

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

SMA Negeri 1 Sleman terletak di jalan Magelang Km 14,4 Medari Caturharjo, Sleman, Yogyakarta. Luas tanah 5.683 m², luas bangunan 2.783 m², luas halaman atau pekarangan 2.900 m². SMA Negeri 1 Sleman mempunyai 20 ruang kelas. Jumlah siswa berjumlah 568 siswa. SMA Negeri 1 Sleman dipimpin oleh Kepala Sekolah dan dibantu oleh Wakil Sekolah. Jumlah guru berjumlah 50 orang. Jumlah karyawan Tata Usaha berjumlah 15 orang. Sesuai pada umumnya SMA Negeri 1 Sleman mempunyai banyak fungsi yaitu sebagai tempat menuntut ilmu yang diampu oleh guru- guru yang berkompeten dalam masing- masing bidang dan tidak hanya pengetahuan umum saja ditambah ilmu agama kepada siswa. Peneliti mengambil populasi kelas I, II, dan III. Diperoleh hasil kelas I 63 siswi, kelas II 62 siswi, dan kelas III 62 siswi. Jumlah responden semua sejumlah 187 responden.

Fasilitas yang terdapat di SMA Negeri 1 Sleman antara lain CCTV disetiap ruangan, komputer dan LCD disetiap kelas, sistem informasi kepegawaian dan kesiswaan dengan PAS, laboratorium yang memadai, ruang musik yang lengkap, dan perpustakaan yang dilengkapi dengan era digital.

Di SMA ini terdapat UKS dan PMR untuk memberikan informasi selain mata pelajaran di kelas mengenai kesehatan reproduksi khususnya diet seimbang. Tambahan informasi ini sangat bermanfaat untuk menambah pengetahuan agar siswi mengetahui makanan diet seimbang, sehingga siswi diharapkan makan makanan yang bergizi yang memenuhi menu seimbang bagi kebutuhan sehari-hari.

2. Analisa Hasil Penelitian

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariate. Secara umum dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan prosentase dari setiap variabel (Notoatmodjo, 2010).

a. Gambaran Pengetahuan Tentang Diet Seimbang Pada Siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013

1) Gambaran pengetahuan tentang pengertian diet seimbang

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan gambaran pengetahuan tentang pengertian Diet seimbang pada Siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013

Kriteria Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	93	49,7%
Cukup	56	29,9%
Kurang	38	20,3%
Jumlah	187	100%

(Sumber: data primer 2013)

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa yang paling banyak adalah responden yang memiliki gambaran pengetahuan baik tentang pengertian diet seimbang adalah sebanyak 93 responden (49,7%). Responden yang paling sedikit yaitu 38 responden (20,3%) responden yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang pengertian diet seimbang pada siswi.

2) Gambaran pengetahuan tentang nutrisi diet seimbang

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran Pengetahuan Tentang Nutrisi Diet Seimbang Pada Siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013

Kriteria Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	48	25,7%
Cukup	87	46,5%
Kurang	52	27,8%
Jumlah	187	100%

(Sumber: data primer 2013)

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa yang paling banyak adalah responden yang memiliki gambaran pengetahuan cukup tentang nutrisi diet seimbang adalah sebanyak 87 responden (46,5%). Responden yang paling sedikit yaitu 48 responden (25,7%) yang memiliki pengetahuan yang baik tentang nutrisi diet seimbang pada siswi.

3) Gambaran pengetahuan tentang penyakit yang disebabkan oleh diet yang tidak seimbang

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran Pengetahuan Tentang Penyakit yang Disebabkan oleh Diet yang tidak seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013

Kriteria Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	63	33,7%
Cukup	63	33,7%
Kurang	61	32,6%
Jumlah	187	100%

(Sumber: data primer 2013)

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki gambaran pengetahuan cukup dan baik tentang penyakit yang disebabkan oleh diet yang tidak seimbang adalah sama yaitu sebanyak 63 responden (33,7%).

- 4) Gambaran pengetahuan tentang cara melakukan diet seimbang yang benar

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran Pengetahuan tentang Cara Melakukan Diet Seimbang yang Benar pada Siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013

Kriteria Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	23	12,3%
Cukup	95	50,8%
Kurang	69	36,9%
Jumlah	187	100%

(Sumber: data primer 2013)

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa yang paling banyak adalah responden yang memiliki gambaran pengetahuan cukup tentang cara melakukan diet seimbang yang benar adalah sebanyak 95 responden (50,8%). Responden yang paling sedikit yaitu 23 responden (12,3%) yang memiliki pengetahuan yang baik tentang cara melakukan diet seimbang yang benar pada siswi.

- 5) Gambaran Pengetahuan tentang Diet Seimbang Pada Siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran Pengetahuan tentang Diet Seimbang pada Siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013

Kriteria Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Baik	45	18,2%
Cukup	108	57,8%
Kurang	34	24,1%
Jumlah	187	100%

(Sumber : data primer 2013)

Berdasarkan Tabel 4.5 menunjukkan bahwa yang paling banyak adalah responden yang memiliki gambaran pengetahuan cukup tentang diet seimbang adalah sebanyak 108 responden

(57,8%). Responden yang paling sedikit yaitu 34 responden (24,1%) yang memiliki pengetahuan yang kurang tentang diet seimbang pada siswi.

B. Pembahasan

Sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan, hasil yang didapat mengenai gambaran pengetahuan tentang diet seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013.

1. Gambaran pengetahuan tentang pengertian diet seimbang

Gambaran pengetahuan responden tentang pengertian diet seimbang sebagian besar adalah baik sebanyak 49,7%. Pengetahuan merupakan hasil dan nilai setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan tersebut terjadi pada penglihat, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tingkat pendidikan, pengalaman, usia, dan lingkungan budaya (Notoatmodjo, 2007).

Dari hasil penelitian yang dilakukan pengetahuan siswi tentang pengertian diet seimbang mendapatkan hasil yang baik. Dari hasil ini siswi dapat memahami tentang diet seimbang secara mendalam sehingga siswi mengerti benar pengertian diet seimbang itu sendiri. Remaja mengalami fase pertumbuhan yang sangat cepat yang dialami di masa pubertas, di masa ini pola makan remaja mengalami perubahan dengan peningkatan tampak jelas baik pada porsi makan maupun jumlah asupan gizi yang dibutuhkan. Perubahan pola makan ini harus hati-hati dan dikendalikan karena berlebihannya asupan makanan terutama pada kalori tinggi berlemak dapat mengalami obesitas bagi remaja. Apabila diet tidak seimbang akan menghambat perkembangannya baik dalam perkembangan fisik, perkembangan

kognitif, maupun perkembangan kepribadian dan sosialnya (Eri Yanuar, 2011). Diet seimbang adalah diet yang memberikan semua nutrisi dalam jumlah yang memadai, tidak terlampau banyak dan juga tidak terlalu sedikit.

2. **Gambaran pengetahuan tentang nutrisi diet seimbang**

Gambaran pengetahuan responden tentang nutrisi diet seimbang sebagian besar adalah cukup sebanyak 87 responden (46,5%), dan kurang 52 responden (27,8%). Remaja harus makan makanan yang bergizi, seimbang dan beragam karena apabila kekurangan makanan, makanan yang lain bisa menutupi dari vitamin dalam kandungan makanan (Andriani dan Bambang, 2012). Nutrisi diet seimbang pada umumnya antara lain energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Mineral dibagi lagi menjadi beberapa antara lain kalsium, Fe, zink, yodium, dan serat. Energi adalah salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Berguna sebagai zat tenaga untuk masa metabolisme pertumbuhan, pengatur suhu, dan kegiatan fisik. Protein berfungsi sebagai kekebalan tubuh, mengganti jaringan yang rusak dan untuk pertumbuhan. Jenis protein ada dua yaitu protein hewani dan nabati. Protein hewani lebih tinggi di bandingkan dengan protein nabati karena kandungan asam amino esensial lebih bagus dari segi kualitas dan kuantitas.

Lemak biasanya terdapat dari hewani contohnya daging berlemak, jeroan dan lain-lain. Kebutuhan akan vitamin A, C, dan E mulai meningkat pada saat remaja agar sel dan jaringan baru terlindungi dengan baik. Kalsium juga berperan penting dalam pembentukan dan pertumbuhan tulang dan gigi, kontraksi otot, pembentukan darah dan integritas membran sel. Sumber makanan yang mengandung kalsium antara lain susu, ikan, kacang-kacangan dan sayuran hijau. Remaja yang kekurangan Fe atau zat besi bisa mengakibatkan anemia istilah lainnya kekurangan darah. Remaja putri

lebih membutuhkan Fe lebih banyak daripada laki- laki karena remaja putri mengalami menstruasi/ haid setiap bulannya. Sumber makanan pada seng antara lain hati, daging merah, keju, kacang kering, telur, dan makanan laut terutama tiram. Yodium adalah mineral yang sedikit dibutuhkan oleh tubuh tetapi juga sangat penting fungsinya untuk pembentukan hormon tiroksin yang dihasilkan oleh kelenjar gondok. Kebutuhan serat pada diet jumlahnya lebih banyak dan berlimpah agar melancarkan proses pengeluaran. Sumber serat yang baik antara lain padi- padian, buah, sayur, kacang- kacang, dan biji- bijian.

Hal ini berarti tidak semua responden mengerti tentang nutrisi diet seimbang. Sehingga perlu ditingkatkan lagi pengetahuan responden tentang nutrisi diet seimbang, agar semua responden mengetahui nutrisi apa saja yang tepat untuk diet seimbang pada siswi.

3. Gambaran pengetahuan tentang penyakit yang disebabkan oleh diet yang tidak seimbang

Gambaran pengetahuan responden tentang penyakit yang disebabkan oleh diet yang tidak seimbang sebagian besar adalah sama antara cukup dan baik sebanyak 63 responden (33,7%). Diet yang tidak seimbang dapat mengakibatkan penyakit- penyakit defisiensi yang sudah dibuktikan hubungannya antara diet seimbang dengan peningkatan insidensi penyakit kardiovaskuler dan kanker lambung, kolon, dan gangguan menstruasi. Faktor diet yang tidak seimbang sering disertai peningkatan insidensi penyakit adalah kandungan total lemak (Mary, 2011). Penyakit- penyakit diet tidak seimbang antara lain penyakit kardiovaskuler, kanker lambung, kanker usus besar, dan gangguan menstruasi. Sejumlah faktor yang meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler adalah kebiasaan merokok, penyakit tekanan tinggi, dan kenaikan kolesterol serum. Faktor paling penting adalah masukan lemak hewani yang tinggi dari makanan sehingga menyebabkan kenaikan kadar lipid serum. Faktor- faktor diet lainnya

yang berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler adalah kandungan serat yang rendah, kandungan gula, protein, dan garam yang tinggi dalam makanan, dan air minum yang kurang mengandung mineral. Senyawa- senyawa nitrit dan nitrat digunakan untuk mengawetkan makanan, khususnya daging. Senyawa- senyawa tersebut di dalam lambung akan berubah menjadi nitrosamin yang diketahui bersifat karsinogenik pada beberapa keadaan. Diet yang seimbang seperti makan banyak buah dan sayuran mempunyai kaitan dengan kejadian kanker lambung yang rendah. Beberapa khusus yang dietnya tidak seimbang seperti rendah serat, tinggi lemak memperlihatkan kejadian kanker kolon yang meningkat. Diet tinggi lemak akan meningkatkan produksi asam- asam empedu dan peningkatan ini menaikkan kandungan asam empedu dalam tinja.

Gambaran pengetahuan yang sama antara cukup dan baik dapat dikatakan siswi mengetahui dengan benar penyakit apa saja yang dapat menyebabkan diet yang tidak tepat agar siswi dapat mencegah secara dini.

4. Gambaran pengetahuan tentang cara melakukan diet seimbang yang benar

Gambaran pengetahuan responden tentang cara melakukan diet seimbang yang benar sebagian besar adalah cukup dengan 95 responden (50,8%). Cara melakukan diet seimbang yang benar antara lain makanlah aneka ragam makanan yang bergizi, makan- makanan yang memenuhi kecukupan energi, makan- makanan yang mengandung karbohidrat, membatasi konsumsi lemak dan minyak, gunakan garam beryodium, membiasakan makan pagi, banyak minum air putih, olahraga yang teratur, hindari minum- minuman yang beralkohol, makan- makanan yang aman bagi kesehatan, dan bacalah label pada makanan kemasan.

Hal ini berarti tidak semua responden mengerti tentang cara melakukan diet seimbang dengan benar. Sehingga perlu ditingkatkan

lagi pengetahuan responden agar melakukan cara diet seimbang yang baik bagi kesehatan tubuh.

5. Gambaran pengetahuan tentang diet seimbang

Gambaran pengetahuan responden tentang diet seimbang sebagian besar adalah cukup dengan 108 responden (57,8%). Pengetahuan merupakan hasil dan nilai setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan tersebut terjadi pada penglihat, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2010).

Menurut teori WHO (World Health Organization) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007) menjelaskan bahwa objek kesehatan dapat dijelaskan oleh pengetahuan yang didapatnya dari pengalaman kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan tingkat pendidikan, pengalaman, usia, dan lingkungan budaya.

Dari hasil gambaran pengetahuan siswi dapat disimpulkan siswi memiliki pengetahuan yang cukup tentang diet seimbang, sehingga siswi akan melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pengertian diet seimbang, nutrisi apa saja yang tepat untuk diet seimbang, penyakit yang menyebabkan diet yang tidak seimbang, dan cara melakukan diet seimbang dengan benar agar tubuh menjadi lebih sehat. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya atas nama Purwanti tahun 2011 yang berjudul Gambaran tingkat pengetahuan remaja putri tentang diet seimbang. Hasil analisis menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang diet seimbang di SMK YMJ Ciputat yaitu cukup sebesar 61,36%, baik 11,36%, dan kurang 27,27%.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Dalam pengisian kuesioner siswi tidak dibatasi waktu dalam pengisian kuesioner
2. Dalam pengisian kuesioner responden mendapatkan sumber informasi berbeda-beda jadi jawaban responden tidak sama

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA