

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Swasta Santo Yoseph Medan adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SMA di Jalan Flamboyan Raya No. 139, Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan, Sumatera Utara dengan kode pos 20134. Nilai akreditasi SMA Swasta Santo Yoseph Medan adalah A. Dengan tenaga pengajar sebanyak 22 orang. Swasta Santo Yoseph Medan memiliki 12 ruang kelas, 4 ruang laboratorium, 1 perpustakaan dan 2 ruang sanitasi siswa. Sekolah SMA Santo Yoseph Medan merupakan sekolah katolik dengan notabene ekonomi tingkat kelas menengah atas. Sekolah SMA Swasta Santo Yoseph Medan merupakan sekolah katolik yang berlokasi strategis dikarenakan sekolah ini dekat dengan mall-mall besar seperti *Ringroad CityWalks Mall*, *Manhatan Times Square Mall*, *Medan Focal Point Mall*, dan mall lainnya, serta banyak restoran seperti *McDonalds*, *KFC*, dan *Burger King*. Karena hal tersebut, memungkinkan siswi mengunjungi tempat-tempat tersebut. Hal ini juga menyebabkan kemungkinan besar mereka memiliki kebiasaan makan *junk food* yang tinggi.

B. Karakter Sampel

- **Umur**

Sampel penelitian ini adalah remaja di SMA Swasta Santo Yoseph Medan yang berada di kelas X dan kelas XI. Umur sampel pada penelitian

ini berkisar antara 15 – 17 tahun. Adapun distribusi siswi berdasarkan umur ditunjukkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Siswi Berdasarkan Umur

Umur	n	%
15	13	21.7
16	28	46.7
17	19	31.7
Total	60	100.0

Tabel 5 menunjukkan bahwa frekuensi umur terbanyak terdapat pada siswi berumur 16 tahun yaitu sebanyak 46,7%. Siswi yang berumur 15 tahun sebanyak 21,7% dan siswi yang berumur 17 tahun sebanyak 31,7%.

C. Hasil Penelitian

1. Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran pemenuhan zat gizi di dalam tubuh akibat konsumsi makanan yang dapat dihitung berdasarkan indeks antropometri IMT yang dihitung dari perbandingan antara berat badan (BB dalam Kg), dan tinggi badan (TB dalam m²). Adapun distribusi siswi berdasarkan status gizi ditunjukkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Distribusi Siswi Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gizi baik	20	33.3
Gizi kurang	15	25.0
Gizi lebih	25	41.7
Total	60	100.0

Tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 41,7% siswi yang memiliki status gizi lebih. Banyaknya status gizi lebih pada siswi dilatarbelakangi oleh siswi yang berasal dari ekonomi tingkat menengah atas.

2. Pengetahuan tentang *junk food* yang berbahaya bagi kesehatan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu (Notoatmodjo, 2016). Pada penelitian ini pengetahuan yang diteliti adalah mengenai *junk*

food yang berbahaya bagi kesehatan. Adapun distribusi siswi berdasarkan pengetahuan tentang *junk food* ditunjukkan pada Tabel 7.

Tabel 7. Distribusi siswi berdasarkan pengetahuan tentang *junk food*

Pengetahuan	n	%
Baik	21	35.0
Cukup	15	25.0
Kurang	24	40.0
Total	60	100.0

Tabel 7 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan paling banyak dimiliki siswi adalah kategori kurang yaitu sebesar 40%. Pertanyaan yang banyak dijawab salah terdapat pada soal nomor 6 tentang akibat dari mengonsumsi *junk food* yang mengandung sodium berlebih.

3. Frekuensi konsumsi *junk food* yang berbahaya bagi kesehatan

Frekuensi sampel dalam mengonsumsi *junk food* yang berbahaya bagi kesehatan dalam kurun waktu tertentu sebagai jajanan diluar sekolah yang dilakukan oleh siswi SMA Swasta Santo Yoseph Medan. Adapun distribusi siswi berdasarkan frekuensi konsumsi *junk food* ditunjukkan pada Tabel 8.

Tabel 8. Distribusi siswi berdasarkan frekuensi konsumsi *junk food*

Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i>	n	%
Jarang	31	51.7
Sering	29	48.3
Total	60	100.0

Tabel 8 menunjukkan terdapat 51,7% siswi yang jarang mengonsumsi *junk food*. Sedangkan siswi yang sering mengonsumsi *junk food* dikarenakan rasanya yang lebih enak, dan mudah didapat.

4. Hubungan Pengetahuan Dengan Status Gizi

Pada penelitian ini pengetahuan berhubungan dengan status gizi siswi. Hasil analisis hubungan pengetahuan dengan status gizi ditunjukkan dalam Tabel 9.

Tabel 9. Hubungan Pengetahuan Dengan Status Gizi

Pengetahuan	Kategori Status Gizi						Total		Niai <i>P</i>
	Gizi Baik		Gizi Kurang		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	

Baik	12	20,0	7	11,7	2	3,3	21	35	0,000
Cukup	7	11,7	1	1,6	7	11,7	15	25	
Kurang	1	1,6	7	11,7	16	26,7	24	40	
Total	20	33,3	15	25	25	41,7	60	100	

Tabel 9 menunjukkan bahwa dari semua siswi berpengetahuan baik yang memiliki status gizi baik (20%) ternyata masih ada siswi yang berstatus gizi kurang sebanyak 11,7% dan gizi lebih 3,3%. Sedangkan siswi yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 26,7% berstatus gizi lebih.

5. Hubungan Frekuensi konsumsi *Junk Food* Dengan Status Gizi

Pada penelitian ini frekuensi konsumsi *junk food* berhubungan dengan status gizi siswi. Hasil analisis hubungan frekuensi *konsumsi junk food* dengan status gizi ditunjukkan dalam Tabel 10.

Tabel 10. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Junk Food* Dengan Status Gizi

	Kategori Status Gizi						Total		Nilai <i>P</i>
	Gizi Baik		Gizi Kurang		Gizi Lebih				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Jarang	16	26,7	10	16,7	5	8,3	31	51,7	0,000
Sering	4	6,7	5	8,3	20	33,3	29	48,3	
Total	20	33,4	15	25	25	41,6	60	100,0	

Tabel 10 menunjukkan sebagian besar siswi yang sering mengonsumsi *junk food* memiliki status gizi lebih yaitu 33,3%. Hal ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara semakin sering siswi mengonsumsi *junk food* dengan status gizi lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indrapermana & Pratiwi, 2019) yang menyatakan terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi siswi ($P=0,004$), dimana penelitian tersebut menghasilkan kesimpulan bahwa anak yang sering mengonsumsi *junk food* memiliki risiko 6,8 kali

lebih tinggi untuk menderita obesitas dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi *junk food*.

D. Pembahasan

1. Status Gizi

Dari semua siswi sebagian besar memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 33,3%, kemudian siswi yang memiliki status gizi kurang sebanyak 25,0% dan gizi lebih sebanyak 41,7%. Sedangkan prevalensi nasional yaitu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus dan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13-15 tahun.

Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi beberapa faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor secara langsung dari status gizi adalah konsumsi pangan. Konsumsi pangan seseorang dapat dilihat secara kualitas maupun kuantitasnya. Kebutuhan energi bagi remaja putri adalah 2050-2100 kkal per harinya (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan zat gizi usia remaja adalah aktivitas fisik, lingkungan, pengobatan, depresi dan kondisi mental, penyakit serta stres. Sedangkan masalah gizi yang sering ditemukan pada remaja adalah gangguan makan, kurang energi kronik, anemia dan obesitas. (Pritasari *et al.*, 2017).

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang cukup menarik perhatian di kalangan remaja, Dampak dari berkembangnya sosial ekonomi dan teknologi yang semakin maju banyak remaja berpindah mengonsumsi makanan non-tradisional. Konsumsi *junk food* juga diduga sebagai salah satu faktor penyebab obesitas karena mempunyai kandungan gizi yang sedikit, seperti lemak yang besar namun rendah serat, tinggi garam, gula, zat aditif, rendah vitamin, dan rendah mineral (Pebriani *et al.*, 2022).

2. Hubungan Pengetahuan Tentang *Junk Food* Dengan Status Gizi

Dari data diatas diketahui bahwa saat siswi memiliki pengetahuan yang baik terdapat lebih banyak siswi yang memiliki status gizi baik yaitu sebesar 60% sedangkan saat siswi memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 33,3% yang memiliki status gizi yang baik. Sehingga data tersebut menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi siswi. Hal tersebut diperkuat dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $P\ 0,000 < 0,05$. yang artinya terdapat hubungan yang berarti antara pengetahuan dengan status gizi siswi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Annisa *et al.*, 2022) yaitu ada hubungan antara tingkat pengetahuan *junk food* dengan status gizi (nilai $P\ 0,045$). Hasil tersebut dapat diartikan dengan semakin baik tingkat pengetahuan seseorang maka semakin baik pula status gizinya.

Responden dengan tingkat pengetahuan *junk food* yang baik memiliki sikap negatif terhadap *junk food* karena kandungannya yang dapat mengakibatkan masalah gizi. Dengan adanya dampak negatif yang didapat dari mengonsumsi *junk food* hendaknya pihak sekolah memberikan penyuluhan tentang dampak buruk *junk food* kepada siswi sehingga siswi dengan pengetahuan kurang dapat memahami dampak buruk tersebut dan siswi yang memiliki pengetahuan baik agar selalu mengingat dan mempraktikkan untuk mengurangi konsumsi *junk food*.

3. Hubungan Frekuensi *Junk Food* Dengan Status Gizi

Pada penelitian ini sebagian besar yang memiliki frekuensi *junk food* sering adalah siswi yang memiliki status gizi lebih. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Septiana *et al.*, 2018) yaitu konsumsi *junk food* pada remaja putri dengan *overweight* dan obesitas masih tinggi. Hasil uji statistik yang telah dilakukan menghasilkan nilai $P\ 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi siswi. Hal ini didukung oleh penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Izhar, 2020) yang menyatakan 45 responden dengan kebiasaan sering mengonsumsi *junk food*, sebanyak 29 responden (64,4%) mengalami gizi lebih. Hasil analisis diketahui nilai $P=0,001$ (nilai

$P < 0,05$). Selain itu penelitian lainnya yang dilakukan oleh (Nugroho *et al.*, 2020) yang menyatakan konsumsi *junk food* memiliki kaitan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP 18 Samarinda. Hal ini akan meningkatkan risiko obesitas pada usia dewasa.

Kebiasaan makan pada remaja saat ini yaitu mengonsumsi *junk food*. Remaja yang mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dapat mengalami obesitas. Kandungan dalam *junk food* yang tinggi lemak dan kalori namun rendah kandungan serat, vitamin, mineral menyebabkan remaja mengalami obesitas (Purnomowati & Handayani, 2021). Dampak negatif dari konsumsi *junk food* adalah peningkatan kadar kolesterol dalam darah, malnutrisi, penyakit jantung dan dengan kadar natrium yang tinggi dapat menyebabkan semakin tinggi resiko tekanan darah tinggi (Martony, 2018). Dengan banyaknya dampak negatif yang didapat dari sering mengonsumsi *junk food* hendaknya peran orangtua dalam memberikan pengetahuan agar para siswi untuk mengurangi konsumsi *junk food*.