sekolah tersebut.

Data yang diambil menggunakan data primer maka seluruh siswi kelas VII dengan jumlah 113 siswi dilakukan pemeriksaan dan didapatkan bahwa sebanyak 56 orang mengalami *underweight*. Dari hasil pemeriksaan di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya, bahwa di Puskesmas maupun di sekolah tersebut tidak adanya program dalam mengatasi kejadian *underweight*. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik pada komisi etik kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan Nomor Skep/313/KEPVI/2023.

Siswi dengan *underweight* di SMP Negeri 1 Sungai kakap ini terjadi karena memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti tidak sarapan sebelum ke sekolah. Selain itu kebiasaan makan di sekolah yang kurang baik, karena sebagian besar siswi lebih memilih untuk membeli makanan siap saji dan makanan ringan seperti snack yang dijual di kantin sekolah. Pihak sekolah sudah memberikan anjuran kepada siswi untuk membawa bekal dari rumah. Selain lebih sehat dan lebih terjamin kebersihannya, hal ini lebih menghemat pengeluaran uang jajan para siswi.

2. Analisis Univariat

a. Karakteristik responden

Pada penelitian ini jumlah responden yang dilibatkan sebanyak 56 orang dengan kondisi *underweight*. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah umur dan jenis kelamin. Gambaran karakteristik responden disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden menurut umur dan jenis kelamin remaja putri *underweight* di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
1	Umur		
	12 tahun	14	25.0
	13 tahun	32	57.1
	14 tahun	10	17.9
2	Jenis Kelamin Perempuan	56	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Pada tabel 4.1 berdasarkan karakteristik pada kategori umur menunjukkan bahwa jumlah yang berumur 13 tahun sebanyak 32 (57.1%), lebih banyak dari orang yang berumur 12 tahun sebanyak 14 (25%) dan yang berumur 14 tahun sebanyak 10 (17.9%). Berdasarkan karakteristik responden pada kategori jenis kelamin menunjukkan bahwa 56 orang adalah perempuan (100%).

Pada penelitian ini, disebutkan bahwa umur menjadi karakteristik yang memiliki hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap IMT. Hal ini terjadi karena pada masa remaja disebut sebagai usia produktif, dimana pada usia produktif ini maka perubahan aktivitas fisik akan meningkat karena perubahan status sosial, akademik dan pekerjaan sehingga dapat memengaruhi nilai IMT (Atika, 2022). Pada tabel karakteristik jenis kelamin, seluruh responden memiliki jenis kelamin perempuan. Bagi perempuan memiliki bentuk fisik yang kurus memiliki nilai tambah sehingga membuat kebiasaan yang kurang baik. Dengan banyaknya aktivitas di sekolah dan kurangnya energi yang masuk ke dalam tubuh menyebabkan ketidakseimbangan nilai IMT (Hafiza et al., 2021).

b. Frekuensi makan

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi perilaku makan remaja putri *underweight* di SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sering	23	41.1
2	Jarang	33	58.9
Total		56	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Pada table 4.2 kategori perilaku makan jarang menjadi yang terbanyak dengan jumlah 33 orang (58.9%), sedangkan yang terendah adalah perilaku makan sering dengan jumlah 23 orang (41.1%). *Underweight* disebabkan karena makan yang terlalu sedikit akibat dari kurang nafsu makan atau minder karena bentuk tubuh sehingga memilih untuk diet (Suryawanti, 2020).

c. Frekuensi aktivitas fisik

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi aktivitas fisik remaja putri *underweight* di SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Aktivitas Ringan	34	60.7
2	Aktivitas Sedang	22	39.3
Total		56	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Pada tabel 4.3 diketahui bahwa kategori dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak dengan jumlah 34 orang (60.7%) dari aktivitas fisik sedang dengan jumlah 22 orang (39.3%). Remaja putri yang memiliki aktivitas yang ringan cenderung menyimpan banyak kalori yang menyebabkan remaja tersebut memiliki IMT mendekati normal. Namun bagi remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang cenderung memiliki IMT yang lebih rendah, hal ini terjadi karena tubuh mengeluarkan kalori sehingga tidak tersimpan dalam bentuk lemak di dalam tubuh (Luh Dwi Ernawati, Ni Luh Nopi Andayani, 2018).

d. Frekuensi IMT

Tabel 4.4 Distribusi frekuensi indeks massa tubuh remaja putri *underweight* di SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya

No	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	Severe thinness	24	42.9
2	Moderate thinness	14	25.0
3	Mild thinness	18	32.1
Total		56	100.0

Sumber: Primer, 2023

Pada tabel 4.4 kategori IMT terbanyak yaitu *severe thinness* dengan jumlah 24 orang (42.9), diikuti dengan kategori *mild thinness* dengan jumlah 18 orang (32.1%), dan yang terendah adalah kategori *mild thinness* dengan jumlah 14 orang (25%). IMT berhubungan erat dengan perilaku makanan dan aktivitas fisik, karena perilaku makan akan memberikan kalori ke dalam tubuh yang kemudian akan di simpan menjadi lemak. Aktivitas fisik yang seimbang akan menjadikan energi tersebut dibakar secara sempurna, namun jika aktivitas fisik terlalu berat dan energi yang masuk tidak seimbang maka menyebabkan terjadinya *underweight* (Emitrafatriona & Friandi, 2021).

2. Analisis Bivariat

Analisis hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri *underweight* di SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya.

a. Hubungan perilaku makan terhadap IMT pada remaja putri *underweight*

Tabel 4.5 Analisis hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap IMT pada remaja putri *underweight* di SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya

Variabel	IMT			P Value
	<i>Severe Thinness</i>	<i>Moderate Thinness</i>	<i>Mild Thinness</i>	
Perilaku Makan				
Sering	7	3	13	0.009
Jarang	17	11	5	
Aktivitas Fisik				
Aktivitas Ringan	11	8	15	0.015
Aktivitas Sedang	13	6	3	

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 4.5 di atas, hasil analisa statistik perilaku makan dengan kategori sering menunjukkan IMT pada kategori *Mild Thinness* sebanyak 13 responden. Sedangkan, hasil analisa statistik perilaku makan dengan kategori jarang menunjukkan IMT pada kategori *Severe Thinness* sebanyak 17 responden. Sehingga didapatkan hasil hubungan perilaku makan terhadap IMT dengan nilai $p\ value = 0.009$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan terhadap IMT ($p < 0.05$). Dari hasil koefisien korelasi diketahui nilai $r = -0.346$, hal ini berarti hubungan antara perilaku makan terhadap IMT merupakan hubungan yang cukup karena berada pada rentang 0.25-0.5. Korelasi tersebut signifikan pada level 0.05 (*2-tailed*).

Tabel 4.5 diatas, menunjukkan hasil uji statistik aktivitas fisik kategori ringan memiliki IMT *Mild Thinness* sebanyak 15 responden dan pada aktivitas fisik sedang memiliki IMT *Severe Thinness* sebanyak 13 orang. Sehingga didapatkan nilai $p\ value = 0.015$. Hal ini menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik terhadap IMT ($p\ value < 0.05$). Dari hasil koefisien korelasi diketahui $r = -0.322$, hal ini berarti hubungan antara aktivitas fisik terhadap IMT merupakan hubungan yang cukup karena berada pada rentang koefisien korelasi 0.25-0.5. Korelasi tersebut signifikan pada level 0.05 (*2-tailed*).

Responden dengan perilaku makan kategori sering dan memiliki aktivitas fisik yang ringan akan memiliki nilai IMT pada kategori *Mild Thinness* dengan nilai IMT mendekati normal, hal ini terjadi karena semakin sering perilaku makan maka akan meningkatkan jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh. Pada responden yang memiliki aktivitas fisik ringan, energi tersebut akan tersimpan didalam tubuh dan tidak dibakar secara seimbang sehingga terjadi peningkatan nilai IMT. Sedangkan pada responden dengan perilaku makan kategori jarang dan memiliki aktivitas fisik yang sedang akan memiliki nilai IMT pada kategori *Severe Thinness* dengan nilai IMT menjauhi normal, hal ini terjadi karena semakin jarang perilaku makan maka kebutuhan energi yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang. Pada responden dengan

aktivitas fisik yang sedang, energi yang diperlukan juga meningkat. Hal ini menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar, sehingga dapat menyebabkan IMT yang kurang atau kondisi *underweight*.

b. Analisis hubungan IMT dan status gizi pada remaja putri *underweight*

Tabel 4.6 Analisis hubungan IMT pada remaja putri *underweight* di SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya

	Status Gizi			P Value
	Normal	Kurus	Sangat Kurus	
Indeks Massa Tubuh				
<i>Severe Thinness</i>	1	0	23	0.018
<i>Moderate Thinness</i>	0	14	0	
<i>Mild Thinness</i>	18	0	0	

Sumber: Data Primer, 2023

Dari table 4.6 hasil analisa statistik IMT kategori *Severe Thinness* memiliki status gizi sangat kurus dengan distribusi sebanyak 23 responden, diikuti kategori *Moderate Thinness* memiliki status gizi dalam kategori kurus dengan distribusi 14 responden, sedangkan untuk IMT *Mild Thinness* memiliki status gizi normal dengan distribusi 18 responden. Dari data tersebut didapatkan nilai *p-value* 0.018, artinya ada hubungan antara IMT dengan status gizi.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data yang menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari usia dan jenis kelamin. Remaja yang menjadi responden berjumlah 56 remaja putri di SMP N 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. Responden dalam penelitian ini berusia 13 tahun sebanyak 32 orang (57.1%), di ikuti usia 12 tahun sebanyak 14 orang (25%) dan terendah di usia 14 tahun sebanyak 10 orang (17.9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafiza (2021) di Pekanbaru bahwa mayoritas usia responden dalam penelitian ini adalah remaja awal yang berusia 12-14 tahun. Usia remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan (Mulyati et al., 2019). Menurut Santrock (2007) penyesuaian dan adaptasi sangat dibutuhkan agar bisa menghadapi perubahan dan mencoba memperoleh identitas diri yang matang.

Pada penelitian ini, seluruh responden dengan jumlah 56 orang (100%) memiliki jenis kelamin perempuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hafiza (2021) di Pekanbaru, mayoritas responden dalam penelitian yang dilakukan berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 orang (60.5%). Menurut Winarsih (2018) bagi remaja perempuan untuk memiliki bentuk fisik yang kurus

menyebabkan kebiasaan makan yang kurang baik. Tidak teraturnya makan, mengurangi makan nasi dan mungkin makan hanya pada pagi dan siang, sedangkan malam diabaikan agar tidak mengakibatkan gemuk. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa saat remaja atau masa peralihan anak-anak menuju dewasa, remaja mulai tertarik dengan lawan jenis sehingga lebih memperhatikan penampilan. Pada remaja putri biasanya bukan hanya terjadi pada penampilan fisik saja tetapi pada bentuk tubuh.

2. Hubungan Perilaku Makan terhadap IMT

Pada penelitian ini dilakukan analisis perilaku makan terhadap IMT remaja putri *underweight* di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. Berdasarkan uji *Spearman Rho* didapatkan hubungan yang signifikan antara perilaku makan terhadap IMT ($p=0.009$). Hal ini sejalan dengan penelitian Afrilia & Festilia (2018) berdasarkan uji statistic didapatkan nilai ($p=0.016<0.05$). Selain itu, siswi dengan status gizi kurang lebih besar terdapat pada siswi yang perilaku makannya kurang yaitu sebesar (18.5%).

Perilaku makan remaja adalah rasa ingin mencoba makanan di sekitarnya. Remaja sangat rentan terhadap pilihan makanan dan sangat menyukai makanan instan dan konsumsi makanan yang tidak terkontrol (Nabawiyah et al., 2021). Perilaku makan menunjukkan budaya dan kebiasaan serta kepercayaan suatu kelompok Masyarakat tertentu. Hal ini menyebabkan satu kelompok dapat berbeda dengan kelompok lain. Dari perilaku makan, maka dapat ditemukan bagaimana cara suatu kelompok memperoleh makanan, jenis makanan, dan berapa banyak makanan yang dikonsumsi (Lupiana et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Septa (2021) menunjukkan bahwa pola makan responden tertinggi adalah kategori kurang sebesar 41%, angka yang tinggi dapat disebabkan karena waktu siswi padat dan lebih lama di sekolah serta tugas-tugas yang harus diselesaikan tepat waktu sehingga siswi melewatkan waktu makan dan membuat pola makan tidak teratur (Septa Katmawanti, Supriyadi, 2021). Perilaku makan remaja ini juga berkaitan dengan pola konsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dalam keluarga dan juga cara memilih makanan (Maslakhah & Prameswari, 2021).

3. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap IMT

Pada penelitian ini dilakukan analisis antara aktivitas fisik terhadap IMT pada remaja putri *underweight* di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya. Berdasarkan uji *Spearman Rho* didapatkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap IMT ($p=0.015$). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Putra dan Rizki (2018) diperoleh nilai signifikan sebesar 0.043. Sehingga terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan IMT.

Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi yang penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kehidupan yang sehat (Noviyanti & Marfuah, 2017). Menurut Hardman & Stensel (dalam Ananta, 2018) Latihan fisik atau berolahraga termasuk kedalam kategori aktivitas waktu senggang serta di definisikan sebagai aktivitas fisik yang direncanakan, dilakukan secara repetitive, terstruktur, dan memiliki tujuan untuk pengembangan juga pemeliharaan kesalahan fisik (Fitriana, 2018). Menurut Radilla et.al. (2020) di kota Meksiko menemukan bahwa remaja yang sangat aktif dan aktif memiliki prevelensi obesitas yang lebih rendah daripada remaja yang melakukan aktivitas yang sedikit (Mifthahul Jannah, 2022).

Aktivitas fisik memiliki hubungan dengan IMT karena keduanya merupakan cara sederhana untuk memantau gizi khususnya yang berkaitan dengan berat badan serta kebugaran tubuh. Pada aktivitas fisik yang yang seimbang akan menyebabkan makanan yang dikonsumsi tersebut tidak di metabolisme secara sempurna sehingga energi disimpan dalam bentuk lemak, hal ini yang menyebabkan IMT pada remaja berlebih. Berbeda halnya jika aktivitas fisik dilakukan dengan seimbang maka energi didalam tubuh akan dibakar dan berubah menjadi massa otot sehingga IMT normal. Namun bila aktivitas fisik berlebihan dan perilaku makan jarang akan membuat energi yang dibakar tidak seimbang sehingga responden akan menyebabkan kurangnya energi (Emitrafatriona & Friandi, 2021).

4. Hubungan IMT dengan Status Gizi

Dari data IMT dengan jumlah 56 responden, didapatkan bahwa hasil analisa statistik IMT kategori *Severe Thinness* memiliki status gizi sangat kurus dengan distribusi sebanyak 23 responden, diikuti kategori *Moderate Thinness* memiliki status gizi dalam kategori kurus dengan distribusi 14 responden dan di dapatkan nilai *p-value* 0.018 sehingga diartikan bahwa ada hubungan antara IMT dan gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian Muafiah (2019) didapatkan hasil Status gizi dengan indikator IMT/U dengan jumlah 30 responden, status gizi yang rendah dapat terjadi karena perilaku makan yang tidak sesuai dan aktivitas fisik yang tidak seimbang, yang dapat mempengaruhi status gizi berdasarkan hasil IMT (Maro et al., 2019).

IMT dapat memperkirakan massa tubuh, termasuk lemak didalamnya. Dengan diketahuinya IMT tersebut, maka kondisi kesehatan seseorang terkait resiko kesehatan tubuhnya dapat di prediksi (Fajriani et al., 2019). Apabila terjadi kekurangan dalam pengukuran dan penilaian menggunakan IMT tersebut, dapat mempengaruhi status gizi. Gizi kurang dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit infeksi dan gizi lebih dengan akumulasi lemak tubuh berlebihan

meningkatkan resiko menderita penyakit degenerative (Pradana, Aditya, Seno, 2018).

IMT dengan nilai yang kurang ataupun berlebih dapat dipengaruhi juga oleh perilaku makan dan aktivitas fisik. Perilaku makan ini berkenaan dengan jenis, proporsi, dan kombinasi makanan yang dimakan oleh individu, masyarakat atau sekelompok populasi. Jika seseorang mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dan tinggi gula pada makanan cepat saji akan mempengaruhi IMT. Orang yang mengonsumsi makanan tinggi lemak lebih cepat mengalami kenaikan berat badan dibandingkan dengan orang yang mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat dengan jumlah kalori yang sama (Ariana, 2018). Sedangkan, aktifitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang terjadi karena kontraksi otot skelet/rangka yang menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori atau penggunaan kalori tubuh melebihi dari kebutuhan energi dalam keadaan istirahat (*resting energy expenditure*) (Wicaksono, 2021). Menurut WHO *physical activity* atau aktivitas fisik merupakan Gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan dibutuhkan energi untuk melakukannya. Menurut Hardman & Stensel (dalam Ananta, 2018) latihan fisik atau berolahraga termasuk kedalam kategori aktivitas waktu senggang serta didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang direncanakan, dilakukan secara repetitive, terstruktur, dan memiliki tujuan untuk pengembangan juga pemeliharaan kesehatan fisik (Fitriana, 2018).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya, Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu:

1. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengalami kesulitan mengenai waktu pengambilan data karena proses belajar mengajar.
2. Pengumpulan kuesioner yang lebih lama karena kendala siswa tidak masuk sekolah.