

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Ngluwar, sebuah sekolah menengah atas negeri di Desa Plosogede, Kecamatan Ngluwar, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah, yang memiliki akreditasi A dan dikenal atas kualitasnya. Sekolah ini memiliki 801 siswa, dengan fasilitas pendukung seperti akses internet dan listrik. SMAN 1 Ngluwar telah menjalin kerjasama lintas sektor di bidang kesehatan, termasuk kunjungan bulanan petugas gizi serta MOU dengan Puskesmas dan bank sampah untuk pengelolaan limbah medis. Tersedia juga ruang bimbingan konseling (BK) untuk membantu siswa menyelesaikan berbagai masalah, termasuk masalah psikologis, dengan bimbingan guru BK. Meskipun demikian, hingga saat ini belum ada penelitian yang secara spesifik membahas hubungan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan angka kejadian obesitas di sekolah ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya edukasi gizi dalam pencegahan obesitas pada remaja. Dibawah ini peta denah menuju SMAN 1 Ngluwar dari Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta :

Gambar 4.1 Denah Lokasi Penelitian SMAN 1 Ngluwar



2. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dilihat menurut jenis kelamin dan usia pada tabel berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan di SMAN 1 Ngluwar Agustus 2024 (n=75)

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	24	32,0
	Perempuan	51	68,0
	Total	75	100
2	Usia		
	15 Tahun	4	5,3
	16 Tahun	47	62,7
	17 Tahun	24	32,0
	Total	75	100
3	Pekerjaan orangtua		
	IRT	2	2,7
	Pegawai	11	14,7
	Petani	26	34,7
	PNS	13	17,3
	Wiraswasta	23	30,7
	Total	75	100
4	Uang saku		
	10,000 -15,000	40	53,33
	>15,000 - 30,000	33	44
	>30.000 – 50,000	2	2,67
	Total	75	100

Sumber : data primer 2024

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (68,0%), berusia 16 tahun (62,7%), memiliki orangtua yang bekerja sebagai petani (34,7%), dan menerima uang saku antara 10.000 hingga 15.000 Rupiah (53,33%).

b. Tingkat pengetahuan

Gambaran tingkat pengetahuan responden dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4.2 Distribusi tingkat pengetahuan di SMAN 1 Ngluwar Agustus 2024 (n=75)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	65	88
Cukup	8	10.7
kurang	1	1.3
Total	75	100

Sumber : data primer 2024

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 65 responden (88%), cukup sebanyak 8 responden (10,7%), dan kurang sebanyak 1 responden (1,3%).

c. Angka kejadian obesitas

Gambaran angka kejadian obesitas responden dapat dilihat pada Tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.3 Distribusi angka kejadian obesitas di SMAN 1 Ngluwar Agustus 2024 (n=75)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak obesitas	69	92,0
Obesitas	6	8,0
Total	75	100

Sumber : data primer 2024

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 69 responden (92,0%).

3. Analisis Bivariat

Hubungan antara variabel dependen (tingkat pengetahuan) dengan variabel independen (Angka kejadian obesitas) di SMAN 1 Ngluwar dianalisis bivariat menggunakan *Spearman* untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hubungan antara tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas di SMAN 1 Ngluwar Agustus 2024 (n=75)

Angka kejadian obesitas	Tingkat pengetahuan								<i>p-value</i>
	Baik		Cukup		Kurang		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak obesitas	60	80,0	8	5,3	1	1,3	69	32,0	0,849
Obesitas	6	8,0	0	5,3	0	0,0	6	68,0	

Sumber : data primer 2024

Tabel 4.4 menggambarkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan angka kejadian obesitas di SMAN 1 Ngluwar dengan nilai *p-value* sebesar $0,849 > 0,05$.

B. Pembahasan

1. Tingkat pengetahuan

Penelitian ini menunjukkan bahwa responden sebagian besar mengalami tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 86,7% responden. Siswa yang memiliki tingkat pengetahuan baik dengan nilai 76-100%. Pada penelitian ini yang memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 86,7%, cukup 10,7%, dan kurang sebanyak 1,3%. Pada penelitian ini tingkat pengetahuan baik pada laki-laki sebesar 25,3%, dan tingkat pengetahuan baik pada perempuan sebesar 62,7%.

Pengetahuan tentang gizi seimbang mencakup pemahaman mengenai jenis makanan dan kandungan zat gizi di dalamnya, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman untuk dikonsumsi tanpa menimbulkan penyakit, serta cara pengolahan makanan yang tepat agar kandungan gizinya tetap terjaga dan bagaimana menjalani gaya hidup sehat. Dengan adanya informasi dan pemahaman yang baik tentang pola makan dan gaya hidup sehat, banyak masalah gizi dan kesehatan yang bisa diatasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Shaliha (2022), ditemukan bahwa 49 responden (53,3%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang mumpuni, sementara 43 responden (46,7%) memiliki pengetahuan yang kurang mumpuni. Hasil ini

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Syariah dan Hukum Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang angkatan 2018 sudah memiliki pemahaman yang baik tentang gizi seimbang. Hal ini sangat bertentangan dengan teori yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada gilirannya menentukan seberapa mudah seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang mereka konsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat menyebabkan masalah gizi, yang pada akhirnya memengaruhi status gizi seseorang. Status gizi yang baik hanya bisa tercapai melalui pola makan yang sehat, yaitu adalah pola makan yang mengikuti prinsip menu seimbang, alami, dan bergizi. (Sineke, 2019).

Hasil analisis kuesioner tingkat pengetahuan didapatkan bahwa responden rata-rata tidak mengetahui item pertanyaan nomor 3,4,dan 19.item pertanyaan nomor 3 yaitu “Ikan, telur, tempe, ayam, merupakan makanan yang mengandung protein hewani” yang dimana artinya responden tidak mengetahui bahwa Ikan, telur, tempe, ayam merupakan makanan mengandung protein hewani. Berdasarkan hasil penelitian dari (Kurnia, 2024) didapatkan bahwa Ikan, telur, ayam, adalah makanan yang mengandung protein hewani dan tempe bukan merupakan makanan yang mengandung protein hewani. Untuk item pertanyaan nomor 4 yaitu “Mengonsumsi sayur dan buah secara rutin sangat baik bagi tubuh karena sayur dan buah banyak mengandung karbohidrat” hal ini menandakan bahwa mayoritas responden tidak mengetahui bahwa sayuran dan buah bukan merupakan karbohidrat. Berdasarkan (Yuniarti, 2023) sayuran dan buah-buahan mengandung serat. Serat sangat diperlukan untuk mengikat kolesterol yang berasal dari makanan cepat saji (*fast food*) seperti *fried chicken*, hamburger atau pizza agar tidak sampai mengalir sampai pembuluh darah. Untuk item pertanyaan nomor 19 yaitu “Anjuran konsumsi garam dalam sehari adalah 2 sendok teh” hal ini dapat disimpulkan bahwa responden tidak mengetahui anjuran dalam mengonsumsi garam dalam sehari. Acuan

dalam mengkonsumsi garam perhari adalah 2000 mg atau setara dengan 1 sendok teh (5 gram) (Nabila, 2023).

2. Angka kejadian obesitas

Tidak terjadinya obesitas dapat dikaitkan dengan tingkat pengetahuan yang baik tentang gizi. Remaja yang memahami pentingnya pola makan sehat dan seimbang lebih cenderung untuk mengonsumsi makanan yang bergizi dan menghindari makanan tinggi kalori serta lemak. Mereka juga lebih sadar akan dampak dari kebiasaan makan yang buruk dan dapat membuat pilihan yang lebih sehat. Pengetahuan ini membantu mereka dalam mengelola asupan makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh, menghindari konsumsi berlebihan yang berisiko menambah berat badan. Selain itu, remaja yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi cenderung lebih aktif secara fisik karena mereka memahami pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga berat badan yang sehat dan mencegah obesitas. Hasil penelitian didukung teori yang dikemukakan oleh Mulyani (2020), obesitas lebih sering terjadi pada remaja yang memiliki pengetahuan kurang tentang gizi dan selalu mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini disebabkan karena remaja yang memiliki pemahaman baik mengenai gizi dapat mengetahui kebutuhan zat gizi tubuh mereka dan cenderung menghindari makanan yang dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan mereka.

3. Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan angka kejadian obesitas.

Obesitas remaja sering kali menyebabkan risiko kesehatan lain yang lebih serius. Pada masa pencarian jati diri, remaja mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Aktivitas yang padat sering membuat mereka memilih untuk makan di luar rumah atau sekadar mengonsumsi makanan cepat saji. Meskipun kalori dan protein tercukupi, asupan zat gizi lainnya seringkali masih kurang. Kebiasaan makan yang buruk pada masa remaja dapat berdampak buruk pada kesehatan di masa dewasa, terutama karena kurangnya pemahaman remaja tentang obesitas. Remaja dengan pengetahuan yang kurang cenderung memiliki pola makan yang menyebabkan penumpukan lemak tubuh. (Riska & Afifah, 2023). Korelasi menunjukkan bahwa tidak

terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan angka kejadian obesitas. Hal ini ditunjukkan dengan nilai korelasi yang lemah, sehingga pengetahuan remaja tentang gizi seimbang tidak berkorelasi secara langsung dengan angka kejadian obesitas.

Pengetahuan sangat terkait dengan tingkat pendidikan, di mana secara umum, semakin meningkatnya pendidikan seseorang, semakin luas pula wawasan yang dimiliki. Namun, perlu dicatat bahwa rendahnya tingkat pendidikan tidak selalu berbanding lurus dengan rendahnya pengetahuan seseorang. Ini karena pengetahuan tidak hanya diperoleh melalui pendidikan formal, tetapi bisa juga dapat diperoleh melalui pendidikan non-formal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek memiliki dua sisi, yaitu sisi positif dan negatif. Kedua aspek ini berperan dalam membentuk sikap seseorang, di mana semakin banyak informasi positif yang diperoleh mengenai suatu objek, semakin positif pula sikap yang ditunjukkan terhadap objek tersebut. Penelitian ini menggambarkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan angka kejadian obesitas di SMAN 1 Ngluwar dengan nilai *p-value* sebesar $0,849 > 0,05$.

C. Keterbatasan penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah responden kurang fokus saat mengisi kuesioner karena jarak tempat duduk yang terlalu dekat antara satu responden dengan lainnya, sehingga memungkinkan mereka untuk saling bertanya. Dan juga pada saat penelitian semua siswa tidak banyak yang didalam kelas karena adanya acara pentas seni yang diselenggarakan sekolah membuat penelitian ini sulit untuk mencari siswa yang diprioritaskan. Keterbatasan etik dalam penelitian ini disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mendapatkan persetujuan etik, karena waktu pengajuan yang tidak tepat dan terbatas. Pada saat proses penelitian dilakukan, prosedur pengajuan dan persetujuan etik memerlukan waktu yang lebih lama daripada yang tersedia dalam jadwal penelitian. Kondisi ini membuat peneliti tidak dapat melengkapi aspek etik sesuai dengan standar yang diharapkan, sehingga menjadi salah satu batasan dalam penelitian ini.