

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bantul, tepatnya berada di Jl. Kh. Wahid Hasyim. Kelurahan Palbapang, Kecamatan Bantul, Kabupaten Kota Bantul, Provinsi Yogyakarta. Dalam perkembangan selanjutnya mulai awal Tahun 2009/2010, SMA Negeri 1 Bantul dipercaya oleh Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah Depdiknas RI untuk menyelenggarakan program Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI).

Hal ini adalah merupakan prestasi tersendiri bagi SMA Negeri 1 Bantul setelah selama 2 (dua) tahun yaitu mulai awal TP 2007/2008 sd TP 2008/2009 menyelenggarakan Rintisan Sekolah Kategori Mandiri (SKM) dan telah dinyatakan SIAP sebagai Sekolah Kategori Mandiri atau Sekolah Standar Nasional. Sejalan dengan ditetapkannya sebagai Rintisan SMA Bertaraf Internasional (R-SMA-BI) dan juga berbagai inovasi serta terobosan-terobosan baru yang dimotori oleh Kepala Sekolah dan para Guru, berdasarkan SK Bupati Bantul Nomor:58/Peg/D.4/2007 TMT: 1 Juli 2007, telah banyak prestasi yang diraih dan banyak pula dilakukan pembenahan dan berbagai gebrakan menuju peningkatan kualitas dengan tekad menjadikan Sekolah Unggul dan Berdaya Saing Global.

SMA Negeri (SMAN) 1 Bantul memiliki beragam keunggulan, selain akreditasi A sekolah tersebut memiliki prestasi sangat baik dalam bidang akademik maupun

non akademik, dengan jumlah 965 siswa yang terbagi dalam 3 jurusan (IPA, IPS, Bahasa) dan berjumlah 25 kelas, dengan berbagai ekstrakurikuler salah satunya adalah KRR (Kesehatan Reproduksi Remaja) yang sudah berjalan dengan baik, program yang sudah berjalan disekolah tersebut adalah diantaranya sekolah peduli kasus anemia (SEPEKAN)

Selain program SEPEKAN terdapat program-program lain yang unggul seperti Sekolah sayangi ginjal, Sekolah sehat, cintai paru-parumu, sekolah peduli mal nutrition, dan pelayanan kesehatan UKS yang ramah remaja, didalam UKS tersebut ada salah seorang dokter, yang dimanfaatkan para siswa dan siswi untuk berkonsultasi dengan dokter tersebut tentang keluhan berat badan, terutama remaja putri dan pelayanan kesehatan UKS mengenai gizi pada remaja dan menyelenggarakan berbagai kegiatan yang mendukung program UKS dengan menggalang kerja sama bersama mitra kerja, kader penyuluh bahaya rokok dan narkoba dan donor darah, penyuluhan kesehatan reproduksi, bakti sosial dan lainnya. Semua kegiatan itu bermanfaat bagi warga sekolah dan masyarakat sekitar, program tersebut dikemas dalam kegiatan yang menarik bagi usia remaja. Melalui program yang sudah berjalan dengan tujuan ingin meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya menjaga kesehatan.

2. Analisa Hasil Penelitian

1) Karakteristik Umur Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat pada table 4.1 dibawah ini.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Umur siswi di SMAN 1

Bantul Tahun 2016

Umur	Jumlah (n)	Persentase %
16	6	14
17	33	76,7
18	4	9,3
Jumlah	43	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan umur responden di kelas XI SMAN 1 Bantul, umur siswi pada penelitian ini adalah 15-18 tahun. Rata-rata berumur 17 tahun (76,6%).

2) Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Pola Makan Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Bantul Yogyakarta

Kategori	F	%
Pola makan sesuai	12	27,9
Pola makan tidak sesuai	31	72,09
Jumlah	43	100

(Sumber : Data Primer, 2016)

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar remaja putri mempunyai pola makan yang tidak sesuai dengan TGS sebanyak 31 responden (72,1%)

B. Pembahasan Penelitian

Pola makan menurut Nuraini (2014) merupakan cara seseorang atau kelompok orang dalam memilih makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan fisiologi, psikologis dan sosiologis. Tujuan fisiologis adalah upaya untuk memenuhi keinginan makan (rasa lapar) atau untuk memperoleh zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Tujuan psikologis adalah untuk memenuhi kepuasan emosional atau selera, sedangkan tujuan sosiologis adalah untuk memelihara hubungan manusia dalam keluarga dan masyarakat. Pola makan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Dengan demikian diharapkan pola makan yang beraneka ragam dapat memperbaiki mutu gizi makanan seseorang (Khomson, 2011).

Pada penelitian ini gambaran pola makan remaja siswa kelas xi di SMAN 1 Bantul, dilihat dari jenis makanan yang dikonsumsi mengikuti pedoman umum gizi seimbang yaitu hidangan yang tersusun atas makanan pokok 3-8 porsi, lauk-pauk 2-3 porsi/hari, sayuran 2-3 porsi/hari dan buah-buahan 3-5 porsi/hari.

1. Berdasarkan Tabel 4.1 memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja kelas xi memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan tumpeng gizi seimbang sebanyak 31 responden (72,09%). Dari hasil diatas terlihat bahwa siswa yang mempunyai pola makan yang tidak sesuai dengan TGS sangat tinggi. Banyaknya responden yang memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan TGS disebabkan karena beberapa hal yaitu, kurangnya konsumsi buah dan sayur dalam sehari, sementara untuk kebutuhan buah 3-5 porsi/hari dan sayur 2-3 porsi/hari. Responden dalam hal ini dapat

diasumsikan kurang mengonsumsi buah dan sayur dikarenakan sebagian responden jarang mengonsumsi buah dalam sehari dan untuk sayuran juga ada beberapa yang tidak menyukai sayuran tetapi lebih banyak mengonsumsi lauk-pauk saja. Hal lain yang juga berpengaruh besar terhadap perubahan pola makan pada responden ialah, semakin banyaknya jenis makanan olahan baru yang berada disekitarnya, hal tersebut mendorong mereka untuk mencoba olahan baru tersebut, mengingat masa remaja merupakan masa yang paling mudah terpengaruh oleh perubahan-perubahan terutama dalam hal mengonsumsi makanan.

Remaja mempunyai kebiasaan makan diantara waktu makan, berupa jajanan baik disekolah maupun diluar sekolah. Makanan mereka umumnya kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak sehingga sangat dianjurkan kepada orang tua untuk menekankan pentingnya mengonsumsi sayuran dan buah serta makanan sumber serat lainnya.

Menurut hasil riskesdas 2008 (Depkes RI, 2009) Sebanyak 93,6% remaja usia 10-24 tahun dan 93,8% usia 15-24 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur. Menyantap sayur dan buah kurang dari lima kali sehari termasuk dalam kategori kurang.

Beberapa faktor yang menyebabkan pola makan tidak sesuai, salah satunya adalah diet yang dilakukan remaja putri kurang mencukupi kebutuhan tubuh . Hal ini terjadi karena para remaja putri ingin memiliki tubuh ideal dalam penampilannya sehingga diet yang dilakukan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh dan menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting. Pada kondisi seperti ini mereka

cenderung mengonsumsi makanan-makanan siap saji, yang cenderung banyak mengandung karbohidrat dan lemak atau tinggi kalori, dan umumnya rendah serat. Keadaan tersebut menyebabkan seseorang berpotensi untuk mengalami gizi lebih atau obesitas.

Dapat diasumsikan bahwa remaja yang mempunyai pola makan yang tidak sesuai dengan TGS dikarenakan kurang mengonsumsi buah dan sayur, juga melewatkan makan pagi. Sebagian besar responden beranggapan bahwa mereka dapat mengontrol berat badan dengan cara mengabaikan makan pagi atau makan siang, sedangkan makan malam merupakan waktu makan yang paling teratur dilakukan dalam sehari dan bahkan sebaliknya. Tetapi hal tersebut tidak sesuai dengan pola makan yang dianjurkan TGS.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Puji S (2011), tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan mahasiswa kesehatan masyarakat fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, menyatakan sebagian besar remaja putri mempunyai pola makan yang tidak sesuai dengan TGS sebanyak 72 responden (57,6%). Hasil penelitian ini menyatakan mahasiswa yang mempunyai pola makan yang tidak sesuai dengan PUGS lebih banyak dibandingkan dengan pola makan yang sesuai.

Hal ini sejalan dengan teori (Proverawati, 2011) bahwa secara umum remaja lebih suka makan makanan jajanan yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, coklat, permen dan es. Sehingga makanan yang beraneka ragam tidak dikonsumsi, remaja sering makan di luar rumah bersama teman-teman, sehingga waktu makan tidak teratur. Selain itu remaja sering tidak makan pagi karena tergesa-gesa

beraktifitas sehingga mengalami lapar dan lemas, kemampuan menangkap pelajaran menurun, semangat belajar menurun. Remaja putri sering menghindari beberapa jenis makanan seperti susu dan telur. Susu dianggap minuman anak-anak atau dihubungkan dengan kegemukan, banyak remaja putri menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk sehingga diet dengan cara yang kurang benar seperti membatasi atau mengurangi frekuensi makan dan jumlah makan, memuntahkan makanan yang sering dimakan, sehingga lama lama tidak nafsu makan yang sangat membahayakan remaja bagi remaja.

Untuk bisa mempertahankan daya ingat maupun kemampuan berkonsentrasi diperlukan energi yang tersedia dalam tubuh Energi tersebut diperoleh dari makanan yang masuk ke dalam tubuh melalui serangkaian proses metabolisme, pada remaja berdampak sangat luas karena remaja putri yang nantinya akan menjadi calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus dengan nantinya akan hamil maka remaja putri tersebut tidak mampu memenuhi zat-zat gizi pada dirinya dan pada janinnya sehingga dapat mengakibatkan terjadinya resiko kematian maternal, prematuritas, BBLR, kematian perinatal (Sayogo, 2006).

2. Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.1 terdapat 12 siswa (27,9%) mempunyai pola makan sesuai dengan TGS. Hal ini menunjukkan bahwa Pola makan yang sesuai dengan PUGS itu sebagian besar responden mengonsumsi makanan pokok adalah nasi yang merupakan makanan pokok bagi masyarakat Indonesia. Selain nasi, roti, singkong dan jagung yang biasa dikonsumsi sebagai makanan pokok. Pada makanan pokok 100 % siswa menjawab 2-3 porsi/hari ditambah 1 porsi makanan pengganti

selain nasi seperti roti, singkong dan jagung. Jenis lauk pauk yang banyak dikonsumsi adalah jenis ikan, ayam, tahu, tempe dan telur. Pada jenis lauk ini 100% siswa telah memenuhi 3 porsi lauk perhari. Jenis sayuran banyak biasa dikonsumsi adalah bayam, sayur sop, capcay dan kangkung. Pada jenis sayuran siswa telah memenuhi 2-3 porsi/hari. Jenis buah-buahan 1-2 porsi, buah yang banyak dikonsumsi adalah jeruk, pepaya dan pisang.

Responden dengan pola makan yang sesuai TGS dapat di dukung oleh faktor eksternal yaitu dukungan dari tenaga kesehatan/dokter yang bertugas di UKS sekolah yang terus menerus memotivasi responden untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi tanpa mengurangi nilai gizi. Faktor dari orangtua yang peduli terhadap pola makan anaknya juga memiliki efek yang positif bagi responden untuk senantiasa memiliki kebiasaan makan teratur dan mengonsumsi makanan yang bervariasi (Arisman, 2010).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Anindya I (2010), tentang gambaran pola makan pada remaja dan status gizi makassar menggambarkan makanan pokok yang oleh seluruh mahasiswa adalah nasi putih. Hal ini dikaitkan dengan adanya faktor kebiasaan mengonsumsi nasi sebagai makanan pokok bagi masyarakat indonesia dan sebagian besar pola makan mahasiswa sudah baik mengikuti pedoman umum gizi seimbang yang beranekaragam. Pemenuhan gizi seimbang bukanlah hal yang mudah bagi remaja usia sekolah, karena kesibukan dengan berbagai tugas dan kegiatan.

Pernyataan ini sejalan dengan teori yang ada (Sulistyoningsih, 2011). Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah

dan proporsi yang sesuai sehingga kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses pertumbuhan dan perkembangan.

3. Keterbatasan Penelitian

1. Dalam pengumpulan data untuk pola makan yang memerlukan daya ingat siswa dalam mengonsumsi sumber makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah bisa saja lupa dengan makanan yang dikonsumsi dan mengira ngira dalam menjawab pertanyaan. Untuk mengatasinya peneliti merinci beberapa jenis makanan agar membantu dalam mengingat jenis makanan yang dikonsumsi.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA