

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### Hasil Penelitian

##### Gambaran Umum Tempat Penelitian

SMP Muhammadiyah 1 Pontianak adalah salah satu sekolah menengah pertama swasta yang berada di bawah naungan Persyarikatan Muhammadiyah, dan telah menjadi bagian penting dari dunia pendidikan di Kota Pontianak sejak berdiri pada 15 Agustus 1959. Sekolah ini beralamat di Jalan Jenderal Ahmad Yani, Kecamatan Pontianak Selatan, dan menempati lahan seluas kurang lebih 5.590 meter persegi. Dalam perjalanannya, SMP Muhammadiyah 1 Pontianak telah menunjukkan konsistensinya dalam memberikan pendidikan yang bermutu, dibuktikan dengan akreditasi yang berhasil diraih dan dipertahankan hingga kini. Sekolah ini memiliki visi menjadi lembaga pendidikan yang unggul dalam iman dan takwa, berprestasi dalam bidang akademik, dan maju dalam penguasaan teknologi. Untuk mencapai itu, sekolah menyelenggarakan proses pembelajaran yang menggabungkan kurikulum nasional dengan penguatan nilai-nilai keislaman, serta didukung oleh tenaga pendidik yang profesional dan berpengalaman. Dalam kesehariannya, siswa tidak hanya dibekali pengetahuan akademik, tetapi juga karakter melalui kegiatan keagamaan seperti sholat berjamaah, pengajian, dan pembinaan akhlak. Sekolah ini juga aktif dalam berbagai kegiatan lomba, baik akademik maupun non-akademik, yang rutin diikuti di tingkat kota maupun provinsi. Dengan jumlah siswa yang cukup besar dan fasilitas pendukung yang memadai, seperti laboratorium, perpustakaan, musholla, serta jaringan internet yang stabil, SMP Muhammadiyah 1 Pontianak berkomitmen untuk terus menjadi sekolah yang adaptif terhadap perkembangan zaman tanpa meninggalkan nilai-nilai keislaman dan kebangsaan.

#### 1. Analisis Univariat

##### a. Karakteristik

Penelitian ini dilakukan terhadap 30 responden untuk menggambarkan status gizi dan asupan zat gizi makro (energi dan protein ) pada siswa SMP di Kota Pontianak. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan kelas dapat dilihat pada Tabel 1, 2 dan 3 berikut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pontianak

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	17	56,7
Perempuan	13	43,3
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel frekuensi, diketahui terdapat lebih banyak laki laki dimana terdapat 17 (56.7%) dibandingkan perempuan sebanyak 13 (43.3%).

#### b. Kategori Umur

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 30 responden di SMP Muhammadiyah 1 Pontianak, diketahui bahwa usia responden berada dalam rentang 12 hingga 15 tahun. Usia terbanyak ditemukan pada kelompok usia 12 dan 13 tahun, masing-masing sebanyak 12 orang (40,0%). Usia 14 tahun ditemukan pada 5 orang (16,7%), dan usia paling sedikit adalah 15 tahun, hanya sebanyak 1 orang (3,3%). Rata-rata usia responden adalah 12 tahun, yang menggambarkan bahwa mayoritas subjek berada pada tahap awal masa remaja, yang merupakan periode krusial dalam pertumbuhan dan perkembangan gizi.

#### c. Aktifitas Fisik

Nilai aktivitas fisik berdasarkan pengisian kuesioner PAQ-A menunjukkan variasi skor antara 7 hingga 18, dengan nilai rata-rata sebesar 12,57. Hasil analisis frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yakni sebanyak 28 orang (93,3%), termasuk dalam kategori aktivitas fisik ringan. Hanya 2 responden (6,7%) yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang. Temuan ini mencerminkan rendahnya tingkat aktivitas fisik harian pada remaja di sekolah tersebut, yang dapat menjadi salah satu faktor risiko dalam ketidakseimbangan status gizi apabila tidak diimbangi dengan pola makan yang tepat.

d. Asupan Energi

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Asupan Energi

Kategori Asupan Energi	Frekuensi	Persentase (%)
Energi Cukup	15	55,4
Energi Kurang	15	45,2
Total	30	100,0

Berdasarkan kategorinya diketahui terdapat 15 responden (55,4%) dengan asupan energi yang cukup, 15 responden (45,2%) memiliki asupan energi kurang. Diketahui lebih banyak responden dengan asupan energi cukup daripada yang kurang.

e. Asupan Protein

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Asupan Protein

Kategori Asupan Protein	Frekuensi	Persentase (%)
Protein Cukup	21	65,3
Protein Kurang	9	35,2
Total	30	100,0

Berdasarkan kategorinya diketahui terdapat 9 responden (35,2%) memiliki asupan protein kurang.

f. Status Gizi

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Status Gizi

Kategori Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Gizi Kurang	5	20,7
Gizi Normal	25	80,1
Total	30	100,0

Berdasarkan kategorinya diketahui terdapat 5 responden (20,7%) tergolong kurang, 25 responden (80,1%) tergolong gizi baik.

2. Analisis Bivariat

g. Gambaran Asupan Energi dengan Status Gizi Responden

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pontianak

Asupan Energi	Status Gizi				Jumlah	
	Normal		Kurus		n	%
	n	%	n	%		

Kurang	12	80,1	3	20,0	15	100,0
Cukup	13	79,1	2	21,8	15	100,0
Jumlah	25				30	

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa responden yang memiliki status gizi normal lebih banyak memiliki asupan energi dengan kategori kurang yaitu sebesar ( 80,1 % ) , dibandingkan dengan yang kurang ( 79,1% ) sedangkan anak dengan status gizi kurus lebih banyak memiliki asupan energi dengan kategori cukup yaitu sebesar ( 21,8%) di bandingkan dengan yang kurang ( 20,0%)

#### h. Gambaran Asupan Protein dengan Status gizi

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Asupan Protein dengan Status gizi di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pontianak

Asupan Protein	Status Gizi				Jumlah	
	Normal		Kurus		n	%
	n	%	n	%		
Kurang	3	33,8	6	66,7	9	100,0
Cukup	19	93,8	2	6,2	21	100,0
Jumlah					30	

Berdasarkan Tabel 8, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki asupan protein cukup mempunyai status gizi normal dengan persentase (93,8%) lebih besar dibandingkan dengan responden asupan protein kurang dengan status gizi normal yaitu (33,3%). responden dengan asupan protein kurang mempunyai status Gizi kurus sebanyak (66,7%)

#### i. Gambaran Aktifitas Fisik dengan Status gizi

Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status gizi di SMP Muhammadiyah 1 Kota Pontianak

Status Gizi	Aktivitas fisik				Jumlah	
	Baik		Tidak Baik		n	%
	n	%	n	%		
Kurus	5	17,9	0	0,0	6	16,7
Normal	23	83	1	50,0	24	84,1
Jumlah	28	100,0	2		30	100,0

Berdasarkan Tabel 10, nilai tertinggi ditemukan pada responden dengan aktivitas fisik baik yang memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 23 orang

(83%). Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang baik cenderung berkorelasi positif dengan status gizi yang normal. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang aktif secara fisik memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan keseimbangan energi dan status gizi yang sehat dibandingkan dengan yang kurang aktif.

#### Pembahasan

##### Gambaran Asupan Energi dengan Status Gizi

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden yang memiliki status gizi normal ternyata justru berada dalam kelompok dengan asupan energi yang kurang, yakni sebanyak 12 orang (80,1%). Sekilas, hal ini mungkin terlihat tidak sejalan dengan pemahaman umum bahwa kekurangan energi akan berdampak langsung terhadap penurunan status gizi. Namun, jika dilihat dari sisi fisiologis dan kebiasaan sehari-hari remaja, kondisi tersebut masih dapat dijelaskan. Tubuh memiliki kemampuan adaptasi terhadap asupan energi yang rendah, terutama jika kebutuhan protein dan lemak tetap tercukupi, serta aktivitas harian tidak terlalu berat.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Limboto dan rekan-rekan di Manado, yang mendapati bahwa walaupun sebagian besar siswa mengalami defisit kalori, status gizi mereka tetap tergolong baik karena pola makan mereka masih didominasi oleh makanan kaya protein dan aktivitas sehari-hari tergolong ringan. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Slowik et al. (2019), yang menunjukkan bahwa tubuh remaja mampu menyesuaikan diri dengan menurunkan laju metabolisme basal hingga 7% saat energi terbatas. Parewasi (2021) dalam penelitiannya juga mencatat hal serupa di lingkungan pondok pesantren, di mana meskipun 72,9% santri kekurangan energi, mayoritas tetap menunjukkan status gizi yang normal.

Dengan mengacu pada data dari hasil analisis bivariat dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa asupan energi memang bukan satu-satunya faktor yang menentukan status gizi. Justru, pola konsumsi keseluruhan dan tingkat aktivitas harian menjadi variabel penting yang turut memengaruhi. Oleh karena itu, pendekatan edukasi gizi bagi remaja perlu menekankan pentingnya kualitas zat gizi

yang dikonsumsi, keseimbangan makronutrien, serta kebutuhan energi harian yang disesuaikan dengan aktivitas masing-masing individu.

### 3. Gambaran Asupan Protein dengan Status Gizi

Dari hasil analisis data, diketahui bahwa sebagian besar responden dengan status gizi normal berada dalam kelompok asupan protein cukup, yakni sebanyak 19 orang (93,8%). Hal ini menunjukkan bahwa kecukupan protein memiliki kontribusi besar terhadap status gizi yang baik. Seperti yang diketahui, protein merupakan komponen penting yang dibutuhkan tubuh untuk membangun dan memperbaiki jaringan, membantu kerja enzim dan hormon, serta menjaga fungsi kekebalan tubuh. Oleh karena itu, kekurangan protein akan berdampak pada pertumbuhan yang terhambat dan risiko mengalami gizi kurang.

Penelitian Mahdiah dan kolega (2023) di Sleman menemukan bahwa semakin tinggi kecukupan asupan protein, semakin besar pula peluang remaja memiliki status gizi yang sehat. Hubungan ini diperkuat oleh temuan dari Sari et al. (2023) di Kalimantan Timur yang menunjukkan hubungan yang lebih kuat lagi antara kecukupan protein dan status gizi. Sumber protein juga penting untuk diperhatikan—kombinasi protein hewani seperti ikan, daging, dan telur dengan sumber nabati seperti tempe dan tahu memberikan manfaat gizi yang optimal.

Namun, perlu diwaspadai bahwa konsumsi protein dalam jumlah berlebih—terutama dari makanan siap saji seperti sosis dan nugget—dapat berdampak negatif jika tidak diimbangi dengan pola makan yang sehat dan aktivitas fisik. Studi yang dilakukan Herawati dan timnya (2023) menemukan bahwa konsumsi protein tinggi dari makanan olahan justru berkaitan dengan peningkatan risiko obesitas. Maka, bukan hanya jumlahnya, tetapi kualitas dan cara pengolahan makanan sumber protein juga harus diperhatikan.

Berdasarkan interpretasi tabel bivariat dalam penelitian ini, terlihat jelas bahwa mayoritas remaja dengan status gizi normal memiliki asupan protein yang sesuai. Sebaliknya, responden yang kekurangan protein lebih banyak yang memiliki status gizi tidak normal. Hal ini menegaskan pentingnya memperhatikan asupan protein dalam upaya mempertahankan status gizi remaja. Oleh karena itu,

penting untuk mengedukasi remaja agar mengonsumsi protein dalam jumlah yang sesuai, dari sumber yang sehat, dan dengan cara yang tepat.

#### 4. Gambaran Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas fisik terbukti memiliki peran besar dalam menjaga keseimbangan energi dan mendukung status gizi yang sehat. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 60,7% responden dengan aktivitas fisik baik menunjukkan status gizi normal. Sebaliknya, responden yang aktivitas fisiknya rendah cenderung memiliki status gizi tidak normal, baik berupa obesitas maupun kurus. Hal ini mencerminkan bahwa aktivitas fisik yang teratur membantu tubuh mengatur energi, membakar kalori, dan mempertahankan massa otot.

Penelitian yang dilakukan oleh Lathifah dan Puspowati (2022) menunjukkan bahwa remaja yang tidak aktif secara fisik memiliki risiko status gizi tidak normal hingga hampir lima kali lipat. Data global dari WHO (2024) juga menyebutkan bahwa lebih dari 80% remaja di seluruh dunia tidak cukup aktif secara fisik, dan ini menjadi salah satu penyebab meningkatnya masalah gizi di usia muda. Penelitian intervensi di Surabaya juga menemukan bahwa program aktivitas fisik terstruktur di sekolah secara signifikan mampu menurunkan indeks massa tubuh (BMI) remaja dalam waktu 3 bulan.

Dari interpretasi hasil tabel bivariat, terlihat bahwa aktivitas fisik berbanding lurus dengan status gizi yang baik. Remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki status gizi normal, sedangkan remaja dengan aktivitas rendah rentan mengalami gangguan gizi. Oleh sebab itu, upaya peningkatan aktivitas fisik harus menjadi bagian dari strategi pencegahan masalah gizi. Sekolah dan lingkungan keluarga dapat berperan besar dengan memberikan ruang dan dorongan bagi remaja untuk lebih aktif—melalui kegiatan olahraga, jalan kaki, atau mengurangi waktu duduk dan penggunaan gawai yang berlebihan.

