

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama unggulan di Yogyakarta yang terletak di tengah kota di Purwodiningratan NG I/9028 Ngampilan Yogyakarta. Visi SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta adalah “Terwujudnya Generasi Muslim Berkualitas, Unggul Dalam Prestasi, Berwawasan Iptek Dan Berbudaya Lingkungan”. Sekolah ini memiliki fasilitas yang dilengkapi dengan Ruang kelas dengan komputer dan LCD Proyektor didalamnya, Laboratorium IPA, Lab.Komputer dengan akses internet, Lab.Bahasa, Ruang Multimedia, Ruang Perpustakaan, Ruang Kesenian, Studio Band, Ruang Tata Usaha, Ruang Kepala Sekolah, Ruang Bimbingan Konseling, Poliklinik Umum dan Poliklinik Gigi, Lapangan basket, Aula dan Musholla, Kantin, Parkir siswa dan guru, Area Hotspot. Waktu belajar mulai pukul 07.00 WIB sampai dengan 13.30 dari hari Senin sampai Sabtu, dengan diawali tadarus bersama sebelum jam pertama. Khusus hari Jum’at dalam satu semester sekali, siswa siswi mendapatkan konseling dari Puskesmas Ngampilan Yogyakarta tentang pendidikan kesehatan, lebih seringnya pada siswa putri.

Sekolah ini memiliki kantin yang dikelola langsung oleh petugas sekolah. Penjual yang berjualan di kantin sekolah sebagian adalah warga setempat, sehingga makanan yang dijual dijamin kesehatannya untuk para siswa. Walaupun ada penjual di luar

sekolah, namun pada jam istirahat siswa tidak diperbolehkan untuk jajan diluar, sehingga pihak sekolah tetap bisa mengontrol para siswa pada saat jam istirahat.

2. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik Remaja Putri SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta kelas VIII disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.2.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa Putri di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada Bulan Juli 2016

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
13 tahun	40	51.3
14 tahun	34	43.6
Total	78	100.0
Pekerjaan Orang Tua		
PNS	18	23.1
Swasta	27	34.6
Pedagang	6	7.7
Tani/Buruh	2	2.6
Wiraswasta	25	32.1
Total	78	100.0
Jarak Rumah-Sekolah		
Jauh (> 2 KM)	50	64.1
Dekat ($\leq$ 2 KM)	28	35.9
Total	78	100.0
Aktivitas fisik		
Ringan	54	69.2
Sedang	24	30.8
Total	78	100.0

Sumber: Data primer 2016

Tabel 4.2.1 menunjukkan bahwa sebagian besar karakteristik umur siswa berusia 13 tahun sebanyak 40 orang (51,3%), pekerjaan orang tua siswa adalah pegawai swasta sebanyak 27 orang (34,6%), jarak dari rumah ke sekolah yang tergolong jauh sebanyak 50 orang (64,1%), dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa sebagian besar melakukan aktivitas ringan yaitu 54 orang (69.2%).

3. Kebiasaan Sarapan

Hasil penelitian kebiasaan sarapan pada Siswa Putri kelas VIII SMP Muhammadiyah

1 Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.3.1 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan pada Siswa Putri SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada Bulan Juli Tahun 2016

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jarang (1-2 kali seminggu)	19	24.4
Kadang-kadang (3-4 kali seminggu)	26	33.3
Selalu (5-7 kali seminggu)	33	42.3
Total	78	100.0

Sumber: Data primer, 2016

Tabel 4.3.1 menunjukkan sebagian besar siswa selalu melakukan sarapan setiap harinya yaitu sebanyak 33 siswa (42,3%).

4. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Hasil penelitian terhadap IMT/U ditinjau berdasarkan ukuran BB dan TB dan dikategorikan menurut umur dan jenis kelamin yang dihitung sesuai dengan standar penilaian IMT/U pada Siswa Putri kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.4.1 Distribusi Frekuensi IMT/U pada Siswa Putri SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada Bulan Juli Tahun 2016

IMT/U	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Kurus	1	1.3
Kurus	10	12.8
Normal	52	66.7
Gemuk	12	15.4
Sangat Gemuk	3	3.8
Total	78	100.0

Sumber: Data primer, 2016

Tabel 4.4.1 menunjukkan bahwa indeks massa tubuh siswa sebagian besar berada pada kategori normal yaitu sebanyak 52 orang (66,7%).

5. Gambaran Kebiasaan Sarapan dan IMT/U

Tabulasi silang antara sarapan pagi dengan IMT/U siswa putri kelas VIII SMP

Muhammadiyah 1 Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.5.1 Tabulasi Silang antara Sarapan Pagi dengan IMT/U Siswa putri SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Bulan Juli Tahun 2016

Kebiasaan Sarapan	IMT/U									
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Sangat Gemuk	
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Jarang	0	(0.0)	4	(21.1)	9	(47.4)	5	(26.3)	1	(5.3)
Kadang-kadang	1	(3.8)	3	(11.5)	13	(50.0)	7	(26.9)	2	(7.7)
Selalu	0	(0.0)	3	(9.1)	30	(90.9)	0	(0.0)	0	(0.0)
Total	1	(1.3)	10	(12.8)	52	(66.7)	12	(15.4)	3	(3.8)

Sumber: Data Primer, 2016.

Tabel 4.5.1 menunjukkan siswa yang memiliki kebiasaan selalu sarapan, sebagian besar memiliki IMT normal yaitu sebanyak 30 orang (38.4%).

6. Karakteristik Responden dengan Kebiasaan Sarapan

Tabulasi silang antara karakteristik responden dengan sarapan pagi pada siswa putri kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.6.1 Tabulasi silang antara Sarapan Pagi dengan Pekerjaan Orangtua Siswa Putri SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Bulan Juli Tahun 2016

Pekerjaan	Kebiasaan Sarapan						
	Jarang		Kadang-kadang	Selalu		Total	
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	
PNS	6	(33.3)	5	(27.8)	7	(38.5)	18 (100.0)
Swasta	5	(18.5)	11	(40.7)	11	(40.7)	27 (100.0)
Pedagang	1	(16.7)	3	(50.0)	2	(33.3)	6 (100.0)
Tani/Buruh	0	(0.0)	0	(0.0)	2	(100.0)	2 (100.0)
Wiraswasta	7	(28.0)	7	(28.0)	11	(44.0)	25 (100.0)

Sumber: Data Primer, 2016.

Tabel 4.6.1 menunjukkan siswa yang memiliki kebiasaan jarang sarapan, sebagian besar orangtuanya bekerja sebagai Wiraswasta yaitu sebanyak 7 orang (28.0%)

Tabel 4.6.2 Tabulasi silang antara Sarapan Pagi dengan Jarak Rumah-sekolah Siswa Putri SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Bulan Juli Tahun 2016

Jarak	Kebiasaan Sarapan							
	Jarang		Kadang-kadang		Selalu		Total	
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Jauh (>2KM)	12	(24.0)	17	(34.0)	21	(42.0)	50	(100.0)
Dekat ($\leq$ 2KM)	7	(25.0)	9	(32.1)	12	(42.9)	28	(100.0)

Sumber: Data Primer, 2016.

Tabel 4.6.2 menunjukkan siswa yang jarak rumah ke sekolah jauh memiliki kebiasaan jarang sarapan, yaitu sebanyak 12 orang (24.0%).

Tabel 4.6.3 Tabulasi Silang antara IMT dengan Aktivitas Fisik Siswa Putri SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta Bulan Juli Tahun 2016

Aktivitas Fisik	IMT					Total
	Sangat kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Sangat gemuk	
	f	f	F	F	F	
Ringan	1	9	38	5	1	50
Sedang	0	1	14	7	2	28

Sumber: Data Primer, 2016.

Tabel 4.6.3 menunjukkan siswa yang melakukan aktivitas ringan sebagian besar memiliki IMT dengan kategori normal yaitu sebanyak 38 orang.

7. Hasil Kuesioner Kebiasaan Sarapan

Hasil pertanyaan kebiasaan sarapan pada Siswa Putri kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.7.1 Distribusi Frekuensi Hasil Pertanyaan Kebiasaan Sarapan Siswa Putri di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta pada Bulan Juli 2016

Pertanyaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
P1		
Setiap pagi saya sarapan bersama anggota keluarga di rumah		
TIDAK	3	3.8
YA	75	96.2
Total	78	100.0
P2		
Saya hanya sarapan saat merasa lapar saja		
TIDAK	51	65.4
YA	27	34.6
Total	78	100.0
P3		
Makanan yang saya konsumsi saat sarapan adalah makanan lengkap (nasi, sayur, lauk, dan susu)		
TIDAK	25	32.1
YA	53	67.9
Total	78	100.0
P4		
Makanan yang saya konsumsi saat sarapan adalah makanan instan (mie, roti, gorengan, sereal, susu)		
TIDAK	49	62.8
YA	29	37.2
Total	78	100.0
P5		
Keluarga saya selalu menyediakan sarapan di rumah		
TIDAK	25	32.1
YA	53	67.9

Total	78	100.0
P6		
Pada saat tidak sempat sarapan saya membawa bekal dari rumah ke sekolah		
TIDAK	37	47.4
YA	41	56.2
Total	78	100.0
P7		
Pada saat tidak sarapan dan tidak membawa bekal, saya menggantinya dengan jajan di sekolah		
TIDAK	13	16.7
YA	65	83.3
Total	78	100.0
P8		
Jajanan yang saya beli jika tidak sarapan yaitu berupa menu utama seperti nasi, soto, lontong, dll		
TIDAK	33	42.3
YA	45	57.7
Total	78	100.0
P9		
Jajanan yang saya beli jika tidak sarapan yaitu berupa kue, gorengan, siomay, batagor, dll		
TIDAK	38	48.7
YA	40	51.3
Total	78	100.0

Sumber: Data Primer, 2016.

Tabel 4.7.1 menunjukkan hampir semua responden yaitu 75 siswa selalu melakukan sarapan bersama anggota keluarganya dirumah, 27 siswa hanya melakukan sarapan saat merasa lapar saja, 53 siswa mengonsumsi makanan lengkap saat sarapan, sebagian besar siswa tidak mengonsumsi makanan instan saat sarapan yaitu sebanyak 49 orang, sebagian besar yaitu 53 siswa selalu tersedia sarapan dirumah, sebagian besar siswa yaitu 41 siswa membawa bekal dari rumah ke sekolah saat tidak sempat sarapan, siswa yang tidak sarapan dan tidak membawa bekal

menggantinya dengan jajan di sekolah yaitu sebanyak 65 orang, jajanan yang dibeli siswa saat tidak sarapan yaitu sebagian besar berupa menu utama yaitu sebanyak 45 orang, dan 40 siswa membeli jajan sebagai pengganti sarapan berupa kue, gorengan, siomay, batagor.

Tabel 4.7.2 Tabulasi Silang antara Pertanyaan Tambahan Nomor 5 dengan Sarapan Pagi

P5	Kebiasaan Sarapan			Total
	Jarang	Kadang-kadang	Selalu	
	f	F	F	
Tidak	5	13	7	25
Ya	14	13	26	53
Total	19	26	33	78

Sumber: Data Primer, 2016.

Tabel 4.7.2 menunjukkan sebagian besar siswa yang selalu sarapan yaitu sebanyak 26 orang selalu tersedia makanan pagi di rumah.

Tabel 4.7.3 Tabulasi Silang antara Pertanyaan Tambahan Nomor 4 dengan IMT

P4	IMT					Total
	Sangat kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Sangat gemuk	
	F	F	F	F	f	f
Tidak	1	6	36	5	1	49
Ya	0	4	16	7	1	29
Total	1	10	52	12	3	78

Sumber: Data Primer, 2016.

Tabel 4.7.3 menunjukkan siswa yang mengonsumsi sarapan berupa makanan lengkap memiliki IMT dengan kategori normal yaitu 16 orang.

Tabel 4.7.4 Tabulasi silang antara pertanyaan tambahan nomor 9 dengan IMT

p9	IMT					Total
	Sangat kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Sangat gemuk	
	F	F	F	F	f	f
Tidak	0	5	28	4	1	38
Ya	1	5	24	8	2	40
Total	1	10	52	12	3	78

Sumber: Data Primer, 2016.

Tabel 4.7.4 menunjukkan 8 orang siswa yang membeli jajanan pengganti sarapan berupa kue, gorengan, siomay, batagor memiliki IMT dengan kategori gemuk.

B. Pembahasan

1. Kebiasaan Sarapan

Sarapan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebagai sumber energi utama sebelum memulai aktifitas terutama belajar. Sarapan pagi menjadi sangat penting karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar dua jam setelah seseorang bangun tidur. Kebiasaan sarapan yang baik pada anak akan membantu kemampuan berfikir yang lebih baik disekolahnya. Selain itu, makan pada pagi hari berperan mengurangi rasa lapar, sehingga kita akan lebih sedikit mengonsumsi pangan pada siang hari nantinya (Adriani 2012). Pada penelitian ini sampel seluruhnya berjumlah 78 orang remaja putri usia 13-14 tahun yang merupakan siswa putri kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Sebagian besar siswa berumur 13 tahun yaitu 38 orang (48,7%), dimana mereka termasuk dalam golongan remaja awal yang sangat memperhatikan penampilan dan bentuk tubuhnya dan sangat rentan dalam hal pertumbuhan dan perkembangan yang mempengaruhi status gizinya.

Umur setingkat remaja atau kaum muda banyak yang memiliki gizi tidak seimbang. Terutama pada remaja putri, mereka cenderung sangat memperhatikan *body image*. Sehingga pola makan remaja putri sangat diperhatikan karena dapat menunjang penampilannya yaitu tubuh langsing/ideal. Hal ini juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan (ingin kurus) menurut Adriani (2012) faktor ini dapat muncul sebagai gangguan makan yang disebarluaskan melalui media. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebanyak 33 (42,3%) siswa putri kelas VIII SMP Muhammadiyah mempunyai kebiasaan baik yaitu selalu melakukan kebiasaan sarapan yang dilakukan dirumah bersama keluarganya, dan dari Lampiran.9.g didapatkan hasil bahwa jika tidak sempat sarapan mereka menggantinya dengan membawa bekal dari rumah, dan bekal yang mereka bawa berupa makanan pokok dan lauk pauk. Ketersediaan sarapan dirumah sangat membantu mereka dalam membentuk kebiasaan yang baik. Dari hasil penelitian pada Lampiran.9.h didapatkan hasil bahwa 33 responden yang selalu melakukan kebiasaan sarapan, 26 diantaranya selalu tersedia sarapan dirumah. Hal ini sejalan dengan penelitian Hermina,dkk (2009) tentang kebiasaan sarapan pada remaja putri di SMP dengan hasil sebagian besar yakni 127 orang (58,5%) siswa melakukan sarapan setiap harinya dengan salah satu faktor yang mendukung yaitu ketersediaan makan pagi dirumah.

Kebiasaan sarapan diukur dengan menggunakan kuesioner dan dikategorikan berdasarkan frekuensi sarapan dalam seminggu yang dibagi menjadi 3 yaitu “jarang” apabila dilakukan hanya 1-2 kali seminggu, “kadang-kadang” jika dilakukan 3-4 kali

seminggu, dan “selalu” jika 5-7 kali seminggu. Makan pagi (sarapan) yang biasa dikonsumsi responden pada penelitian ini berupa makanan lengkap (nasi, sayur, lauk) dan hanya sedikit responden yang mengaku mengonsumsi sarapan makanan instan (mie, roti, gorengan, sereal).

Anak sekolah, remaja, dan dewasa masih banyak yang tidak sarapan dikarenakan banyak yang salah dalam memaknai sarapan. Mereka beranggapan bahwa hanya minum air/kopi/teh sudah dianggap sarapan, hanya makan sepotong kue kecil sudah dianggap sarapan, makan jam 10 pagi saat jam istirahat sekolah dianggap sarapan. Selain itu masih banyak yang belum mengetahui manfaat sarapan (Hardiansyah, 2014). Sesuai dengan Lampiran.9.a didapatkan hasil penelitian bahwa dari 78 responden, 26 responden (33.3%) diantaranya kadang-kadang dalam melakukan kebiasaan sarapan dengan berbagai alasan. Padahal sarapan sangat penting terutama bagi anak sekolah untuk menunjang kemampuan belajarnya. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 12 responden (24.0%) mengungkapkan alasan mereka jarang melakukan kebiasaan sarapan dikarenakan bangun kesiangangan, takut terlambat sekolah karena jarak rumah-sekolah terhitung jauh atau lebih dari 2 KM, sebagian besar dari mereka juga mengungkapkan keluarga dirumah jarang menyediakan sarapan. Faktor lain alasan tidak sarapan adalah selera makan pada anak yang menyebabkan 27 dari 78 responden mereka hanya melakukan sarapan saat merasa lapar saja sesuai dengan lampiran.9g. Sejalan dengan penelitian Soedibyo, dll (2009)

yang membuktikan bahwa 52,4 % pada anak usia sekolah tidak sarapan dikarenakan tidak ada selera makan pada pagi hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Hermina, dkk (2009) menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara jarak rumah-sekolah anak dengan kebiasaan sarapan. Namun berbeda pada penelitian ini. Sesuai dengan Lampiran.9.f pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa jarak rumah-sekolah mempengaruhi kebiasaan sarapan. Hal ini terbukti dari responden yang jarak rumahnya lebih dari 2 KM dan tergolong jauh, mayoritas mereka jarang melakukan sarapan. Dari hasil Lampiran9.h siswa yang tidak sempat sarapan dan tidak membawa bekal dari rumah, hampir semua responden yaitu 65 siswa mereka menggantinya dengan jajan di kantin sekolah. Kantin sekolah di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta menjual berbagai macam makanan. Jajanan yang di jual di sekolah yaitu tidak hanya berupa menu utama seperti nasi, soto, lontong, dll akan tetapi juga ada jajanan lain seperti kue, gorengan, siomay, batagor, eskrim dll. Tersedianya makanan/jajanan di sekolah membantu siswa dalam memenuhi kebutuhan asupan gizinya. Kantin yang menyediakan berbagai macam makanan tersebut dan dikelola langsung oleh sekolah, sangat membantu siswa dalam memenuhi kebutuhan asupan gizinya

2. IMT/U

Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) dapat digunakan untuk menilai status gizi dengan IMT. Indeks Massa Tubuh merupakan parameter untuk menilai status gizi secara lebih terstruktur. Menurut Istiany (2014), penggunaan IMT hanya berlaku

untuk orang dewasa diatas 18 tahun, sedangkan untuk umur 0-18 tahun dapat menggunakan parameter IMT menurut umur yang dalam penilaiannya dibedakan untuk anak laki-laki dan anak perempuan

Masa remaja menurut Irianto (2015) merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara 11 tahun sampai 21 tahun. Dimana pada masa ini mereka sangat rentan dalam masalah gizi yang dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangannya. Penelitian ini menggunakan parameter IMT/U untuk mengetahui IMT pada remaja di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta yang telah di homogenkan berdasarkan umur dan jenis kelaminnya yaitu hanya pada remaja putri dan umur hanya pada remaja awal yaitu umur 13 tahun sebanyak 40 responden, dan umur 14 tahun sebanyak 38 responden.

Hasil pengukuran dan perhitungan IMT/U pada remaja putri SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta, dari Lampiran.9.a menunjukkan sebagian besar yaitu 52 siswa (66.7%) memiliki IMT dengan kategori normal. Sedangkan hanya 1 orang saja yang memiliki IMT dengan kategori sangat kurus. Indeks Massa Tubuh menggambarkan status gizi seseorang. Komponen yang penting dalam menghitung IMT yaitu BB dan TB. Pengukuran BB dan TB ini menggunakan timbangan berat badan dan *microtoise* yang telah diuji ke absahannya. Sehingga dapat memperoleh hasil uji yang valid dan perhitungan IMT/U dihitung menggunakan rumus yang telah ditentukan.

Menurut teori dari Arsman (2011), IMT tidak hanya dipengaruhi oleh umur dan jenis kelamin. Pola makan dan aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi IMT. Pola makan

yang dimaksud adalah berkenaan dengan jenis, proporsi, dan kombinasi makanan yang dimakan. Sedangkan aktivitas fisik dibedakan menjadi aktivitas ringan dan aktivitas sedang. Aktivitas ringan yang dimaksud hanya memerlukan sedikit tenaga, seperti berjalan kaki, menyapu lantai, duduk, les di sekolah, bermain game di HP, nongkrong, menghapus papan tulis. Sedangkan aktivitas sedang membutuhkan tenaga yang lebih intens, seperti berlari kecil, tenis meja, bermain musik, dan jalan cepat. Dalam penelitian ini walaupun jenis kelamin dan umur sudah di homogenkan, namun hasil perhitungan IMT berbeda-beda. Mulai dari yang sangat kurus sebanyak 1 orang, kurus sebanyak 10 orang (12.8%), normal berjumlah 52 orang (66.7%), gemuk berjumlah 12 orang (15.4%), dan sangat gemuk berjumlah 3 orang sesuai dengan Lampiran.9a, hal itu dikarenakan gaya hidup yang berbeda-beda. Gaya hidup yang modern saat ini cenderung menyebabkan status gizi anak diatas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau obesitas. Hal ini disebabkan anak banyak makan, namun kurang beraktivitas sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk aktifitas. Kelebihan energi ini akan disimpan tubuh dalam bentuk lemak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta ini yaitu responden yang memiliki IMT dengan kategori sangat gemuk/obesitas lebih sering mengonsumsi makanan siap saji atau makanan instan seperti kue, roti, gorengan dengan presentase gemuk 15.4% (12 orang) dan sangat gemuk 3.8% (3 orang) didukung dari hasil penelitian pada Lampiran.9.h didapatkan bahwa 40 orang siswa membeli jajan sebagai pengganti

sarapan berupa kue, gorengan, siomay, batagor. Penelitian ini sejalan dengan penelitian pada remaja putri yang dilakukan oleh Arlinda Sheva (2015) juga membuktikan bahwa kebiasaan mengonsumsi *fast food* 3x atau lebih dalam seminggu dapat memicu terjadinya obesitas pada remaja. Mengonsumsi makanan kurang serat seperti *fast food* dan *junk food* dan sedikit mengonsumsi sayuran, serta gaya hidup kurang bergerak atau lebih banyak duduk di depan televisi, komputer dan bahkan sambil ngemil dan makan makanan manis sangat memicu terjadinya status gizi yang tidak seimbang. Selain faktor pola makan mengonsumsi *fast food*, aktifitas fisik yg dilakukan, yang dapat mempengaruhi IMT seseorang yakni kebiasaan sarapan karena itu merupakan salah satu dari bagian pola makan. Pada Lampiran 9.c dalam penelitian ini membuktikan bahwa sebagian besar siswa yang memiliki kebiasaan selalu sarapan, mereka mempunyai IMT dengan kategori normal, yaitu sebanyak 52 orang (66.7%). Sedangkan siswa yang memiliki IMT gemuk, sebagian dari mereka jarang melakukan sarapan dan membeli makanan/jajan disekolah seperti makanan pokok dan kue-kue sehingga menyebabkan pola makan tidak teratur dan tidak seimbang. Karena jika tidak sarapan, mereka akan cenderung membeli makanan lebih banyak dan itu sangat mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja itu sendiri. Sedangkan 4 dari 19 responden yang jarang melakukan sarapan, mereka masuk kedalam kategori IMT Kurus. Kebiasaan jarang sarapan, akan membuat anak menjadi malas makan teratur sehingga asupan gizinya menjadi tidak kurang.

Pada penelitian ini, dari Lampiran.9.f didapatkan hasil bahwa 9 dari 54 responden yang melakukan aktifitas fisik ringan mereka berada pada kategori IMT kurus dan 1 responden berada pada kategori sangat kurus. Sedangkan siswa yang mempunyai IMT gemuk, 5 orang beraktivitas ringan dan 7 orang beraktivitas sedang. Dengan kata lain tidak semua orang yang memiliki IMT gemuk, aktivitasnya ringan. Begitu pula sebaliknya tidak semua orang yang memiliki IMT kurus/sangat kurus aktivitasnya berat, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizqi, Amalia (2013) yaitu ada beberapa hal yang mempengaruhi IMT seseorang antara lain usia, jenis kelamin, genetik serta aktivitas fisik. Berdasarkan hasil penelitian dan wawancara yang dilakukan pada satu siswa yang memiliki tubuh sangat kurus, selain faktor pola makan yang tidak teratur yaitu kadang-kadang dalam mengonsumsi sarapan, terbiasa beraktivitas ringan, tidak pernah membawa bekal ke sekolah saat tidak sempat sarapan, dan hanya membeli jajan berupa gorengan, siomay, kue, bukan makanan utama seperti nasi, soto, lontong, dll menyebabkan asupan gizi kurang seimbang sehingga dapat mempengaruhi penurunan berat badan sehingga dalam perhitungan Indeks Massa Tubuh tergolong dalam kategori sangat kurus. Sesuai dengan teori, bahwa faktor yang dapat mempengaruhi berat badan seseorang yaitu pola makan, aktivitas fisik, genetik, dan lingkungan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan yang mengakibatkan hasilnya belum sesuai yang diharapkan. Keterbatasan tersebut meliputi:

1. Kesulitan

Pada saat penelitian kurang efektif dikarenakan penelitian dikelas masing-masing dan responden yang diteliti hanya siswa putri. Sehingga sebagian siswa putra yang masih dikelas mengganggu proses penelitian.

2. Kelemahan

Penelitian ini tidak menanyakan tentang faktor genetik dari keluarga seperti riwayat keluarga yang obesitas/kurang gizi. Sehingga menghambat dalam pembahasan IMT.