

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 2 Mandau yang menjadi salah satu pendidikan dengan jenjang SMPN di Duri, Kecamatan Mandau, Kabupaten Bengkalis, Sebangka Riau. SMPN 2 Mandau terletak di Jl. Komplek Pendidikan Sebangka Duri. Dalam menjalankan kegiatannya, SMPN 2 Mandau berada dibawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang pada umumnya di Indonesia masa pendidikan sekolah di SMPN 2 Mandau ditempuh dalam waktu tiga tahun pelajaran, mulai dari kelas VII sampai kelas IX.

SMPN 2 Mandau memiliki visi dan misi yaitu, mewujudkan sekolah berkarakter, berprestasi, berwawasan lingkungan dan terampil IT (bibit). Pembelajaran di SMPN 2 Mandau dilakukan pada pagi hingga siang hari. Dalam seminggu pembelajaran dilakukan selama 6 hari berturut-turut. Sekolah ini memiliki berbagai jenis organisasi maupun ekstrakurikuler yang melibatkan siswa maupun pihak pengajar. Fasilitas sekolah meliputi ruang kelas, perpustakaan, laboratorium, ruang agama Kristen, ruang kesenian, ruang kunjung, toilet guru, toilet siswa laki-laki, dan toilet siswa perempuan. Ada pula fasilitas tambahan seperti kantin, UKS, mushola, dan gudang.



Gambar 2 Gambaran Lokasi Penelitian (SMPN 2 Mandau)

5.2 Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diamati pada penelitian ini yaitu meliputi umur dan jenis kelamin.

Tabel 5 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Variabel	Jumlah	
	n	%
Umur (tahun)		
13 tahun	33	39
14 tahun	43	51
15 tahun	9	10
Total	85	100
Jenis Kelamin		
Laki – laki	32	38
Perempuan	53	62
Total	85	100

Dapat dilihat pada tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi responden paling banyak berusia 14 tahun yaitu 43 orang (51%). Persentase responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 53 orang (62%) sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki yaitu 32 orang (38%).

Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda yang dapat dilihat dari jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, dan kondisi tubuh. Remaja mengalami proses tumbuh kembang yang terjadi secara cepat dan diikuti pula dengan proses pematangan seksual. Hal ini membuat kebutuhan nutrisi pada remaja menjadi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Sudargo dkk, 2018).

5.3 Pola Makan

Pola makan memberikan gambaran terhadap asupan gizi yang mencakup jenis, frekuensi dan jumlah dalam pemenuhan nutrisi. Pola pemberian makan harus berpedoman pada gizi seimbang yang mencakup asupan gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhan dan mengkonsumsi makanan yang beragam agar dapat mencapai status gizi normal (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang

sangat meningkat (Noviyanti, 2017). Ketidakseimbangan dalam pengaturan pola makan akan mengakibatkan zat gizi yang masuk kedalam tubuh juga tidak seimbang (Andriani, 2016). Hal – hal yang dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang adalah lingkungan, pengetahuan, rasa dan pemilihan makanan (Almatsier, 2019).

Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Mandau pada bulan Mei 2024 dengan cara pengumpulan data menggunakan kuesioner Semi-Kuantitatif *Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) pada responden, pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan dengan sampel sebanyak 85 responden. Sampel terdiri dari siswa VII dan kelas VIII yang aktif di SMPN 2 Mandau, maka pembahasan mengenai tiap variabel ialah sebagai berikut :

5.3.1 Jumlah Makanan

Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting, karena memberikan sumber energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari harus sesuai dengan kebutuhan tubuh, terutama pada masa remaja yang sedang mengalami pertumbuhan pesat.

A) Jumlah Energi

Tabel 6 Distribusi Pola Makan Remaja berdasarkan Jumlah Energi

Pola Makan	Kategori	Jumlah	
		n	%
Jumlah Energi	Defisit tingkat berat	1	1
	Defisit tingkat sedang	5	6
	Defisit tingkat ringan	12	14
	Normal	53	62
	Lebih	14	17
Total		85	100

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa mayoritas remaja memiliki pola makan yang normal dengan jumlah konsumsi energi yang paling banyak yaitu kategori normal sebanyak 53 orang (62%).

B) Jumlah Karbohidrat

Tabel 7 Distribusi Pola Makan Remaja berdasarkan Jumlah Karbohidrat

Pola Makan	Kategori	Jumlah	
		n	%
Jumlah Karbohidrat	Defisit tingkat berat	13	15
	Defisit tingkat sedang	18	21
	Defisit tingkat ringan	12	14
	Normal	33	39
	Lebih	9	11
Total		85	100

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja adalah kategori baik, dengan 33 orang (39%) mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah normal. Hal ini dapat berarti bahwa remaja mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang cukup, tetapi tidak terlalu banyak.

C) Jumlah Protein

Tabel 8 Distribusi Pola Makan Remaja berdasarkan Jumlah Protein

Pola Makan	Kategori	Jumlah	
		n	%
Jumlah Protein	Defisit tingkat berat	3	4
	Defisit tingkat sedang	1	1
	Defisit tingkat ringan	1	1
	Normal	9	11
	Lebih	71	83
Total		85	100

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengonsumsi protein lebih banyak dari yang dianjurkan yaitu sebanyak 71 orang (83%). Hal ini disebabkan oleh kebiasaan remaja mengonsumsi makanan favorit dan cenderung memilih makanan olahan serta mudah didapat yang umumnya tinggi protein, seperti sosis, bakso dan mie ayam. Tidak hanya tinggi protein tetapi juga tinggi lemak karena menggunakan bahan tambahan seperti minyak, lemak jenuh, dan pengawet.

Protein merupakan komponen yang penting dari tubuh dan diperlukan untuk struktur tubuh dan beberapa fungsi tubuh. Kebutuhan protein bagi tubuh adalah 10-15% dari total energi dengan proporsi asupan protein nabati adalah

60-80% kebutuhan protein dan protein hewani sebesar 20- 40% kebutuhan protein. Asupan protein dalam jumlah yang tidak sesuai kebutuhan akan menimbulkan efek merugikan bagi kesehatan tubuh (Suryandari dkk, 2015).

Pola makan yang dominan di kalangan remaja ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang signifikan adalah kebiasaan makan yang tidak seimbang. Remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi protein dan lemak, serta rendah karbohidrat, yang dapat mempengaruhi pola makan mereka. Kebiasaan makan yang tidak seimbang ini dapat meningkatkan risiko terkena penyakit seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.

D) Jumlah Lemak

Tabel 9 Distribusi Pola Makan Remaja berdasarkan Jumlah Lemak

Pola Makan	Kategori	Jumlah	
		n	%
Jumlah Lemak	Defisit tingkat berat	28	32
	Defisit tingkat sedang	10	12
	Defisit tingkat ringan	9	11
	Normal	9	11
	Lebih	29	34
Total		85	100

Berdasarkan Tabel 8 ditemukan sebanyak 29 orang (34%) mengonsumsi lemak dalam kategori lebih. Konsumsi protein yang tinggi sering kali berkaitan dengan tingginya konsumsi lemak. Hal ini dapat berarti bahwa remaja mengonsumsi lemak dalam jumlah yang lebih banyak daripada yang direkomendasikan, yang dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung dan kesehatan lainnya.

Di sisi lain, terdapat 28 orang (32%) yang berada dalam kategori defisit tingkat berat dalam konsumsi lemak. Meskipun mayoritas remaja di SMPN 2 Mandau mengonsumsi protein dalam jumlah yang tinggi, variasi dalam pemilihan makanan dan jenis protein yang dikonsumsi menyebabkan perbedaan dalam asupan lemak. Beberapa remaja memilih sumber protein rendah lemak, seperti ikan, ayam tanpa kulit, dan protein nabati, yang berkontribusi pada rendahnya asupan lemak mereka. Protein nabati secara

alami merupakan protein yang rendah lemak jenuh, rendah kolesterol, mengandung serat dan karbohidrat kompleks (Suryandari dkk, 2015).

Ikan dikatakan lebih sehat dari protein hewani lainnya karena mengandung protein berkualitas tinggi dan kandungan lemak jenuhnya rendah, dengan kadar protein kasar 16-27 per 100 gram. Mengandung asam lemak omega 3, 6 dan 9 yang sangat tinggi, yang merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat tinggi, mengandung asam amino esensial, dan memiliki kandungan lemak yang lebih rendah dibandingkan ayam (Norra dkk, 2021).

Mayoritas asupan lemak bersumber dari minyak pada bahan makanan yang ditumis atau digoreng. Sumbangan asupan lemak terbesar berasal dari unggas dan daging. Selain itu, rata-rata asupan responden juga mengkonsumsi makanan yang kandungan lemaknya cukup besar (Putri, 2019).

Jika dilihat dari jumlah makanan, mayoritas remaja mengonsumsi energi dan karbohidrat dalam kategori yang baik. Asupan energi yang cukup penting untuk mendukung aktivitas harian dan pertumbuhan remaja. Karbohidrat yang dikonsumsi juga umumnya memadai. Namun, terdapat kecenderungan konsumsi protein dan lemak yang berlebih di kalangan remaja ini. Kelebihan protein dan lemak biasanya berasal dari makanan cepat saji dan makanan olahan yang tinggi lemak jenuh dan kalori. Meskipun demikian, status gizi remaja tetap normal, yang menunjukkan bahwa tubuh mereka masih mampu menyeimbangkan kelebihan asupan ini dengan kebutuhan metabolisme remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmalia (2015) menemukan bahwa dari hasil analisa bivariat remaja putri yang mengalami perilaku makan tidak baik dengan gizi normal sebanyak 29 orang (78%), berdasarkan hasil uji statistik yang diperoleh yaitu, tidak ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. Perilaku makan tidak baik adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh. Perilaku makan tidak baik seperti makan yang tidak

teratur baik waktu ataupun jenis makanan, diet penurunan berat badan, binge eating, kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu.

5.3.2 Frekuensi Makan

Frekuensi makanan adalah seberapa sering seseorang mengonsumsi makanan atau kelompok makanan tertentu dalam sehari untuk menilai pola makan seseorang, termasuk pada remaja. Sehingga dapat memberikan gambaran tentang kebiasaan makan individu dan kontribusinya terhadap asupan zat gizi.

Tabel 10 Distribusi Pola Makan Remaja berdasarkan Frekuensi Makan di SMPN 2 Mandau

Variabel	Frekuensi	Jumlah	
		n	%
Frekuensi Makan	Cukup	40	53
	Kurang	45	47
Total		85	100

Berdasarkan Tabel 9 diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan frekuensi makan. Frekuensi makan responden terbagi menjadi dua kategori, yakni cukup (>3 kali/hari) dan kurang (<3 kali/hari). Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas responden yaitu sebanyak 45 orang (53%) memiliki frekuensi makan dalam kategori kurang.

Frekuensi makan berkaitan dengan seberapa sering individu mengonsumsi suatu bahan makanan. Mayoritas remaja di SMPN 2 Mandau makan 2 kali dalam sehari yaitu pada siang dan malam hari dan melewatkan sarapan pagi seperti yang ditemukan dalam penelitian Siska (2017) yang dipublikasikan dalam Jurnal Kesehatan Masyarakat (FK) Universitas Tanjungpura. Dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa remaja hanya makan dua kali dalam sehari, yang menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang tidak seimbang dan tidak memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan dapat berkontribusi pada kesehatan yang buruk seperti penyakit gastritis.

Dilihat dari frekuensi makannya, frekuensi makan yang tidak memadai ini dapat berdampak negatif pada metabolisme dan energi harian. Melewatkan sarapan bisa mengurangi asupan nutrisi penting di pagi hari dan menyebabkan penurunan konsentrasi dan energi. Namun, meskipun frekuensi

makan yang kurang, status gizi mereka tetap cenderung normal, yang disebabkan oleh asupan makanan yang cukup dalam dua kali makan atau adaptasi tubuh remaja yang masih dalam masa pertumbuhan.

Menurut penelitian Hafiza (2020) menunjukkan bahwa kebiasaan makan pada remaja SMP YLPI Pekanbaru tidak memiliki hubungan dengan status gizi mereka. Dalam penelitian ini, 65 remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, namun 48 dari mereka memiliki status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan tidak secara langsung mempengaruhi status gizi remaja. Kebiasaan makan yang kurang baik dapat berupa makanan yang tidak seimbang, tidak beragam, atau memiliki frekuensi yang kurang. Faktor lain seperti lingkungan dan teman sebaya juga mempengaruhi kebiasaan makan yang buruk.

Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang anjuran dalam mengkonsumsi makanan bagi remaja yaitu sebanyak 3x sehari (sarapan atau makan pagi, makan siang, dan makan malam) disertai dengan makanan selingan sehat. Hal tersebut dianjurkan untuk mencegah/mengurangi remaja dalam mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

5.3.3 Jenis Makanan

Tabel 11 Distribusi Pola Makan Remaja berdasarkan Jenis Makanan

Variabel	Frekuensi	Jumlah	
		n	%
Jenis Makanan	Baik	38	45
	Tidak baik	47	55
Total		85	100
Makanan Pokok	Beragam	85	100
	Tidak beragam	0	0
Total		85	100
Protein Hewani	Beragam	85	100
	Tidak beragam	0	0
Total		85	100
Protein Nabati	Beragam	42	49
	Tidak beragam	43	51
Total		85	100
Sayur	Beragam	72	85
	Tidak beragam	13	15
Total		85	100
Buah	Beragam	85	100
	Tidak beragam	0	0
Total		85	100

Berdasarkan Tabel 10 diketahui bahwa dari 85 responden terdapat 47 orang (55%) memiliki jenis makanan tidak baik sedangkan 38 orang (45%) memiliki jenis makanan baik. Kategori jenis makanan ini dianggap tidak baik apabila remaja mengonsumsi kurang dari lima jenis bahan makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayur, dan buah.

Dapat dilihat pada tabel 8 distribusi frekuensi jenis makanan remaja di SMPN 2 Mandau secara keseluruhan yaitu sebanyak 85 responden sudah beragam dalam mengonsumsi makanan pokok, protein hewani dan buah. Dikatakan beragam jika remaja mengonsumsi sumber bahan makanan lebih dari 5 jenis tiap golongannya. Selain itu, dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa 43 orang (51%) tidak beragam dalam mengonsumsi protein nabati, dan 13 orang (15%) tidak beragam dalam mengonsumsi jenis sayuran.

Sebagian besar remaja yang memiliki jenis makanan tidak baik cenderung mengonsumsi protein nabati yang kurang bervariasi, dengan pilihan yang paling umum adalah tahu/tempe dan kacang hijau. Selain itu, variasi sayuran yang dikonsumsi juga terbatas, dimana kangkung dan bayam menjadi jenis sayuran yang paling sering dimakan. Bahkan, beberapa remaja

menunjukkan ketidaksukaan terhadap sayuran sama sekali, yang semakin mempersempit variasi jenis makanan yang dikonsumsi.

Menurut penelitian Damayanti (2022) jika dilihat dari jenis makanan masih ditemukan beberapa remaja putri dengan jenis makanan tidak baik, hal ini disebabkan karena responden belum mengonsumsi makanan yang beragam, kebanyakan responden tidak mengonsumsi sayur dan buah, serta cenderung mengonsumsi makanan yang disukainya saja dengan jenis yang tidak beragam.

Menurut penelitian Rahayu (2018), menunjukkan bahwa persentase responden yang memiliki pola makan baik lebih banyak (70,9%) dari pada responden yang memiliki pola makan buruk (29,1%). Sebagian besar responden memiliki berat badan ideal yaitu sejumlah 86 orang (57%). Walaupun pola makan tidak baik namun ada 1 orang (2,6%) status gizi pada remaja normal karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan pada remaja ada kemungkinan.

Beberapa faktor tertentu seperti aktifitas fisik, peran orang tua, ketersediaan pangan dirumah, uang jajan, ekonomi. Kebiasaan makan yang dilakukan setiap remaja juga berbeda, banyak remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang baik namun tidak menutupi kemungkinan remaja lebih giat dalam melakukan aktifitas fisik seperti berolah raga sehingga memasukkan dan pengeluaran zat gizi seimbang.

Hasil penelitian Widiastuti (2022) terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dan status gizi remaja. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan status gizi remaja. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran energi yang penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kehidupan yang sehat. Tingkat aktivitas fisik adalah kategori aktivitas fisik berdasarkan jumlah energi yang dikeluarkan untuk jenis aktivitas per satuan waktu dalam 24 jam. Remaja yang memiliki aktifitas lebih berisiko memiliki status gizi yang tidak normal. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan di SMPN 2 Mandau remaja yang memiliki status gizi normal, jika dilihat dari pola makan yang meliputi jenis makanan dan frekuensi masih banyak terdapat remaja yang memiliki pola makan tidak

baik seperti mengonsumsi makanan yang tidak beragam dan frekuensi makan yang kurang dari 3 kali dalam sehari. Namun, sebagian besar remaja memiliki berat badan yang sesuai dengan tinggi badan mereka karena aktivitas fisik yang cukup. Penerimaan siswa di SMPN 2 Mandau berdasarkan sistem zonasi sehingga sebagian besar remaja berjalan kaki pada saat pulang sekolah dan setiap siswa juga wajib mengikuti minimal satu kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Pada saat anak menginjak usia remaja kebiasaan makan akan berubah disebabkan karena beberapa faktor yaitu pengaruh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial dan kegiatan yang dilakukan diluar rumah. Banyak kebiasaan makan pada remaja yang kurang baik didapatkan dari banyak faktor seperti faktor lingkungan sekitar dan teman-teman disekolah yang akhirnya berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang kurang baik (Atmatsier dkk, 2011).

5.4 Pola Konsumsi Protein pada Remaja Berdasarkan Kecukupan Energi

Remaja adalah periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, mental, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada masa ini, kebutuhan nutrisi termasuk protein, menjadi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Berikut pola konsumsi protein pada remaja di SMPN 2 Mandau berdasarkan kecukupan energi :

Tabel 12 Perbandingan Konsumsi Protein Berdasarkan Kecukupan Energi pada Remaja

	Energi		Keterangan
	Kurang	Cukup	
Telur puyuh	-		Bahan makanan sumber protein yang dikonsumsi oleh remaja dengan energi kurang
Telur asin	-		
Ikan asin	-		
Udang		√	
Daging ayam		√	
Hati ayam		√	Bahan makanan sumber protein yang dikonsumsi oleh remaja dengan energi kurang dan energi cukup
Ikan segar		√	
Tempe		√	
Tahu		√	
-	Bakso		
-	Sosis		Bahan makanan sumber protein yang dikonsumsi oleh remaja dengan energi cukup
-	Daging kambing		
-	Daging sapi		

Konsumsi energi yang cukup sangat penting untuk mendukung aktivitas harian dan perkembangan tubuh remaja. Berdasarkan Tabel 11. dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan dalam konsumsi sumber protein oleh remaja dengan tingkat kecukupan energi yang berbeda. Pada kategori remaja dengan energi kurang, beberapa sumber protein yang dikonsumsi antara lain telur puyuh, ikan asin, dan telur asin. Menurut penelitian Nurhayati dkk. (2022) menunjukkan bahwa remaja dengan asupan energi yang kurang cenderung mengonsumsi sumber protein hewani seperti telur dan ikan asin karena lebih terjangkau secara ekonomi. Terdapat pula bahan makanan sumber protein yang dikonsumsi oleh remaja dengan energi kurang dan cukup yang meliputi udang, daging ayam, hati ayam, ikan segar, tempe, dan tahu.

Pada kategori remaja dengan energi cukup sumber protein yang dikonsumsi mencakup bakso, sosis, daging kambing dan daging sapi. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk. (2023) menunjukkan bahwa remaja dengan

asupan energi yang cukup cenderung mengonsumsi variasi sumber protein baik dari hewani maupun nabati, termasuk daging, ikan, telur, tempe, dan tahu.

Sumber protein dapat berasal dari hewani maupun nabati. Protein hewani seperti ikan, daging, telur, dan susu memiliki kualitas yang lebih baik karena mengandung asam amino esensial yang lebih lengkap dan seimbang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mokoginta dkk. (2016) menunjukkan bahwa remaja cenderung mengonsumsi sumber protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor ekonomi, dimana sumber protein hewani relatif lebih mahal dibandingkan nabati.

Selain itu, pola konsumsi protein pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengetahuan gizi, uang saku, aktivitas fisik, persepsi teman sebaya, serta pola asuh makan orang tua (Vilanty, 2014). Sehingga perlu upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja dan orang tua, serta menyediakan akses yang lebih mudah terhadap sumber protein hewani yang terjangkau yang mana diharapkan remaja dapat memenuhi kebutuhan protein sesuai dengan anjuran gizi seimbang demi mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.