

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

SMA N II Depok terletak di Babarsari Desa Caturtunggal Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta yang didirikan pada 17 Januari 1977. Pada 7 maret 1997 menjadi SMA N I Depok Sleman Yogyakarta. Mempunyai Visi: Menjadikan SMA Negeri 1 Depok sebagai sekolah unggulan yang kompetitif dan berwawasan lingkungan menuju sekolah bertaraf internasional tahun 2015. Misi sekolah: Menjadikan sekolah unggul yang kompetitif bidang akademik dan non akademik. Menjadikan sekolah bernuansa religius yang memiliki wawasan global dan kepedulian terhadap lingkungan hidup. Menjadikan sekolah yang berpredikat bertaraf internasional.

SMA N I Depok Sleman Yogyakarta mempunyai sarana dan prasarana pendidikan, antara lain laboratorium IPA (Ilmu Pengetahuan Alam), buku-buku perpustakaan, alat keterampilan, ekstrakurikuler, komputer, foto grafis, sablon, dan lain-lain. Kegiatan pelayanan kesehatan berupa UKS (Unit Kesehatan Sekolah) yang menyediakan obat dan alat medis untuk pemeriksaan, serta keberadaan kantin yang menyediakan berbagai jenis makanan dari makanan instan maupun makanan yang dapat diolah sendiri, lingkungan kantin yang berada di SMA tersebut tergolong bersih dan rapi. Tahun ajaran 2014/2015 jumlah seluruh siswa dari kelas X-XII yaitu 593 siswa, dengan rincian kelas X jumlah siswa yaitu 192, kelas XI jumlah siswa 194 dan kelas XII jumlah siswa 207. dalam penelitian ini mengambil siswi perempuan kelas X-XI usia 15-17 tahun dan bersedia menjadi responden, sehingga didapatkan jumlah 235 siswi sebagai sampel penelitian.

2. Kriteria Responden

Subyek penelitian adalah remaja putri kelas X dan XI usia 15-17 tahun, jumlah responden 235 orang. Gambaran karakteristik subyek penelitian dijelaskan dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan variabel dalam penelitian.

Tabel 4.1

**Karakteristik Responden Berdasarkan Umur pada Remaja Putri
SMA N I Depok Sleman Yogyakarta
Tahun 2014**

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
15	43	18.3
16	124	52.8
17	68	28.9
Jumlah	235	100.0

Sumber : Data Primer diolah (2014)

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa berdasarkan umur remaja putri SMA N I Depok Sleman Yogyakarta sebagian besar berusia 16 tahun 124 responden (52.8 %) dan sebagian kecil berusia 15 tahun sebanyak 43 responden (18.3%).

3. Deskripsi Variabel Penelitian

Perilaku makan remaja putri kelas X dan XI di SMA N I Depok Sleman Yogyakarta tahun 2014.

Tabel 4.2

**Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Remaja Putri Kelas X dan XI di SMA
N I Depok Sleman Yogyakarta Tahun 2014**

Perilaku makan	Frekuensi	Persentase (%)
Perilaku makan tidak Menyimpang	20	8.5
Perilaku makan Menyimpang	215	91.5
Jumlah	235	100.0

Sumber : Data Primer diolah (2014)

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa perilaku makan responden sebagian besar yaitu berperilaku makan menyimpang berjumlah 215 responden (91.5%), sedangkan sebagian kecil yang tidak mengalami perilaku makan menyimpang sebanyak 20 responden (8.5 %).

B. Pembahasan

Perilaku adalah respon individu terhadap stimulus atau suatu tindakan yang dapat diamati dan mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Perilaku merupakan kumpulan dari berbagai faktor yang saling berintraksi meliputi faktor internal (persepsi, pengetahuan, keyakinan, keinginan, motivasi, niat, dan sikap), faktor eksternal (pengalaman, fasilitas, sosial budaya). Perilaku tidak berdiri sendiri melainkan selalu berkaitan dengan faktor-faktor lain, dan perilaku juga berpengaruh terhadap faktor-faktor lain (Notoatmodjo, 2010).

Berdasarkan Tabel 4.2 dari hasil penelitian di atas sesuai dengan teori Sulistyoningsih (2012) masa remaja adalah masa mencari identitas diri, adanya keinginan untuk dapat diterima oleh teman sebaya dan mulai tertarik oleh lawan jenis dan dapat menyebabkan remaja sangat menjaga penampilannya sehingga dapat mempengaruhi pola makan remaja karena sebagian besar remaja menghindari makan pagi dan makan siang sehingga dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh akan terlambat. Karakteristik perilaku makan yang dimiliki remaja yaitu, kebiasaan tidak makan pagi dan malas minum air putih, gadis remaja sering terjebak dengan pola makan yang tidak sehat, menginginkan penurunan berat badan secara drastis sampai gangguan pola makan, kebiasaan ngemil yang rendah gizi (kurang kalori, protein, vitamin dan mineral) seperti makanan ringan dll, kebiasaan makan-makanan siap saji (*fast food*) yang gizinya tidak seimbang.

Monks (2009) Remaja adalah individu yang berkembang dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Remaja pertengahan usia 15-17 tahun, remaja mempunyai kepribadian kekanak-kanakan tetapi pada masa ini

timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran fisiologis dan etis, selain itu rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya.

Istiany dan Rusilanti (2013) permasalahan gizi yang dialami remaja yaitu, obesitas, timbul akibat pola makan yang kurang gizi dan pola olahraga yang tidak teratur. Anoreksia nervosa keadaan seseorang kehilangan nafsu makan, kecemasan akan bentuk tubuh yang membuat remaja menahan makan karena takut gemuk sehingga kurang percaya diri. Bulimia, penyakit pengiring dari gejala obesitas dimana keinginan atau psikologis yang menyebabkan rasa bersalah setelah makan. Anemia, tanda-tanda yang dapat dilihat dari mudah lelah, pucat, pusing, tidak semangat, mudah mengantuk, perempuan lebih rentan terhadap anemia karena secara otomatis setiap bulannya mengalami menstruasi, sehingga dibutuhkan zat besi untuk mengembalikan kondisi tubuhnya.

Sulistyoningsih (2012) mengatakan bahwa Kebutuhan gizi pada masa remaja harus tercukupi terutama terkait dengan perkembangan kemampuan fungsi reproduksi khususnya remaja putri yang setiap bulannya mengalami menstruasi serta terkait dengan persiapan kehamilan dan menyusui apabila gizinya kurang dapat meningkatkan faktor resiko seperti KEK, KEP, anemia atau kekurangan zat besi sehingga untuk persiapan kehamilannya dapat beresiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR).

Faktor-faktor Internal yang mempengaruhi perilaku makan (Hurlock, 2005). Fisik, Perubahan fisik khususnya berat badan dan bentuk tubuh meningkatkan resiko seseorang mencemaskan berat idealnya, khususnya remaja putri yang mulai berfikir dan lebih sensitif terhadap perubahan ukuran, bentuk tubuh dan penampilannya. Psikologis, ketidakpuasan citra tubuh yang negatif menunjukkan harga diri yang rendah dan menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik, kesadaran diri

bahwa dirinya tidak menarik seperti yang diharapkan mendorong remaja mencari jalan untuk memperbaiki penampilan fisik dirinya.

Faktor-faktor Eksternal yang mempengaruhi perilaku makan. Teman sebaya, Aktifitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat individu sering dipengaruhi teman sebaya sehingga memungkinkan untuk makan konsumsi makanan siap saji. Tingkat ekonomi, Dari sudut pandang ekonomi, remaja menjadi pasar yang potensial untuk produk makanan tertentu, umumnya remaja mempunyai uang saku hal ini dimanfaatkan oleh pemasang iklan melalui berbagai media cetak atau elektronik. Keluarga, keluarga yang menyenangkan berpengaruh pada pola kebiasaan makan, dilandasi oleh ada atau tidak adanya kebiasaan makan bersama. Kemajuan industri makanan, Kehadiran fast food dalam industri makanan di Indonesia mempengaruhi pola makan kaum remaja kota, khususnya bagi remaja tingkat menengah atas. Media cetak atau elektronik, Media cetak lebih cepat memberikan dampak nyata terhadap terjadinya kasus penyimpangan perilaku makan, adanya iklan produk makanan siap saji di media dapat meningkatkan pola konsumsi atau gaya hidup.

Sulistyoningsih (2012) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola makan remaja diantaranya yaitu, Ekonomi, ekonomi dapat mempengaruhi konsumsi pangan seperti pendapatan keluarga dan meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang baik, dan penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas. Sosial budaya, pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya/kepercayaan. Agama, pantangan terhadap makanan/minuman dari sisi agama dikarnakan membahayakan bagi kesehatan jasmani maupun rohani bagi yang mengkonsumsinya. Pendidikan, pendidikan dikaitkan dengan pengetahuan akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Kelompok yang berpendidikan rendah memilih makan yang mengenyangkan sehingga porsi karbohidrat lebih

banyak dibandingkan dengan bahan lainnya. Kelompok yang pendidikan lebih tinggi memiliki kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan menyeimbangkan dengan kebutuhan lainnya. Faktor lingkungan mempunyai pengaruh lebih besar terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan yang dimaksud seperti lingkungan keluarga, sekolah, promosi media massa. Lingkungan keluarga sangat berpengaruh besar terhadap pola makan seseorang seperti kebiasaan makan dalam suatu keluarga. Lingkungan sekolah keberadaan tempat jajan sangat mempengaruhi terbentuknya pola makan.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu Attikah (2012) dengan judul penelitian “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Remaja di SMA Wilayah Kota Gorontalo”. Jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan cross sectional dan persamaan dari penelitian ini menggunakan kuesioner *EAT* 26 item. Kesimpulan dari penelitian tersebut yaitu citra tubuh berpengaruh dengan perilaku makan. Sedangkan dari hasil kesimpulan ini bahwa terdapat Faktor internal, fisik dan psikologis. Faktor eksternal, teman, keluarga, media, ekonomi, dan produksi makanan ada pengaruh terhadap perilaku makan.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Penelitian yang dilaksanakan di SMA N I Depok Sleman Yogyakarta terdapat beberapa responden yang tidak bersedia dijadikan sampel dalam penelitian.
2. Terbatasnya waktu untuk pengisian kuesioner sehingga kurang efektif dalam pengisian karena waktu yang digunakan 30 menit.