

## BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Gambaran Lokasi Penelitian

Madrasah Aliyah Negeri Kubu Raya awalnya merupakan yayasan milik Al-Muhajirin, yang didirikan pada Tahun 1987 bernama Madrasah Aliyah Al-Muhajirin. Kemudian pada Tahun 2009 berubah nama menjadi Madrasah Aliyah Negeri Kubu Raya dengan Surat Keputusan Nomor 015865 yang diterbitkan oleh BAN-SM. Madrasah Aliyah Negeri Kubu Raya memiliki Nomor Statistik Madrasah 131161120001 dan Nomor Pokok Sekolah Nasional 30112537. Madrasah Aliyah Negeri Kubu Raya merupakan satu-satunya Madrasah Aliyah yang ada di Kubu Raya.



Gambar 1. Peta Lokasi Penelitian

Madrasah Aliyah Negeri 1 Kubu Raya berada di Jalan Sultan Agung Nomor 17, Rasau Jaya Satu, Kecamatan Rasau Jaya, Kabupaten Kubu Raya, Provinsi Kalimantan Barat. Sejak Tahun 2012 Madrasah Aliyah Negeri Kubu Raya sudah terakreditasi A. Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kubu Raya adalah salah satu sekolah di bawah naungan Kementerian Agama yang merasa turut serta bertanggung jawab untuk ikut andil dalam proses pertumbuhan dan perkembangan bangsa sama seperti SMA negeri pada umumnya, namun memiliki kelebihan dalam bidang pendidikan Agama Islam. Sebagai lembaga pendidikan tingkat menengah atas yang berciri khas religius setaraf dengan SMA, Madrasah Aliyah

Negeri 1 Kubu Raya bertujuan untuk memberikan bekal kemampuan yang diperlukan bagi siswa-siswinya yang akan melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi baik Universitas Negeri maupun Swasta.

Penelitian ini dibatasi hanya pada siswa kelas XI Madrasah Aliyah Negeri 1 Kubu Raya. Hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh siswa di Kabupaten Kubu Raya atau Kalimantan Barat, namun dapat memberikan gambaran mengenai kondisi pengetahuan sarapan, pengetahuan jajanan, dan status gizi pada remaja di sekolah tersebut.

Madrasah Aliyah ini terdiri dari 12 kelas, dengan fasilitas yang dimiliki Madrasah ini yaitu terdapat Ruang kepala sekolah, Ruang wakil kepala sekolah, Ruang tata usaha, Ruang dewan guru, Ruang perpustakaan, Ruang laboratorium IPA, Laboratorium komputer, Ruang belajar (kelas), Ruang OSIS, Ruang BK, Ruang koperasi, Ruang UKS, Ruang keterampilan, Musholla, Kantin serta halaman parkir yang luas. Prestasi yang diraih oleh siswa diantaranya adalah meraih Mendali Emas Bidang Ekonomi dalam event Brawijaya Student Academic Olympiad (BSAO) Hima Ilmu Pemerintahan Universitas Brawijaya. Ekstra kulikuler yang ada di Madrasah ini diantaranya ialah ekskul hadroh, volu, drum band, paskibra, pramuka, muhadharah, palang merah remaja dan tari.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Gambaran Identitas Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 41 orang siswa yang berasal dari kelas XI di MAN 1 Kubu Raya. Responden terdiri atas empat kelas, yaitu kelas XI MIPA 1 sebanyak 11 orang, XI MIPA 2 sebanyak 11 orang, XI IPS 1 sebanyak 10 orang, dan XI IPS 2 sebanyak 9 orang. Teknik pengambilan responden dilakukan secara proporsional berdasarkan jumlah siswa di masing-masing kelas, sehingga diperoleh sebaran data yang merata dan representatif terhadap populasi siswa kelas XI. Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan responden meliputi: (1) merupakan siswa aktif kelas XI di MAN 1 Kubu Raya, (2) berada dalam kondisi sehat secara jasmani dan rohani, serta (3) bersedia mengikuti penelitian secara sukarela. Responden berada pada rentang usia 16 hingga 17 tahun, yang termasuk dalam kategori usia remaja akhir, di mana pada fase ini status gizi sangat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan kebiasaan makan, termasuk kebiasaan sarapan dan konsumsi jajanan.

### 2. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya

Status Gizi	n	%
Tidak Normal	30	73,2
Normal	11	26,8
Total	41	100,0

Berdasarkan Tabel 2 mengenai distribusi frekuensi status gizi remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori gizi tidak normal sebanyak 30 orang atau sebesar 73,2%. Sementara itu, untuk responden yang berada pada status gizi normal hanya ada 11 orang (26,2%). Hasil ini mencerminkan bahwa permasalahan gizi kurang masih mendominasi dan perlu mendapatkan perhatian serius dalam upaya perbaikan gizi remaja di lingkungan sekolah tersebut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sarapan Remaja Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya

Pengetahuan Sarapan	n	%
Baik	15	36,6
Kurang baik	26	63,4
Total	41	100,0

Berdasarkan Tabel 3 mengenai distribusi frekuensi pengetahuan sarapan pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang baik tentang sarapan, yaitu sebanyak 26 orang (63,4%). Sementara itu, hanya 15 orang (36,6%) yang memiliki pengetahuan baik mengenai pentingnya sarapan.

Tabel 3 . Distribusi Frekuensi Pengetahuan Makanan Jajan Remaja Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya

Pengetahuan Makanan Jajan	n	%
Baik	11	26,8
Kurang baik	30	73,2
Total	41	100,0

Berdasarkan Tabel 4 mengenai distribusi frekuensi pengetahuan tentang makanan jajan pada remaja Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang baik, yaitu sebanyak 30 orang (73,2%). Sementara itu, hanya 11 orang (26,8%) yang memiliki pengetahuan baik mengenai makanan jajan.

### 3. Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Sarapan Dengan Status Gizi Remaja Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya

Status Gizi	Pengetahuan Sarapan						P-Value
	Kurang		Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	3	27,3	8	72,7	11	100,0	0,008
Tidak Normal	23	76,7	7	23,3	30	100,0	

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa pada remaja yang mempunyai pengetahuan sarapan yang baik lebih banyak memiliki status gizi normal sebanyak 8 orang (72,8%) dibandingkan yang tidak normal sejumlah 7 orang (23,3%). Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan sarapan dengan status gizi remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya, dengan nilai p-value sebesar 0,008 ( $p < 0,05$ ).

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Makanan Jajan Dengan Status Gizi Remaja Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya

Status Gizi	Pengetahuan Makanan Jajan						P-Value
	Kurang		Baik		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	3	27,3	8	72,7	11	100,0	0,000
Tidak Normal	27	90,0	3	10,0	30	100,0	

Berdasarkan Tabel 6 Pada remaja yang mempunyai pengetahuan sarapan yang baik lebih banyak memiliki status gizi normal sebanyak 8 orang (72,7%) dibandingkan yang tidak normal sejumlah 3 orang (10,0%). Hasil analisis menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang makanan jajan dengan status gizi remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ).

### C. Pembahasan

#### 1. Hubungan Pengetahuan Sarapan Dengan Status Gizi Remaja Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan sarapan dengan status gizi remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya, dengan nilai p-value sebesar 0,008 ( $p < 0,05$ ). Artinya, tingkat pengetahuan remaja tentang pentingnya sarapan memiliki keterkaitan langsung terhadap kondisi status gizinya. Responden dengan pengetahuan sarapan yang baik cenderung memiliki status gizi yang normal atau baik, sementara mereka yang pengetahuannya kurang lebih berisiko mengalami status gizi kurang, gizi lebih, hingga obesitas.

Sarapan merupakan waktu makan yang sangat penting dalam memenuhi kebutuhan energi awal setelah puasa selama malam hari. Anak remaja yang tidak sarapan cenderung mengalami penurunan konsentrasi, menurunnya produktivitas belajar, serta perubahan metabolisme tubuh yang dapat berdampak pada status gizi (Parahita et al., 2024). Dalam konteks remaja sekolah, konsumsi sarapan yang cukup dan berkualitas tidak hanya berpengaruh terhadap prestasi akademik, tetapi juga terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi harian yang diperlukan untuk tumbuh dan berkembang. Pengetahuan yang baik mengenai sarapan memungkinkan remaja untuk memilih menu yang seimbang dan bernutrisi, sehingga berkontribusi positif terhadap status gizinya (Sulianto & Charrisa, 2024).

Sebaliknya, kurangnya pengetahuan menyebabkan perilaku abai terhadap pentingnya sarapan. Remaja dengan pengetahuan yang rendah cenderung melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, seperti jajanan sembarangan yang tinggi kalori namun rendah zat gizi. Hal ini dalam jangka panjang dapat menyebabkan kekurangan gizi (*undernutrition*) atau sebaliknya kelebihan berat badan akibat asupan yang tidak seimbang (Lupiana et al., 2022). Penelitian lain juga mendukung temuan ini, yaitu terdapat korelasi positif antara tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada kelompok remaja (Faridi et al., 2023).

Kondisi gizi pada masa remaja sangat penting untuk diperhatikan karena masa ini merupakan tahap perkembangan pesat, baik fisik maupun psikologis. Status gizi yang baik diperlukan untuk menunjang aktivitas belajar, perkembangan otak, dan pertumbuhan tubuh. Bila kebutuhan energi dan zat gizi tidak terpenuhi melalui pola makan yang benar termasuk sarapan, maka akan terjadi ketidakseimbangan energi yang berdampak negatif pada kesehatan remaja (Prasetyo et al., 2020).

Dalam penelitian ini, data menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan pengetahuan baik mengenai sarapan memiliki status gizi baik atau normal. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman remaja terhadap pentingnya sarapan berdampak pada perilaku makan mereka sehari-hari. Intervensi yang menekankan pentingnya sarapan melalui edukasi gizi di sekolah dapat menjadi strategi efektif dalam memperbaiki dan menjaga status gizi remaja (Nurkarimah et al., 2025).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya sarapan berpotensi besar dalam memperbaiki status gizi remaja. Oleh karena itu, peran sekolah dan pihak kesehatan sangat penting dalam memberikan edukasi gizi secara rutin dan sistematis kepada siswa, agar mereka dapat membentuk kebiasaan makan yang sehat dan menunjang tumbuh kembang secara optimal.

## 2. Hubungan Pengetahuan Makanan Jajan Dengan Status Gizi Remaja Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan makanan jajan dengan status gizi remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kuburaya, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Artinya, tingkat pengetahuan siswa terhadap makanan jajan yang aman dan bergizi berkorelasi dengan kondisi status gizi mereka. Remaja yang memiliki pengetahuan baik cenderung berada dalam kategori status gizi baik, sedangkan yang pengetahuannya kurang lebih banyak ditemukan dalam kategori gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas.

Pengetahuan mengenai makanan jajan sangat penting mengingat remaja merupakan kelompok usia yang cenderung gemar membeli makanan dari luar rumah, terutama di lingkungan sekolah. Menurut Fauziyah et al., (2022), kebiasaan jajan di luar rumah tanpa disertai pengetahuan yang cukup tentang keamanan dan nilai gizi makanan dapat menyebabkan risiko tinggi terhadap status gizi yang tidak seimbang. Jajanan yang sering dijual di sekitar sekolah pada umumnya mengandung tinggi kalori, gula, garam, dan lemak, namun rendah zat gizi penting seperti vitamin dan mineral (Sunarto et al., 2024). Konsumsi berlebihan terhadap jenis makanan ini, terutama bila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, dapat memicu kelebihan berat badan bahkan obesitas.

Sebaliknya, remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang makanan jajan lebih selektif dalam memilih jajanan, memperhatikan komposisi, kebersihan, dan dampaknya terhadap kesehatan. Remaja dengan pemahaman yang baik cenderung memilih jajanan yang lebih bergizi, seperti buah potong, susu, atau jajanan tradisional yang lebih alami. Hal ini sesuai dengan penelitian Fadhillah et al.,

(2024), yang menemukan bahwa peningkatan pengetahuan gizi secara signifikan berhubungan dengan peningkatan kualitas konsumsi jajanan dan status gizi siswa.

Status gizi pada remaja sangat penting karena pada masa ini tubuh sedang mengalami percepatan pertumbuhan, baik secara fisik maupun psikologis. Bila remaja tidak memperoleh asupan makanan yang bergizi seimbang, maka akan berdampak pada pertumbuhan, daya tahan tubuh, serta prestasi akademik. Oleh karena itu, pemahaman tentang makanan jajan menjadi kunci dalam membentuk perilaku makan sehat dan status gizi yang optimal (Ratnasari & Fitriani, 2024).

Data penelitian ini memperkuat peran edukasi gizi sebagai intervensi penting di sekolah. Pemberian informasi dan pelatihan tentang pemilihan jajanan sehat tidak hanya meningkatkan kesadaran siswa, tetapi juga mampu memperbaiki kebiasaan jajan yang sebelumnya kurang sehat. Hal ini dapat diintegrasikan dalam kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) atau melalui kampanye sekolah sehat berbasis siswa (Elsad & Widjaja, 2022).

Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mengenai makanan jajan secara langsung maupun tidak langsung memengaruhi status gizi remaja. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara sekolah, tenaga kesehatan, dan keluarga untuk meningkatkan literasi gizi pada remaja, khususnya terkait pemilihan makanan jajan yang aman dan bergizi.

