BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta

Responden pada penelitian ini meliputi siswa kelas X dan kelas XI Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta sebanyak 62 orang. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, kelas ditampilkan pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

No.	Variabel	Frekuensi (Jumlah=62)	Persentase
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	21	33,87%
	Perempuan	41	66,13%
2.	Usia		
	< 17 tahun	40	64,52%
	≥17 tahun	22	35,48%
3.	Kelas		
	X	43	69,35%
	XI	19	30,65%

Dari Tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 62 responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 41 orang (66,13%), berdasarkan usia mayoritas responden < 17 tahun sebanyak 40 orang (64,52%), dan berdasarkan kelas mayoritas kelas X sebanyak 43 orang (69,35%).

2. Status Gizi Responden Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta

Status gizi adalah keadaan gizi seseorang yang dipengaruhi dari makanan yang mereka konsumsi. Ini mencakup sejauh mana asupan makanan mencukupi kebutuhan fisik tubuh akan energi dan zat gizi, serta apakah makanan tersebut memberikan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Dwi Prihatmoko, 2019).

Status gizi dikelompokkan menjadi gizi kurang, gizi normal, gizi lebih, obesitas I dan obesitas II. Status gizi responden di Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Status Gizi Responden

No.	Status Gizi (Klasifikasi IMT menurut WHO)	Frekuensi (Jumlah=62)	Persentase
1.	Gizi Kurang <18,5	15	24,19%
2.	Gizi Normal 18,5-22,9	18	29,03%
3.	Gizi Lebih 23-24,9	21	33,88%
4.	Obesitas I 25-29,9	7	11,29%
5.	Obesitas II ≥30	1	1,61%

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 62 responden yang tergolong gizi kurang sebanyak 15 orang (24,19%), normal 18 orang (29,03%), gizi lebih sebanyak 21 orang (33,88%), obesitas I sebanyak 7 orang (11,29%), dan obesitas II sebanyak 1 orang (1,61%).

Status gizi responden di Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin ditampilkan pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3 Distribusi Status Gizi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Status Gizi (Klasifikasi IMT menurut WHO)	Jenis Kelamin			
		Laki-laki		Perempuan	
		f	%	f	%
1.	Gizi Kurang <18,5	6	28,57	9	21,95
2.	Gizi Normal 18,5-22,9	8	38,10	10	24,39
3.	Gizi Lebih 23-24,9	5	23,81	16	39,02
4.	Obesitas I 25-29,9	2	9,52	5	12,20
5.	Obesitas II ≥30	0	0,00	1	2,44
Jumlah		21 (33,87%)		41 (66,13%)	

Dari Tabel 4.3 didapatkan bahwa status gizi responden berdasarkan jenis kelamin dari 21 orang laki-laki, mayoritas tergolong klasifikasi gizi normal sebanyak 8 (38,10%) responden. Sedangkan status gizi berdasarkan jenis kelamin dari 41 orang perempuan mayoritas tergolong gizi lebih sebanyak 16 orang (39,02%).

Status gizi responden di Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta berdasarkan usia ditampilkan pada Tabel 4.4.

Tabel 4.4 Distribusi Status Gizi Responden berdasarkan Usia

No.	Status Gizi (Klasifikasi IMT)	Usia			
		<17 tahun		≥17 tahun	
		f	%	f	%
1.	Gizi Kurang <18,5	8	20,00	7	31,82
2.	Gizi Normal 18,5-22,9	11	27,50	7	31,82
3.	Gizi Lebih 23-24,9	15	37,50	6	27,27
4.	Obesitas I 25-29,9	5	12,50	2	9,09
5.	Obesitas II ≥30	1	2,50	0	0,00
Jumlah		40 (64,52%)		22 (35,48%)	

Dari Tabel 4.4 bahwa status gizi berdasarkan usia, dari 40 responden yang berusia <17 tahun mayoritas tergolong gizi lebih sebanyak 15 orang (37,50%) responden. Sedangkan status gizi berdasarkan usia ≥17 tahun dari 22 responden mayoritas memiliki gizi kurang dan normal sebanyak 7 orang (31,82%).

Status gizi responden di Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta berdasarkan kelas pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5 Distribusi Status Gizi Responden berdasarkan Kelas

No.	Status Gizi (Klasifikasi IMT)	Kelas			
		X		XI	
		F	%	f	%
1.	Gizi Kurang <18,5	10	23,26	5	26,32
2.	Gizi Normal 18,5-22,9	12	27,91	6	31,58
3.	Gizi Lebih 23-24,9	15	34,88	6	31,82
4.	Obesitas I 25-29,9	6	13,95	1	5,26
5.	Obesitas II ≥30	0	0,00	1	5,26
Jumlah		43 (69,35%)		19 (30,65%)	

Dari Tabel 4.5 dapat dilihat bahwa status gizi berdasarkan kelas, dari 43 responden kelas X mayoritas tergolong gizi lebih adalah 15 orang (34,88%), sedangkan dari 19 responden kelas XI mayoritas tergolong gizi normal dan gizi lebih yakni 6 orang (31,82%).

3. Praktik Gizi Responden Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta

Praktik gizi merupakan tahapan suatu tindakan seseorang untuk perilaku sehat yang berdampak pada berbagai indikator kesehatan, pelayanan kesehatan, serta makanan dan lingkungan yang sehat. Untuk terbentuknya perilaku yang sehat dalam praktik, maka diperlukan faktor pendukung seperti fasilitas, saran dan prasarana yang mendukung yang menggambarkan bagaimana pemilihan makanan yang terulang-ulang dapat membentuk kebiasaan makan yang sulit diubah, baik untuk kebaikan maupun keburukan gizi seseorang. sehingga sulit untuk mencapai perilaku atau praktik gizi yang baik (Rosdianti, 2016).

Praktik gizi dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang. Praktik gizi responden di Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta ditampilkan pada Tabel 4.6.

Tabel 4.6 Praktik Gizi Responden

No.	Praktik Gizi	Frekuensi (Jumlah=62)	Persentase
1.	Baik	4	6,45%
2.	Cukup	38	61,29%
3.	Kurang	20	32,26%

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 62 responden yang memiliki praktik gizi baik sebanyak 4 orang (6,45%), praktik gizi cukup 38 orang (61,29%), dan praktik gizi kurang 20 orang (32,26%).

Praktik gizi responden di Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta berdasarkan jenis kelamin ditampilkan pada Tabel 4.7.

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Praktik Gizi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Praktik Gizi	Jenis Kelamin			
		Laki-Laki		Perempuan	
		f	%	f	%
1.	Baik	1	4,76	3	7,32
2.	Cukup	18	85,71	20	48,78
3.	Kurang	2	9,52	18	43,90
Jumlah		21 (33,87%)		41 (66,13%)	

Dari Tabel 4.7 praktik gizi berdasarkan jenis kelamin laki-laki berjumlah 21 responden, mayoritas praktik gizi tergolong cukup sebanyak 18 orang (85,71%). Praktik gizi berdasarkan jenis kelamin perempuan berjumlah 41 responden, mayoritas memiliki praktik gizi cukup 20 orang (48,78%).

Praktik gizi responden di Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta berdasarkan usia ditampilkan pada Tabel 4.8.

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Praktik Gizi Responden berdasarkan Usia

No.	Praktik Gizi	Usia			
		<17 tahun		≥17 tahun	
		F	%	F	%
1.	Baik	2	5	2	9,09
2.	Cukup	25	62,50	13	59,09
3.	Kurang	13	32,50	7	31,82
Jumlah		40 (64,52%)		22 (35,48%)	

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa praktik gizi berdasarkan usia <17 berjumlah 40 responden, mayoritas praktik gizi cukup 25 orang (62,50%). Praktik gizi berdasarkan usia ≥17 tahun dari 22 responden, mayoritas memiliki praktik gizi cukup 13 orang (59,09%).

Praktik gizi responden di Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta berdasarkan kelas ditampilkan pada Tabel 4.9.

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Praktik Gizi Responden berdasarkan Kelas

No.	Praktik Gizi	Kelas			
		X		XI	
		f	%	f	%
1.	Baik	3	6,98	1	5,26
2.	Cukup	29	67,44	9	47,37
3.	Kurang	11	25,58	9	47,37
Jumlah		43 (69,35%)		19 (30,65%)	

Dari Tabel 4.9 Praktik gizi berdasarkan kelas X berjumlah 43 responden mayoritas tergolong praktik gizi cukup adalah 29 orang (67,44%). Praktik gizi berdasarkan kelas XI dari 19 responden tergolong praktik gizi cukup dan kurang yakni 9 orang (47,37%).

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta

Karakteristik responden menurut jenis kelamin, usia, kelas, dan berat badan. Tabel 4.1 karakteristik berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat bahwa responden perempuan lebih banyak yaitu 41 orang (66,13%) dan responden laki-laki sebanyak 21 orang (33,87%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah siswa perempuan lebih banyak dari pada siswa laki-laki di Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta.

Penelitian ini serupa dilakukan oleh Ratih (2022) Studi tentang alasan pemilihan kebiasaan makan dan keputusan yang diambil mahasiswa Unesa yang menjalankan pola makan sehat. Dengan 30 orang (30%) responden adalah laki-laki, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 70 orang (70%). Penelitian serupa yang dilakukan oleh Arista (2021) mengenai kebiasaan makan, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi, dan status gizi pada siswa SMA di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak 59,4% dibandingkan responden laki-laki hanya 40,6%.

Berdasarkan karakteristik usia mayoritas responden berumur <17 berjumlah 40 orang (64,52%), sedangkan responden yang berusia ≥ 17 tahun yakni 22 orang (30,65%). Penelitian yang sama dilakukan oleh Arista (2021) yang melakukan penelitian perilaku makan, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja SMA di Jakarta menunjukkan hampir keseluruhan besar remaja SMA di Jakarta berusia 15 tahun sebanyak 46,2% dan paling sedikit adalah yang berumur 18 tahun yaitu 9%. Usia siswa kelas X dengan kelas XII tidak berbeda jauh, dan tidak menentu usia ≥ 17 adalah siswa kelas XII di karenakan pada siswa kelas X juga terdapat usia ≥ 17 .

Berdasarkan karakteristik kelas pada Tabel 4.1 reponden yang banyak terdapat pada kelas X orang (69,35%), sedangkan responden kelas XI 19 orang (30,65%). Pada penelitian ini menjelaskan bahwa usia dan kelas tidak berbeda jauh.

2. Status Gizi Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta

Status gizi adalah keadaan dimana tingkat kebutuhan fisik sehubungan dengan energi dan gizi zat-zat yang diperoleh dari makanan dengan kelembaban fisik yang dapat disesuaikan berdasarkan makanan yang dikonsumsi, apakah cukup untuk menghilangkannya. gizi zat atau tidak. (Dwi Prihatmoko, 2019). Pada Tabel 4.2 menunjukkan bahwa dari 62 responden yang tergolong gizi kurang sebanyak 15 orang (24,19%), normal 18 orang (29,03%), gizi lebih sebanyak 21 orang (33,88%), obesitas I sebanyak 7 orang (11,29%), dan obesitas II sebanyak 1 orang (1,61%). Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja di Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta terlihat pada tabel 4.2 memperlihatkan bahwa status gizi menurut karakteristik didapatkan mayoritas memiliki gizi lebih dengan resiko pada remaja yakni 22 (33,88%) responden.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Muliani (2023) yang membahas tentang asupan gizi dan pengetahuan dengan status gizi remaja putri dengan hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden dalam katagori kurang 3 orang (4,02%), normal 61 orang (85,9%), status gizi lebih yaitu 6 orang (8,05%) dan status gizi dalam katagori obesitas I satu orang (1,04%). Dengan mayoritas responden memiliki status gizi normal yaitu normal 61 orang (85,9%). Didukung dengan penelitian Arista (2021) yang membahas mengenai perilaku makan, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja SMA di Jakarta pada sampel sebanyak 212 orang didapatkan status gizi normal 119 orang (56,1%).

Status gizi berdasarkan karakteristik Jenis Kelamin pada Tabel 4.3 dapat dilihat bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 21 orang (33,87%) yang diklasifikasikan menjadi gizi kurang 6 orang (28,57%), gizi normal 8 orang (38,10%), gizi lebih 5 orang (23,81%), obesitas I 2 orang (9,52%) dan obesitas II 0 orang (0,00%). Sebaliknya, 41 orang (66,17%) adalah perempuan yang dapat diklasifikasikan menjadi gizi kurang 9 orang (21,95%), gizi normal 10 orang

(24,39%), gizi lebih 16 orang (39,02%), obesitas I 5 orang (12,20%), obesitas II 1 orang (2,44%).

Status gizi berdasarkan karakteristik usia pada Tabel 4.4 responden berusia <17 berjumlah 40 (64,52%) responden, status gizi kurang 8 orang (20,00%), gizi normal 11 orang (27,50%), gizi lebih 15 orang (37,50%), obesitas I 5 orang (12,50%), obesitas II 1 orang (2,50%). Status gizi berdasarkan usia ≥ 17 tahun yakni 22 (30,65%) responden, yang memiliki gizi kurang 7 orang (31,82%), gizi normal 7 orang (31,82%), gizi lebih 6 orang (27,27%), obesitas I 2 orang (9,09%) dan obesitas II 0 orang (0,00%).

Status gizi berdasarkan karakteristik kelas terlihat pada Tabel 4.5 terdapat responden kelas X berjumlah 43 (69,35%) responden, dengan klasifikasi gizi kurang 10 orang (23,26%), gizi normal 12 orang (27,91%), gizi lebih 15 orang (34,88%), obesitas I 6 orang (13,95%), dan obesitas II 0 orang (0,00%). Sedangkan status gizi pada kelas XI yakni 19 (30,65%) responden, yang diklasifikasikan menjadi gizi kurang 5 orang (26,32%), gizi normal 6 orang (31,82%), gizi lebih 6 orang (31,82%), obesitas I 1 orang (5,26%) dan obesitas II 1 orang (5,26%).

Ketidakseimbangan gizi terjadi saat Seseorang mengonsumsi lebih banyak nutrisi dari pada yang mereka butuhkan oleh tubuhnya, sering kali disebabkan oleh pola makan yang kaya akan makanan tinggi energi seperti lemak dan gula, namun kurangnya asupan serat. Akibatnya, bisa muncul obesitas dan meningkatkan kemungkinan terkena penyakit *degeneratif* seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, hepatitis, gangguan kantung empedu, serta mempersingkat usia harapan hidup (Aliyah & Sulandjari, 2021).

Obesitas terjadi ketika tubuh mengalami penumpukan lemak yang berlebihan, yang merupakan hasil dari berbagai faktor pada remaja. Faktor-faktor ini termasuk asupan zat gizi makro yang berlebihan, sering mengonsumsi fast food, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, riwayat keluarga dengan obesitas, dan kebiasaan tidak sarapan. Mengonsumsi makanan tinggi lemak dalam jangka

waktu yang lama tanpa aktivitas fisik yang cukup untuk membakar energi dapat meningkatkan risiko kegemukan (Telisa *et al.*, 2020).

3. Praktik Gizi Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta

Praktik gizi merupakan tindakan atau respons tertentu yang dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatannya berdasarkan indikator kesehatan, praktik pelayanan kesehatan, makanan sehat, dan lingkungan yang sehat. Untuk terbentuknya perilaku yang sehat diperlukan faktor pendukung tertentu, seperti fasilitas yang terpelihara dengan baik, instruksi yang jelas, dan pengawasan yang mendukung. Dapat dikatakan bahwa kinerja atau praktik individu dalam proses penyiapan makanan yang terjadi dengan cara indikasi pemilihan makanannya sehingga sulit mencapai kinerja pangan atau praktik gizi yang baik. (Rosdianti, 2016).

Praktik gizi dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang. Praktik gizi responden di Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta ditampilkan pada Tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 62 responden yang memiliki praktik gizi baik sebanyak 4 orang (6,45%), praktik gizi cukup 38 orang (61,29%), dan praktik gizi kurang 20 orang (32,26%). Berbeda dengan penelitian Yeri (2016) yang meneliti hubungan status gizi remaja putri di Smp N 1 Payung Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Bangka Belitung dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizinya. Mayoritas memiliki praktik gizi kurang baik yaitu sebanyak 76 orang (86,4%).

Hasil dari penelitian praktik gizi yang dilakukan pada remaja di Madrasah Aliyah Mafaza Yogyakarta terlihat pada tabel 4.6 bahwa praktik gizi remaja menurut kategori yang lebih memiliki praktik gizi cukup yakni 38 (61,29%) responden. Tidak sama dengan penelitian yeri (2016) yang meneliti hubungan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi terhadap status gizi remaja putri di Smp N 1 Payung Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Bangka Belitung dengan hasil penelitian Praktik siswi mayoritas responden memiliki praktik gizi yang kurang yakni sebanyak 76 (86,4%) responden.

Praktik gizi berdasarkan karakteristik jenis kelamin laki-laki terlihat pada Tabel 4.7 berjumlah 21 (33,87%) responden, dengan praktik gizi baik sebanyak 1 orang (4,76%) praktik gizi cukup 18 orang (85,71%) praktik gizi kurang 2 orang (9,52%). Praktik gizi berdasarkan jenis kelamin perempuan yakni 41 (66,17%) responden, yang memiliki praktik gizi baik 3 orang (7,32%), praktik gizi cukup 20 orang (48,78%) dan praktik gizi kurang 18 orang (43,90%).

Praktik gizi berdasarkan karakteristik usia <17 tahun berjumlah 40 (64,52%) responden, dengan praktik gizi baik sebanyak 2 orang (5,00%), praktik gizi cukup 25 orang (62,50%), praktik gizi kurang 13 orang (32,50%). Sedangkan praktik gizi berdasarkan usia ≥ 17 tahun yakni 22 (30,65%) responden, yang memiliki praktik gizi baik 2 orang (9,09%) responden, praktik gizi cukup 13 orang (59,09%) dan praktik gizi kurang 7 orang (31,82%).

Praktik gizi berdasarkan karakteristik kelas dengan jumlah responden 43 (69,35%) responden, dengan praktik gizi baik sebanyak 3 orang (6,98%), praktik gizi cukup 29 orang (67,44%) dan praktik gizi kurang 11 orang (25,58%). Sedangkan praktik gizi berdasarkan kelas XII yakni 19 (30,65%) responden, yang memiliki praktik gizi baik 1 orang (5,26%), praktik gizi cukup 9 orang (47,37%) dan praktik gizi kurang 9 orang (47,37%).

C. Keterbatasan

1. Kesulitan

Kesulitan dalam penelitian ini adalah waktu penelitian bersamaan dengan berakhirnya proses pembelajaran semester, sehingga responden difokuskan pada siswa kelas X dan kelas XI.

2. Kelemahan

Kelemahan penyusunan penelitian ini yaitu teknik pengambilan sampel pada penelitian ini hanya dilakukan satu kali pengukuran. Selain itu responden pada penelitian ini meliputi kelas X dan XI, sedangkan kelas XII sudah lulus sehingga responden tidak dapat menyeluruh.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
PERPUSTAKAAN
YOGYAKARTA