

BAB 5

HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran Umum Asrama

Asrama UI adalah suatu penunjang fasilitas akademik bagi para mahasiswa UI yang merupakan tempat tinggal sementara bagi para mahasiswa yang membutuhkan dan memenuhi ketentuan yang berlaku (SK. Rektor UI nomor 039A/SK/R/UI/1995). Asrama UI merupakan salah satu fasilitas yang disediakan oleh UI untuk mahasiswa dari daerah khususnya tetapi juga tidak menutup kemungkinan untuk mahasiswa yang tinggal di Jakarta dan sekitarnya. Asrama memang sengaja disediakan bagi anak-anak daerah yang belajar di UI supaya mereka dapat menyesuaikan diri secara cepat. Asrama UI terdapat di dua tempat yaitu Asrama Wismarini yang terletak di Jakarta Timur dan Asrama UI Depok. Asrama UI Depok berdiri sejak tahun 1995 dan diresmikan oleh Rektor UI Prof. Dr. M.K. Tadjudin pada tahun 1996. Asrama UI Depok dibangun di atas lahan 4.158 hektar are yang terletak di ujung sebelah utara kompleks UI yang berbatasan langsung dengan kelurahan Srengseng Sawah Jakarta Selatan.

Pada awalnya (1995) asrama UI Depok hanya memiliki 367 kamar yang terdiri dari tiga blok yaitu blok A untuk kamar putri, blok B dan C untuk putra. Pada tahun 1999 bertambah lagi menjadi 5 blok dengan total kamar sebanyak 619 kamar yang berkapasitas 1200 mahasiswa. Tahun 2001 dibangun blok D dengan jumlah kamar 232 kamar. Tahun 2002 didirikan blok E dengan jumlah kamar 248 kamar. Sedangkan Blok F dibangun tahun 2003 dengan 248 kamar sehingga kapasitas asrama berjumlah 1095 kamar. Tahun 2007 dibangun gedung G, sehingga kapasitas total asrama berjumlah 1403 kamar. Pada tahun 2007, untuk asrama putri digunakan blok A, E dan F. Kemudian pada tahun 2008, karena perubahan proporsi jumlah antara putra dan putri maka untuk asrama putri digunakan blok A, B, C, E dan F, sedangkan untuk putra digunakan blok D dan G.

Dari pintu utama, paling depan terdapat ruang serbaguna yang terdiri dari ruang kerja pengelola asrama, kantin, warnet, tempat photo copy dan counter Hp. Berhadapan dengan pintu utama terdapat blok A sedangkan blok B dan C terletak di sayap kanan, terletak di sayap kiri ada blok E dan F, sedangkan blok D dan G terdapat di sayap kanan bagian belakang (Gambar 1). Blok A dan C terdiri dari 3

lantai, blok B terdiri dari 2 lantai serta blok D-G terdiri dari 4 lantai. Masing-masing lantai mempunyai jumlah kamar yang berbeda-beda seperti terdapat pada Tabel 5.1. Dari blok A sampai F, 1 kamar hanya diperuntukkan buat 1 orang, tetapi blok G lantai 1, untuk 1 kamar mempunyai kapasitas 3 orang sedangkan lantai 2, 3 dan 4 untuk 2 orang. Masing-masing lantai dilengkapi dengan lobby, ruang belajar dan mushola.

Fasilitas yang disediakan pihak asrama antara lain kantin, warnet, televisi *public* yang terletak di kantin asrama, bursa asrama dan mini market, ruang belajar bersama dan tempat berolahraga.

Tabel 5.1 Jumlah Kamar Asrama Mahasiswa UI Depok Tahun 2008

Gedung/ Blok	Lantai	Jumlah Kamar	Gedung/ Blok	Lantai	Jumlah Kamar		
Blok A	1	13	Blok F	F1	1		
	2	54				2	27
	3	40				3	33
Blok B	1	44	F2	1	31		
	2	42				2	37
Blok C	1	56	F2	2	37		
	2	56				3	37
	3	42				4	37
Blok D	D1	1	Blok G	G1	1		
		2			45		
		3			40		
		4			34		
D2	1	22	G2	1	33		
		26			2	26	
		26			3	26	
		26			4	26	
Blok E	E1	19	AC Putra	AC Putri	10		
		34				15	
		34					
		34					
E2	1	30	2	38			
		38					
		38					
		38					
Total Kamar = 1403							

5.2 Gambaran Hasil Analisis Univariat

5.2.1 Frekuensi Konsumsi Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Dari hasil penelitian didapat frekuensi konsumsi makan cepat saji (*fast food modern*) seperti terlihat pada Tabel 5.2 yaitu frekuensi tidak sering (< 2 kali seminggu) ada 96 orang dari 117 orang (82,1%) dan frekuensi sering (≥ 2 kali seminggu) ada 21 orang (17,9%).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Frekuensi Konsumsi Makan Cepat Saji (<i>Fast Food Modern</i>)	Jumlah (n)	%
< 2 kali seminggu	96	82,1
≥ 2 kali seminggu	21	17,9
Total	117	100

5.2.2 Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian didapat jumlah responden perempuan lebih banyak dari jumlah responden laki-laki. Dari 117 responden, 35% adalah laki-laki dan 65% adalah perempuan, seperti terlihat pada Tabel 5.3.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	%
Laki-laki	41	35
Perempuan	76	65
Total	117	100

5.2.3 Pengetahuan Gizi

Variabel skor pengetahuan gizi dikategorikan menjadi baik ($>80\%$), sedang (60-80%) dan kurang ($<60\%$). Dari 117 responden, yang terbanyak yaitu yang memiliki pengetahuan gizi baik yaitu 74 orang (63,2%), sedang ada 41 orang (35%) dan kurang ada 2 orang (1,7%) seperti terlihat pada Tabel 5.4.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Skor Pengetahuan Gizi dalam Tiga Kategori

Pengetahuan Gizi	Jumlah (n)	%
Kurang	2	1,7
Sedang	41	35,0
Baik	74	63,2
Total	117	100

Untuk dapat menganalisis secara bivariat, maka pengetahuan gizi dibagi menjadi dua kategori, yaitu sedang jika $\leq 80\%$ jawaban yang benar dan baik jika $> 80\%$ jawaban yang benar. Seperti terlihat pada Tabel 5.5 berikut :

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Skor Pengetahuan Gizi dalam Dua Kategori

Pengetahuan Gizi	Jumlah (n)	%
Sedang	43	36,8
Baik	74	63,2
Total	117	100

5.2.4 Pola Konsumsi

5.2.4.1 Pola Asupan Energi

Distribusi asupan energi pada Tabel 5.6 dikategorikan menjadi 3 yaitu lebih jika asupan energi $\geq 100\%$ AKG dan cukup jika asupan energi 80-100% AKG dan kurang jika asupan energi $< 80\%$ AKG. Dari 117 responden, ada 18 orang (15,4%) yang asupan energinya lebih, 29 orang (24,8%) yang asupan energinya cukup dan 70 orang (59,8%) yang asupan energinya kurang.

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Energi

Asupan Energi	Jumlah (n)	%
$< 80\%$ AKG	70	59,8
80-100% AKG	29	24,8
$\geq 100\%$ AKG	18	15,4
Total	117	100

5.2.4.2 Pola Asupan Protein

Hasil penelitian dari asupan protein dapat dikategorikan menjadi asupan protein kurang ($< 80\%$ AKG), asupan protein cukup ($80-100\%$ AKG) dan lebih ($\geq 100\%$ AKG). Pada responden yang asupan proteinnya kurang terdapat 35 orang dari 117 orang (29,9%) sedangkan yang asupan proteinnya cukup terdapat 29 orang (24,8%) dan yang asupan proteinnya lebih terdapat 53 orang (45,3%) seperti pada Tabel 5.7 berikut.

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Protein

Asupan Protein	Jumlah (n)	%
$<80\%$ AKG	35	29,9
80-100% AKG	29	24,8
$\geq 100\%$ AKG	53	45,3
Total	117	100

5.2.4.3 Pola Asupan Lemak

Asupan lemak dikategorikan menjadi 3 yaitu kurang jika asupan lemak $<15\%$ dari total energi, cukup jika asupan lemak $15-25\%$ dari total energi dan lebih jika asupan energi $>25\%$ dari total energi. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa dari 117 responden, ada 24 orang (20,5%) asupan lemak kurang, ada 38 orang (32,5%) asupan lemak cukup, sedangkan asupan lemak lebih ada 55 orang (47,0%), seperti terlihat pada Tabel 5.8 berikut :

Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Lemak

Asupan Lemak	Jumlah (n)	%
$<15\%$ dari total Energi	24	20,5
15-25% dari total Energi	38	32,5
$> 25\%$ dari total Energi	55	47,0
Total	117	100

5.2.4.4 Pola Asupan Karbohidrat

Dari hasil penelitian, ada 85 orang (72,6%) dari 117 responden yang mempunyai asupan karbohidrat kurang ($<50\%$ dari total energi), asupan karbohidrat cukup ($50-60\%$ dari total energi) ada 15 orang (12,8%) sedangkan

asupan karbohidrat lebih (>60% dari total energi) ada 17 orang (14,5%) seperti terlihat pada Tabel 5.9 di bawah ini.

Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Asupan Karbohidrat

Asupan Karbohidrat	Jumlah (n)	%
<50% dari total Energi	85	72,6
50-60% dari total Energi	15	12,8
> 60% dari total Energi	17	14,5
Total	117	100

5.2.5 Pola Aktivitas Fisik

5.2.5.1 Waktu Tidur

Waktu tidur dikategorikan menjadi 2 yaitu sebentar jika < 8 jam sehari dan lama jika \geq 8 jam sehari. Dari hasil penelitian didapat responden yang waktu tidurnya sebentar, lebih banyak yaitu 99 orang (84,6%) dibandingkan dengan responden dengan waktu tidur lama yaitu 18 orang (15,4%). Seperti terlihat pada Tabel 5.10 berikut :

Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Waktu Tidur

Waktu Tidur	Jumlah (n)	%
< 8 jam sehari	99	84,6
\geq 8 jam sehari	18	15,4
Total	117	100

5.2.5.2 Waktu Menonton TV, Main Komputer/ Video Games

Pada Tabel 5.11 dapat dilihat waktu menonton tv, main komputer/ video games berdasarkan 2 kategori yaitu kategori sebentar (< 2 jam sehari) dan kategori lama (\geq 2 jam sehari). Dari 108 responden, yang menonton tv, main komputer/ video games sebentar berjumlah 41 orang (38%) sedangkan responden yang menonton tv, main komputer/ video games lama sebanyak 67 orang (62%).

Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Waktu Yang Digunakan Untuk Menonton TV, Main Komputer/ Video Games

Waktu Menonton TV, Main Komputer/ Video Games	Jumlah (n)	%
< 2 jam sehari	41	38
≥ 2 jam sehari	67	62
Total	108	100

5.2.5.3 Kebiasaan Olahraga

Kebiasaan olahraga dikategorikan menjadi 2 yaitu tidak rutin dan rutin. Dari 117 orang yang berolahraga, responden yang mempunyai kebiasaan berolahraga tidak rutin ada 76 orang (65%) sedangkan responden yang mempunyai kebiasaan berolahraga rutin ada 41 orang (35%). Seperti terlihat pada Tabel 5.12 di bawah ini :

Tabel 5.12 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kebiasaan Berolahraga

Kebiasaan Olahraga	Jumlah (n)	%
Tidak Rutin	76	65
Rutin	41	35
Total	41	100

5.2.6 Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga adalah jumlah pendapatan ayah dan pendapatan ibu dalam satu bulan. Dari hasil pengolahan data, pendapatan keluarga dikategorikan menjadi dua yaitu pendapatan rendah jika pendapatan < median dan tinggi bila pendapatan keluarga ≥ median (median = Rp 3.000.000,-). Dari Tabel 5.13 pendapatan keluarga yang rendah ada 57 orang (48,7%) dan 60 orang (51,3%) responden memiliki pendapatan keluarga yang tinggi.

Tabel 5.13 Distribusi Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga Perbulan

Pendapatan Keluarga	Jumlah (n)	%
< median	57	48,7
≥ median	60	51,3
Total	117	100

5.2.7 Pendidikan Ibu

Pendidikan ibu dikategorikan menjadi 2 yaitu rendah jika \leq SMP dan dikategorikan tinggi jika $>$ SMP. Dari data yang diperoleh, 23,9% pendidikan ibu rendah dan 76,1% pendidikan ibu tinggi. Selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 5.14.

Tabel 5.14 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu

Pendidikan Ibu	Jumlah (n)	%
\leq SMP	28	23,9
$>$ SMP	89	76,1
Total	117	100

5.2.8 Jumlah Anggota Keluarga

Kategori jumlah anggota keluarga dapat dibedakan menjadi 2 yaitu kecil jika $<$ median dan besar jika jumlah anggota keluarga \geq median (median = 5, yaitu terdiri dari ayah, ibu dan 3 orang anak). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 117 responden, sebagian besar mempunyai jumlah anggota keluarga besar yaitu 84 orang (71,8%) sedangkan jumlah anggota keluarga kecil ada 33 orang (28,2%).

Tabel 5.15 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga

Jumlah Anggota Keluarga	Jumlah (n)	%
$<$ median	33	28,2
\geq median	84	71,8
Total	117	100

5.2.9 Status Gizi mahasiswa

Status gizi mahasiswa dikategorikan menjadi 3 yaitu kurang jika $<$ 5th percentil, normal jika 5th - 85th percentil dan lebih jika $>$ 85th percentil. Dari 117 responden, status gizi terbanyak yaitu normal dengan 105 orang (89,7%), status gizi kurang ada 9 orang (7,7%) dan status gizi lebih ada 3 orang (2,6%) seperti pada Tabel 5.16 berikut :

Tabel 5.16 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi dalam 3 Kategori

Status Gizi	Jumlah (n)	%
Kurang	9	7,7
Normal	105	89,7
Lebih	3	2,6
Total	117	100

5.3 Rangkuman Hasil Analisis Univariat

Tabel 5.17 Rangkuman Hasil Analisis Univariat

No	Variabel	Kategori	Jumlah	
			n	%
1	Status Gizi	Kurang	9	7,7
		Normal	105	89,7
		Lebih	3	2,6
2	Jenis Kelamin	Laki-laki	41	35
		Perempuan	76	65
3	Pengetahuan Gizi	Sedang	43	36,8
		Baik	74	63,2
4	Frekuensi Makan Cepat Saji (<i>Fast Food Modern</i>)	Tidak Sering	96	82,1
		Sering	21	17,9
5	Asupan Energi	Kurang	70	59,8
		Cukup	29	24,8
		Lebih	18	15,4
6	Asupan Protein	Kurang	35	29,9
		Cukup	29	24,8
		Lebih	53	45,3
7	Asupan Lemak	Kurang	24	20,5
		Cukup	38	32,5
		Lebih	55	47,0
8	Asupan Karbohidrat	Kurang	85	72,6
		Cukup	15	12,8
		Lebih	17	14,5
9	Waktu Tidur	Sebentar	99	84,6
		Lama	18	15,4
10	Waktu Menonton tv, main komputer/ video games	Sebentar	41	38
		Lama	67	62
11	Kebiasaan Berolahraga	Tidak Rutin	76	65
		Rutin	41	35
12	Pendapatan Keluarga	Rendah	57	48,7
		Tinggi	60	51,3
13	Pendidikan Ibu	Rendah	28	23,9
		Tinggi	89	76,1
14	Jumlah Anggota Keluarga	Kecil	33	28,2
		Besar	84	71,8

5.4 Hasil Analisis Bivariat

5.4.1 Hubungan Antara Jenis Kelamin dengan Status Gizi

Tabel 5.18 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Status Gizi

Jenis Kelamin	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Laki-laki	3	7,3	34	82,9	4	9,8	41	100	0,044
Perempuan	0	0	71	93,4	5	6,6	76	100	
Jumlah	3	2,6	105	89,7	9	7,7	117	100	

Hasil analisis hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi diperoleh bahwa status gizi normal paling banyak terdapat pada perempuan (93,4%) dibanding pada laki-laki (82,9%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,044$ ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dan status gizi.

5.4.2. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Tabel 5.19 Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Gizi dan Status Gizi

Pengetahuan Gizi	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Sedang	2	4,7	37	86,0	4	9,3	41	100	0,475
Baik	1	1,4	68	91,9	5	6,8	76	100	
Jumlah	3	2,6	105	89,7	9	7,7	117	100	

Pada Tabel 5.19 memperlihatkan responden yang mempunyai status gizi normal dengan pengetahuan gizi baik lebih banyak (91,9%) dibandingkan dengan responden dengan pengetahuan gizi sedang (86,0%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,475$ ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

5.4.3 Hubungan Antara Pola Konsumsi dengan Status Gizi

5.4.3.1 Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi

Tabel 5.20 Distribusi Responden Menurut Asupan Energi dan Status Gizi

Asupan Energi	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
≥80% AKG	0	0	43	91,5	4	8,5	47	100	0,348
< 80% AKG	3	4,3	62	88,6	5	7,1	70	100	
Jumlah	3	2,6	105	89,7	9	7,7	117	100	

Hasil analisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi diperoleh bahwa status gizi normal yang asupan energinya cukup ($\geq 80\%$ AKG) lebih banyak (91,5%) dibandingkan dengan status gizi normal yang asupan energinya kurang ($< 80\%$ AKG) yaitu 88,6%. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,348$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan bermakna antara asupan energi dengan status gizi (Tabel 5.20).

5.4.3.2 Hubungan Antara Asupan Protein dengan Status Gizi

Tabel 5.21 Distribusi Responden Menurut Asupan Protein dan Status Gizi

Asupan Protein	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
≥ 80% AKG	2	2,4	73	89,0	7	8,5	82	100	0,867
< 80% AKG	1	2,9	32	91,4	2	5,7	35	100	
Jumlah	3	2,6	105	89,7	9	7,7	117	100	

Tabel 5.21 menunjukkan bahwa responden yang berstatus gizi normal dengan asupan protein kurang ($< 80\%$ AKG) lebih banyak (91,4%), daripada responden dengan asupan protein cukup ($\geq 80\%$ AKG). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,867$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan bermakna antara asupan protein dengan status gizi.

5.4.3.3 Hubungan Antara Asupan Lemak dengan Status Gizi

Tabel 5.22 Distribusi Responden Menurut Asupan Lemak dan Status Gizi

Asupan Lemak	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
≥15% dari total energi	2	2,2	82	88,2	9	9,7	93	100	0,253
<15% dari total energi	1	4,2	23	95,8	0	0	24	100	
Jumlah	3	2,6	105	89,7	9	7,7	117	100	

Hasil analisis hubungan antara asupan lemak dan status gizi diperoleh responden yang berstatus gizi normal dengan asupan lemak yang kurang (<15% dari total energi) lebih banyak yaitu 95,8%. Sedangkan status gizi normal dengan asupan lemak cukup (≥15% dari total energi) terdapat 88,2%. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,253$ ($p > 0,05$), maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi.

5.4.3.4 Hubungan Antara Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

Tabel 5.23 Distribusi Responden Menurut Asupan Karbohidrat dan Status Gizi

Asupan Karbohidrat	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
≥50% dari total energi	1	3,1	29	90,6	2	6,3	32	100	0,915
<50% dari total energi	2	2,4	76	89,4	7	8,2	85	100	
Jumlah	3	2,6	105	89,7	9	7,7	117	100	

Pada Tabel 5.23 menunjukkan hasil analisis hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi diperoleh, responden yang berstatus gizi normal dengan asupan karbohidrat cukup (≥50% dari total energi) terdapat 90,6%. Sedangkan yang asupan karbohidrat kurang (<50% dari total energi) terdapat 89,4%. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,915$ ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dan status gizi.

5.4.4 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

5.4.4.1 Hubungan Antara Waktu Tidur dengan Status Gizi

Tabel 5.24 Distribusi Responden Menurut Waktu Tidur dan Status Gizi

Waktu Tidur	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
≥ 8 jam sehari	1	5,6	16	88,9	1	5,6	18	100	0,647
< 8 jam sehari	2	2,0	89	89,9	8	8,1	99	100	
Jumlah	3	2,6	105	89,7	9	7,7	117	100	

Hasil analisis hubungan antara waktu tidur dengan status gizi diperoleh bahwa status gizi normal dengan waktu tidur sebentar (< 8 jam sehari) lebih banyak (89,9%) daripada dengan waktu tidur lama (≥ 8 jam sehari). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,647$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan bermakna antara waktu tidur dengan status gizi (Tabel 5.24).

5.4.4.2 Hubungan Antara Waktu Untuk Menonton TV, Main Komputer/ Video Games dengan Status Gizi

Tabel 5.25 Distribusi Responden Menurut Waktu Untuk Menonton TV, Main Komputer/ Video Games dan Status Gizi

Waktu Untuk Menonton TV, Main Komputer/ Video Games	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
≥ 2 jam sehari	2	3	62	92,5	3	4,5	67	100	0,330
< 2 jam sehari	1	2,4	35	85,4	5	12,2	41	100	
Jumlah	3	2,8	97	89,8	8	7,4	108	100	

Hasil analisis hubungan antara waktu menonton tv, main komputer/ video games diperoleh responden yang berstatus gizi normal dengan waktu menonton tv, main komputer/ video games yang lama (≥ 2 jam sehari) lebih banyak (92,5%) daripada responden dengan waktu yang sebentar (< 2 jam sehari). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,330$ ($p > 0,05$) dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara waktu menonton tv, main komputer/ video games dengan status gizi.

5.4.4.3 Hubungan Antara Kebiasaan Berolahraga dengan Status Gizi

Tabel 5.26 Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Berolahraga dan Status Gizi

Kebiasaan Berolahraga	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Tidak Rutin	2	2,6	70	92,1	4	5,3	76	100	0,406
Rutin	1	2,4	35	85,4	5	12,2	41	100	
Jumlah	3	2,6	105	89,7	9	7,7	117	100	

Tabel 5.26 memperlihatkan bahwa responden yang berstatus gizi normal dengan kebiasaan berolahraga tidak rutin lebih banyak (92,1%) dibandingkan dengan frekuensi rutin (85,4%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,406$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan status gizi.

5.4.5 Hubungan Antara Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi

Tabel 5.27 Distribusi Responden Menurut Pendapatan Keluarga dan Status Gizi

Pendapatan Keluarga	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
\geq median	0	0	55	91,7	5	8,3	60	100	0,195
$<$ median	3	5,3	50	87,7	4	7,0	57	100	
Jumlah	3	2,6	105	89,7	9	7,7	117	100	

Hasil analisis hubungan antara pendapatan keluarga dengan status gizi diperoleh bahwa responden yang berstatus gizi normal dengan pendapatan keluarga yang tinggi (\geq median) lebih banyak (91,7%), sedangkan pendapatan keluarga yang rendah ($<$ median) ada 87,7% yang berstatus gizi normal. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,195$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan bermakna antara pendapatan keluarga dengan status gizi (Tabel 5.27).

5.4.6 Hubungan Antara Pendidikan Ibu dengan Status Gizi

Tabel 5.28 Distribusi Responden Menurut Pendidikan Ibu dan Status Gizi

Pendidikan Ibu	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
> SMP	3	3,4	78	87,6	8	9,0	89	100	0,379
≤ SMP	0	0	27	96,4	1	3,6	28	100	
Jumlah	3	2,6	105	89,7	9	7,7	117	100	

Tabel 5.28 memperlihatkan bahwa responden yang berstatus gizi normal dengan pendidikan ibu rendah (\leq SMP) lebih banyak (96,4%) daripada pendidikan ibu tinggi ($>$ SMP). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,379$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan bermakna antara pendidikan ibu dengan status gizi.

5.4.7 Hubungan Antara Jumlah Anggota Keluarga dengan Status Gizi

Tabel 5.29 Distribusi Responden Menurut Jumlah Anggota Keluarga dan Status Gizi

Jumlah Anggota Keluarga	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
< median	1	3,0	28	84,8	4	12,1	33	100	0,513
\geq median	2	2,4	77	91,7	5	6,0	84	100	
Jumlah	3	2,6	105	89,7	9	7,7	117	100	

Pada Tabel 5.29 menunjukkan bahwa hasil analisis hubungan antara jumlah anggota keluarga dan status gizi diperoleh bahwa responden yang berstatus gizi normal dengan jumlah keluarga besar (\geq median) lebih banyak (91,7%) dibandingkan dengan jumlah anggota keluarga kecil ($<$ median). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,513$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jumlah anggota keluarga dengan status gizi.

5.4.8 Hubungan antara Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*) dengan Status Gizi

Tabel 5.30 Distribusi Responden Menurut Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*) dan Status Gizi

Kebiasaan Makan Cepat Saji (<i>fast food</i>)	Status Gizi						Total		p value
	Lebih		Normal		Kurang		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
≥ 2 kali seminggu	0	0	19	90,5	2	9,5	21	100	0,681
< 2 kali seminggu	3	3,1	86	89,6	7	7,3	96	100	
Jumlah	3	2,6	105	89,7	9	7,7	117	100	

Hasil analisis hubungan antara kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) dengan status gizi diperoleh bahwa responden yang berstatus gizi normal dengan frekuensi kebiasaan cepat saji (*fast food modern*) sering (≥ 2 kali sehari) hampir sama persentasenya dengan frekuensi yang tidak sering (< 2 kali sehari). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,681$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) dengan status gizi.

5.4.9 Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Tabel 5.31 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Jenis Kelamin	Kebiasaan Makan Cepat Saji (<i>Fast Food Modern</i>)				Total		p value
	≥ 2 kali seminggu		< 2 kali seminggu		n	%	
	n	%	n	%			
Laki-laki	7	17,1	34	82,9	41	100	1,000
Perempuan	14	18,4	62	81,6	76	100	
Jumlah	21	17,9	96	82,1	117	100	

Hasil analisis hubungan antara jenis kelamin dengan kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) yaitu frekuensi kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) yang sering (≥ 2 kali seminggu) lebih banyak pada perempuan (18,4%) dibandingkan dengan laki-laki (17,1%). Sedangkan pada frekuensi tidak sering (< 2 kali seminggu) lebih banyak pada laki-laki (82,9%) dibanding pada

perempuan (81,6%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 1,000$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan frekuensi kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*).

5.4.10 Hubungan antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Tabel 5.32 Distribusi Responden Menurut Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Pengetahuan Gizi	Kebiasaan Makan Cepat Saji (<i>Fast Food Modern</i>)				Total		p value
	≥ 2 kali seminggu		< 2 kali seminggu		n	%	
	n	%	n	%			
Sedang	11	25,5	32	74,4	43	100	0,164
Baik	10	13,5	64	86,5	74	100	
Jumlah	21	17,9	96	82,1	117	100	

Hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) yaitu frekuensi kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) yang sering (≥ 2 kali seminggu) lebih banyak pada pengetahuan gizi sedang (25,5%) dibandingkan dengan pengetahuan gizi baik (13,5%). Sedangkan pada frekuensi tidak sering (< 2 kali seminggu) lebih banyak pada pengetahuan gizi baik (86,5%) dibanding pada pengetahuan gizi sedang (74,4%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,164$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan frekuensi kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*).

5.4.11 Hubungan antara Pendapatan Keluarga dengan Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Tabel 5.33 Distribusi Responden Menurut Pendapatan Keluarga dan Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Pendapatan Keluarga	Kebiasaan Makan Cepat Saji (<i>Fast Food Modern</i>)				Total		p value
	≥ 2 kali seminggu		< 2 kali seminggu		n	%	
	n	%	n	%			
\geq median	15	25,0	45	75,0	60	100	0,072
$<$ median	6	10,5	51	89,5	57	100	
Jumlah	21	17,9	96	82,1	117	100	

Hasil analisis hubungan antara pendapatan keluarga dengan kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) yaitu frekuensi kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) yang sering (≥ 2 kali seminggu) lebih banyak pada pendapatan keluarga tinggi (\geq median) yaitu 25,0% dibandingkan dengan pendapatan keluarga rendah ($<$ median) yaitu 10,5%. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,072$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara pendapatan keluarga dengan frekuensi kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*).

5.4.12 Hubungan antara Pendidikan Ibu dengan Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Tabel 5.34 Distribusi Responden Menurut Pendidikan Ibu dan Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Pendidikan Ibu	Kebiasaan Makan Cepat Saji (<i>Fast Food Modern</i>)				Total		p value
	≥ 2 kali seminggu		< 2 kali seminggu		n	%	
	n	%	n	%			
$> \text{SMP}$	17	19,1	72	80,9	89	100	0,767
$\leq \text{SMP}$	4	14,3	24	85,7	28	100	
Jumlah	21	17,9	96	82,1	117	100	

Hasil analisis hubungan antara pendidikan ibu dengan kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) yaitu frekuensi kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) yang sering (≥ 2 kali seminggu) lebih banyak pada pendidikan ibu tinggi ($> \text{SMP}$) yaitu 19,1% dibandingkan dengan pendidikan ibu rendah ($\leq \text{SMP}$) yaitu 14,3%. Sedangkan pada frekuensi tidak sering (< 2 kali seminggu) lebih banyak pada pendidikan ibu rendah (85,7%) dibanding pada pendidikan ibu tinggi (80,9%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,767$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan frekuensi kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*).

5.4.13 Hubungan antara Jumlah Anggota Keluarga dengan Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Tabel 5.35 Distribusi Responden Menurut Jumlah Anggota Keluarga dan Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Jumlah Anggota Keluarga	Kebiasaan Makan Cepat Saji (<i>Fast Food Modern</i>)				Total		p value
	≥ 2 kali seminggu		< 2 kali seminggu		n	%	
	n	%	n	%			
$<$ median	4	12,1	29	87,9	33	100	0,446
\geq median	17	20,2	67	79,8	84	100	
Jumlah	21	17,9	96	82,1	117	100	

Hasil analisis hubungan antara jumlah anggota keluarga dengan kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) yaitu frekuensi kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) yang sering (≥ 2 kali seminggu) lebih banyak pada jumlah anggota keluarga besar (\geq median) yaitu 20,2% dibandingkan dengan jumlah anggota keluarga kecil ($<$ median) yaitu 12,1%. Sedangkan pada frekuensi tidak sering (< 2 kali seminggu) lebih banyak pada jumlah anggota keluarga kecil (87,9%) dibanding pada jumlah anggota keluarga besar (79,8%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,446$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara jumlah anggota keluarga dengan frekuensi kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*).

5.5 Rangkuman Hasil Analisis Bivariat

5.5.1 Rangkuman Hasil Analisis Bivariat dengan Dependen Status Gizi

Tabel 5.36 Rangkuman Hasil Analisis Bivariat dengan Dependen Status Gizi

Variabel Independen	Status Gizi						p value
	Lebih		Normal		Kurang		
	n	%	n	%	n	%	
Jenis Kelamin							
- laki-laki	3	7,3	34	82,9	4	9,8	0,044
- Perempuan	0	0	71	93,4	5	6,6	
Pengetahuan Gizi							
- Sedang	2	4,7	37	86,0	4	9,3	0,475
- Baik	1	1,4	68	91,9	5	6,8	
Asupan Energi							
- Cukup	0	0	43	91,5	4	8,5	0,348
- Kurang	3	4,3	62	88,6	5	7,1	
Asupan Protein							
- Cukup	2	2,4	73	89,0	7	8,5	0,867
- Kurang	1	2,9	32	91,4	2	5,7	
Asupan Lemak							
- Cukup	2	2,2	82	88,2	9	9,7	0,253
- Kurang	1	4,2	23	95,8	0	0	
Asupan Karbohidrat							
- Cukup	1	3,1	29	90,6	2	6,3	0,915
- Kurang	2	2,4	76	89,4	7	8,2	
Waktu Tidur							
- Lama	1	5,6	16	88,9	1	5,6	0,647
- Sebentar	2	2,0	89	89,9	9	8,1	
Waktu Menonton tv, Main Komputer/ video games							
- Lama	2	3,0	62	92,5	3	4,5	0,330
- Sebentar	1	2,4	35	85,4	5	12,2	
Kebiasaan Olahraga							
- Tidak Rutin	2	2,6	70	92,1	4	5,3	0,406
- Rutin	1	2,4	35	85,4	5	12,2	
Pendapatan Keluarga							
- Tinggi	0	0	55	91,7	5	8,3	0,195
- Rendah	3	5,3	50	87,7	4	7,0	
Pendidikan Ibu							
- Tinggi	3	3,4	78	87,6	8	9,0	0,379
- Rendah	0	0	27	96,4	1	3,6	
Jumlah Anggota Keluarga							
- Kecil	1	3,0	28	84,8	4	12,1	0,513
- Besar	2	2,4	77	91,7	5	6,0	
Kebiasaan Makan Cepat Saji (Fast Food Modern)							
- Sering	0	0	19	90,5	2	9,5	0,681
- Tidak Sering	3	3,1	86	89,6	7	7,3	

5.5.2 Rangkuman Hasil Analisis Bivariat dengan Dependen Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Tabel 5.37 Rangkuman Hasil Analisis Bivariat dengan Dependen Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Variabel Independen	Kebiasaan Makan Cepat Saji (<i>Fast Food Modern</i>)				p value
	≥ 2 kali seminggu		< 2 kali seminggu		
	n	%	n	%	
Jenis Kelamin					
- laki-laki	17	17,1	34	82,9	1,000
- Perempuan	14	18,4	62	81,6	
Pengetahuan Gizi					
- Sedang	11	25,6	32	74,4	0,164
- Baik	10	13,5	64	86,5	
Pendapatan Keluarga					
- Tinggi	15	25,0	45	75,0	0,072
- Rendah	6	10,5	51	89,5	
Pendidikan Ibu					
- Tinggi	17	19,1	72	80,9	0,767
- Rendah	4	14,3	24	85,7	
Jumlah Anggota Keluarga					
- Kecil	4	12,1	29	87,9	0,446
- Besar	17	20,2	67	79,8	

BAB 6 PEMBAHASAN

6.1 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian tentang pola konsumsi makanan, peneliti menggunakan metode *24 hours recall*. Pada metode ini dibutuhkan kecakapan pewawancara dalam mengestimasi berat makanan yang dikonsumsi responden dan kesabaran dalam menggali informasi. Keterbatasan daya ingat responden dalam memberikan jawaban tentang jumlah dan bahan makanan yang dikonsumsi satu hari sebelumnya juga sangat menentukan. Hal ini memungkinkan terjadinya kesalahan dalam menganalisa data konsumsi makanan tersebut. Di samping itu bias dalam pengkategorian oleh peneliti bisa saja terjadi, karena keterbatasan pengetahuan peneliti.

Dalam pengambilan sampel, dikarenakan jadwal kuliah responden yang tidak diketahui sehingga susah untuk bertemu dan wawancara dengan responden, disamping itu ada beberapa responden yang menolak diwawancara dengan alasan sibuk mengerjakan tugas kuliah, maka sampel tersebut diganti dengan cara mengambil sampel yang hanya ditemui pada saat penelitian sesuai dengan karakteristik sampel.

Keterbatasan lainnya yaitu mengenai variabel pendapatan keluarga dan variabel waktu menonton tv, main komputer/ video games. Ada beberapa informasi tentang jumlah pendapatan keluarga yang merupakan perkiraan dari responden dan peneliti karena responden tidak mengetahui dengan pasti berapa jumlah pendapatan keluarganya. Untuk variabel waktu menonton tv, main komputer/ video games, tidak bisa dipisahkan berapa persentase waktu menonton tv saja dan persentase waktu main komputer/ video games, karena variabel tersebut dalam kuesionernya dijadikan dalam satu pertanyaan.

6.2 Status Gizi

Status gizi merupakan ekspresi dari suatu keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau suatu perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu misalnya Gizi Kurang atau Gizi lebih merupakan keadaan ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan energi yang dikeluarkan oleh

tubuh (Supariasa, 2001). Menurut WHO-NCHS tahun 2000, status gizi remaja yaitu keadaan gizi remaja yang diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) per umur remaja, yaitu status gizi kurang jika $IMT < 5^{th}$ persentil, status gizi normal apabila IMT berkisar antara 5^{th} - 85^{th} persentil dan status gizi lebih jika $IMT > 85^{th}$ persentil. Hasil penelitian di Asrama UI Depok menunjukkan bahwa status gizi mahasiswa terbanyak yaitu normal dengan 89,7%, sedangkan status gizi lebih 2,6% dan status gizi kurang 7,7%.

Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, pendapatan keluarga, pola makan, status kesehatan dan persepsi tentang *body image*. Untuk pola makan pada umumnya remaja memiliki pola makan *skipping*, dan mereka akan makan kapanpun bila mereka merasa lapar. Biasanya para remaja akan melewatkan sarapan pagi. Menurut USDA *food consumption* hanya 1% para remaja laki-laki yang melewatkan sarapan dan 5% yang melewatkan makan siang antara umur 15-19 tahun. Bagi remaja putri hanya 3% antara umur 11-15 tahun yang melewatkan sarapan pagi dan 8% antara umur 15-19 tahun yang melewatkan makan siang, tetapi biasanya mereka tidak melewatkan makan malam. Bagi para remaja *snack* merupakan bagian yang penting dalam pola makan remaja, tetapi tidak secara otomatis dapat dikatakan bahwa remaja itu memiliki gizi kurang. Kunci utama dari pola *snack* ini adalah bagaimana cara mereka memilih makanannya.

Menurut Jelliffe (1989) ada dua faktor yang memengaruhi status gizi, yaitu faktor internal antara lain keturunan, kelahiran dan jenis kelamin serta faktor eksternal yaitu konsumsi makanan, obat-obatan lingkungan dan penyakit. Sedangkan menurut Apriadji (1986) faktor-faktor yang berperan dalam menentukan status gizi seseorang yaitu faktor eksternal antara lain : konsumsi makanan, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, latar belakang sosial budaya serta kebersihan lingkungan dan faktor internal yaitu status kesehatan, usia dan jenis kelamin.

Pranadji, dkk (2000) berpendapat bahwa tingkat konsumsi energi ada hubungannya dengan status gizi. Semakin rendah konsumsi energi seseorang maka status gizinya menjadi semakin rendah pula. Jika konsumsi energi rendah maka cadangan energi yang tersimpan di dalam tubuh akan dikeluarkan guna menghasilkan energi. Sehingga akan menyebabkan penurunan berat badan dan

menurunkan status gizi. Dan menurut Wahlqvist (1977), jika makanan yang dikonsumsi melebihi kebutuhan, maka kelebihan energi tersebut akan disimpan di tubuh dalam bentuk lemak sebagai cadangan energi. Jika keadaan tersebut terjadi terus-menerus maka akan mengakibatkan penumpukan lemak di dalam tubuh semakin banyak sehingga orang akan menjadi gemuk. Remaja dengan status gizi kurang mempunyai risiko terhadap penyakit infeksi, sementara yang berstatus gizi lebih mempunyai risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif seperti jantung koroner, diabetes mellitus dan hipertensi (Supariasa, 2001).

6.3 Kebiasaan Makan Cepat Saji (*Fast Food Modern*)

Dari hasil penelitian didapat frekuensi konsumsi makan cepat saji (*fast food modern*) 82,1% yaitu frekuensi tidak sering (< 2 kali seminggu), sedangkan hasil analisis bivariat didapat 90,5% responden yang mempunyai kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) frekuensi sering berstatus gizi normal. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*) dengan status gizi, $p = 0,681$ ($p > 0,05$).

Hal ini senada dengan penelitian Lutfah (2004) pada remaja di kota Bandung yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan siap saji (*fast food modern*) dengan status gizi. Juga tidak berbeda dengan penelitian Listiowati (2004) yang menyatakan tidak ada hubungan bermakna antara konsumsi makan cepat saji (*fast food modern*) dengan status gizi lebih. Tetapi berbeda dengan hasil penelitian Suryana (2002) di Kota Bogor yang menyatakan ada hubungan bermakna antara konsumsi makan cepat saji (*fast food modern*) dengan status gizi lebih.

Tidak dapat dipungkiri, *fast food* sangat digemari dikalangan remaja. Menurut Khomsan (2004), kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia bisa memengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja menengah ke atas, restoran *fast food* merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan di restoran *fast food* ditawarkan dengan harga yang terjangkau kantong mereka, servisnya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera. Sedangkan menurut Lin BH, et al (1999) remaja rata-rata mengonsumsi makanan

di restoran cepat saji (*fast food*) dua kali seminggu dan sekitar sepertiga dari asupan makanan remaja berasal dari makanan cepat saji (*fast food*). Namun pada penelitian di atas, responden yang sering mengonsumsi *fast food*, 90,5% status gizinya normal. Menurut asumsi peneliti, hal ini bisa disebabkan karena banyaknya aktivitas perkuliahan yang harus dikerjakan responden, ditambah lagi dengan seringnya responden melewatkan waktu makan baik sarapan maupun makan siang. Jadi walaupun sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food modern*) tetapi status gizinya tetap normal. Seperti penelitian Johnson dkk (1994) yang mencatat dalam surveinya tentang ketidakcukupan asupan zat gizi remaja yang bukan hanya melewatkan waktu makan (terutama sarapan) dengan alasan sibuk, tetapi juga terlihat sangat senang mengunyah *junk food*. Disamping itu, menurut Brownell KD dan Rodin J (1994) kekhawatiran menjadi gemuk telah memaksa remaja untuk mengurangi jumlah makanan yang seharusnya sesuai dengan kebutuhannya.

6.4 Jenis Kelamin

Berdasarkan Tabel 5.3 jenis kelamin responden sebagian besar (65%) adalah perempuan. Dan hasil analisis diperoleh bahwa status gizi normal paling banyak terdapat pada perempuan dibanding laki-laki yaitu 93,4%. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,044$ ($p \leq 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mariani (2003) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan status gizi. Tetapi bertolak belakang dengan hasil penelitian Meilinasari (2002), Karnaeni (2005) dan Mardatillah (2008) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan status gizi.

Responden dengan status gizi normal terbanyak pada responden perempuan, disebabkan perempuan cenderung menjaga berat badan dengan melakukan diet karena mereka memiliki persepsi bahwa tubuh langsing adalah bentuk tubuh yang ideal. Menurut Hurlock (1994) pada usia remaja terjadi perubahan bentuk tubuh dan perkembangan secara psikologis dan reproduksi. Secara psikologis, anak perempuan mulai memperhatikan penampilan dan bentuk

tubuhnya sehingga sangat besar kemungkinan munculnya persepsi *body image*. Sedangkan menurut Khomsan (2004), banyak remaja sering merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri. Apalagi kalau sudah menyangkut *body image*. Suatu studi di Amerika Serikat mengenai *body image*, menunjukkan hasil bahwa hampir 70% remaja wanita yang diteliti mengungkapkan keinginan mereka untuk mengurangi berat badannya karena merasa kurang langsing. Padahal hanya 15% di antara mereka yang menderita obesitas (kegemukan). Sebaliknya 59% pada remaja pria menginginkan tubuh yang berisi karena merasa dirinya kurus, meskipun hanya 25% yang benar-benar kurus.

Menurut Muhilal, dkk (1998), secara kuantitatif kecukupan zat gizi yang dianjurkan terutama energi dan protein yang diperlukan untuk sintesa jaringan selama ini lebih tinggi pada remaja laki-laki dibanding perempuan. Hal tersebut disebabkan karena perbedaan komposisi tubuh antara laki-laki dan perempuan.

6.5 Pengetahuan Gizi

Tingkat pengetahuan gizi responden dilakukan dengan menggunakan instrument berbentuk pertanyaan pilihan ganda (*multiple choice test*). Penilaian dengan memberikan skor satu (1) pada jawaban benar dan skor nol (0) pada jawaban yang salah. Nilai pengetahuan gizi mahasiswa dikategorikan menjadi dua yaitu baik (skor jawaban benar > 80%) dan sedang (skor jawaban benar ≤ 80%).

Dari hasil penelitian paling banyak (91,9%) responden yang berstatus gizi normal mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik dibandingkan dengan tingkat pengetahuan gizi sedang (86%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,475$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian Marbun (2002), Wellis (2003), Lutfah (2004) dan Karnaeni (2005) yang menemukan tidak adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Tetapi berbeda dengan hasil penelitian Mardatillah (2009) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

Pengetahuan gizi menjadi landasan yang menentukan konsumsi pangan. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik akan mempunyai pengetahuan

untuk menerapkan pengetahuan gizinya dalam pemilihan maupun pengolahan pangan (Nasution & Khomsan, 1995).

Menurut Notoadmodjo (1993), pengetahuan merupakan hal penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Pengetahuan adalah kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil dari pancaindera manusia. Pengetahuan gizi merupakan landasan penting untuk terjadi perubahan sikap dan perilaku gizi. Sedangkan menurut Suhardjo (1989) menyatakan bahwa pengetahuan gizi berpengaruh positif pada asupan makanan. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman sendiri maupun orang lain.

6.6 Pola Konsumsi

6.6.1 Total Asupan Energi

Total asupan energi responden didapat dengan membandingkan konsumsi makanan yang didapat dari *recall 24 hours* dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Kebutuhan zat gizi remaja laki-laki usia 18 tahun yaitu 2600 kkal dan usia 19-20 yaitu 2550 kkal sedangkan untuk remaja perempuan usia 18 tahun yaitu 2200 kkal dan usia 19-20 tahun yaitu 1900 kkal.

Hasil penelitian membuktikan sebagian besar (59,8%) responden mempunyai asupan energi kurang. Status gizi normal yang asupan energinya cukup ($\geq 80\%$ AKG) lebih banyak (91,5%) dibanding dengan yang asupan energinya kurang ($< 80\%$ AKG). Sementara hasil analisis bivariat memperlihatkan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi, $p = 0,348$ ($p > 0,05$).

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Marbun (2002), Wellis (2003) dan Mardatillah (2008) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi energi dengan status gizi. Tetapi berbeda dengan penelitian Meilinasari (2002) dan Daryono (2003) yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara konsumsi energi dengan status gizi.

Call dan Levinson (1977) dan Sediaoetama (1985) mengemukakan bahwa konsumsi makanan merupakan faktor langsung yang berpengaruh terhadap status

gizi. Makanan yang dikonsumsi tersebut sangat tergantung pada kualitas dan kuantitas kandungan zat gizi yang ada di dalam bahan makanan.

Tidak terdapatnya hubungan bermakna antara konsumsi energi dan status gizi kemungkinan disebabkan karena kurang besarnya sampel pada penelitian ini, disamping itu *recall* hanya dilakukan 1x24 jam sehingga tidak bisa menggambarkan konsumsi energi yang sebenarnya.

Menurut Williams (1986), menjaga keseimbangan antara *intake* makanan dengan kecukupan energi sangatlah penting bagi remaja. Kejadian gizi lebih dapat disebabkan karena ketidakseimbangan antara energi yang didapat dari makanan dengan kecukupan energi yang dipergunakan oleh tubuh dan dapat juga disebabkan karena gaya hidup yang kurang aktif. Dengan kata lain, pada remaja yang memiliki status gizi lebih dan obesitas, jumlah konsumsi makanan mereka sama dengan remaja dengan status gizi normal, namun tidak sesuai dengan energi yang mereka keluarkan karena kurangnya aktivitas fisik, sehingga sumber energi disimpan dalam tubuh.

6.6.2 Total Asupan Protein

Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak (45,3%) responden mempunyai asupan protein lebih. Responden yang berstatus gizi normal dengan asupan protein kurang (<80% AKG) lebih banyak (91,4%) daripada responden dengan asupan protein cukup (\geq 80% AKG). Hasil uji bivariat membuktikan tidak ada hubungan bermakna antara asupan protein dengan status gizi, $p = 0,867$ ($p > 0,05$).

Penelitian ini sama dengan hasil penelitian Wellis (2003) dan Mardatillah (2008) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi.

Tidak adanya hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi pada penelitian ini kemungkinan karena protein kurang berkontribusi dalam mempengaruhi jumlah energi dibandingkan dengan karbohidrat dan lemak. Seperti diketahui bahwa peran utama protein adalah dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, bukan sebagai sumber ataupun cadangan energi. Dengan demikian asupan protein lebih dipergunakan untuk pertumbuhan dan

perkembangan apalagi bagi remaja yang masih dalam masa pertumbuhan. Disamping itu, *recall* hanya dilakukan 1 x 24 jam sehingga tidak menggambarkan konsumsi protein yang sebenarnya.

6.6.3 Total Asupan Lemak

Total asupan lemak responden terbanyak (47%) adalah lebih. Responden yang berstatus gizi normal dengan asupan lemak kurang (<15% dari total energi) lebih banyak (95,8%) dibandingkan dengan asupan lemak cukup (\geq 15% dari total energi). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,253$ ($p > 0,05$), maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi.

Hasil penelitian ini senada dengan hasil penelitian Wellis (2003) dan Mardatillah (2008) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Tetapi berbeda dengan penelitian yang dilakukan Daryono (2003) dan Karnaeni (2005) yang mendapatkan ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi.

Menurut penelitian Willet (1998), menunjukkan bahwa diet tinggi lemak tidak menjadi penyebab utama tingginya peningkatan lemak tubuh di masyarakat dan pengurangan asupan lemak tidak menjadi solusi yang baik tetapi peningkatan aktivitas fisik lebih efektif dalam menurunkan kejadian gizi lebih.

6.6.4 Total Asupan Karbohidrat

Sebagian besar responden mempunyai asupan karbohidrat kurang yaitu 72,6%. Hasil analisis bivariat menunjukkan responden yang berstatus gizi normal dengan asupan karbohidrat cukup (\geq 50% dari total energi) lebih banyak (90,6%) dibandingkan dengan asupan karbohidrat kurang (<50% dari total energi). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,915$ ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dan status gizi.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian Wellis (2003), Santy (2006) dan Mardatillah (2008) yang menemukan tidak adanya hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Tetapi berbeda dengan penelitian Rinjani

(2002) yang membuktikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi.

Menurut Brown (2005), karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Angka kebutuhan karbohidrat secara absolut bagi remaja tidak dapat dipastikan, hanya disarankan untuk karbohidrat dibutuhkan 50% dari total kalori selama satu hari, dimana tidak lebih dari 10% berasal dari gula. Untuk remaja biasanya asupan karbohidrat paling banyak didapat dari donat, *soft drink*, susu, roti, gula, sirup dan selai.

Pada penelitian ini, pola konsumsi baik konsumsi energi, protein, lemak maupun karbohidrat tidak bisa dihubungkan dengan status gizi, terlebih lagi karena status gizi tersebut berdasarkan pada Indeks Massa Tubuh dimana tinggi badan merupakan cerminan dari status gizi masa lalu. Sehingga pola konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat yang didapat dari *recall* 1x24 jam, tidak bisa menggambarkan pola makan responden sebenarnya, yang tercermin dari status gizi.

6.7 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari (www.promosikesehatan.com).

6.7.1 Waktu Tidur

Dari hasil penelitian didapat sebagian besar (84,6%) responden mempunyai waktu tidur sebentar (< 8 jam sehari). Responden yang berstatus gizi normal dengan waktu tidur yang sebentar lebih banyak (89,9%) daripada responden dengan waktu tidur yang lama. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,647$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan bermakna antara waktu tidur dengan status gizi.

Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Wellis (2003), Karnaeni (2005) dan Mardatillah (2008) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara waktu tidur dengan status gizi. Tetapi berbeda dengan penelitian

Meilinasari (2002) yang menemukan bahwa ada hubungan yang bermakna antara waktu tidur dengan status gizi.

Dari hasil studi penelitian di American Thoracic Society's International Conference di San Diego menemukan hubungan antara tidur dengan indeks massa tubuh. Orang yang tidurnya kurang dari 6 jam sehari dalam jangka waktu yang lama, cenderung memiliki rata-rata indeks massa tubuh yang lebih tinggi daripada orang yang tidur lebih lama. Hal ini disebabkan karena kekurangan tidur dapat mengganggu keseimbangan hormonal alami dan memicu kelebihan makan (www.google.com).

6.7.2 Waktu Menonton TV, Main Komputer/ Video Games

Responden yang berstatus gizi normal dengan waktu menonton tv, main komputer/ video games dengan waktu yang lama (≥ 2 jam sehari) lebih banyak (92,5%) dibandingkan dengan responden yang mempunyai waktu yang sebentar (85,4%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,330$ ($p > 0,05$) dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara waktu menonton tv, main komputer/ video games dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wellis (2003), Karnaeni (2005) dan Mardatillah (2008) yang membuktikan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara waktu menonton tv, main komputer/ video games dengan status gizi. Tetapi bertolak belakang dengan hasil penelitian Marbun (2002) yang menemukan ada hubungan yang bermakna antara waktu menonton tv, main komputer/ video games dengan status gizi.

Menurut Thompson & Christakis (2001) bahwa menonton tv berhubungan dengan waktu tidur yang tidak teratur pada anak-anak dan orang dewasa. Dan disarankan untuk anak yang berusia kurang dari 2 tahun sebaiknya tidak menonton tv sedangkan untuk anak yang berusia di atas 2 tahun, menonton tv dibatasi hanya 2 jam perhari.

6.7.3 Kebiasaan Olahraga

Dari hasil analisis bivariat diperoleh responden yang berstatus gizi normal dengan kebiasaan olahraga tidak rutin lebih banyak (92,1%) daripada responden

dengan kebiasaan olahraga yang rutin (85,4%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,406$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Karnaeni (2005) dan Mardatillah (2008) yang menemukan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan status gizi. Berbeda dengan penelitian Mariani (2003) dan Wellis (2003) yang membuktikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dengan status gizi.

Kebiasaan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat menurunkan berat badan. Olahraga secara teratur adalah gerakan seluruh organ tubuh dengan cara dan periode tertentu serta dilakukan secara teratur. Seseorang yang senang melakukan olahraga pada masa remaja akan membawa kebiasaan ini pada tingkat tertentu di usia dewasa (Kuntaraf, 1992)

Menurut Brown (2005), disarankan bagi para remaja untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur sebanyak 3 kali atau lebih dalam seminggu dengan tingkatan olahraga sedang sampai berat. Hal yang sama juga disarankan pada laporan ahli Bedah bahwa aktivitas fisik sebaiknya dilakukan pada segala umur minimal 30 menit setiap hari. Dilaporkan juga bila level durasi dan level aktivitasnya dinaikkan misalnya dari jalan kaki menjadi berlari, maka akan memberi efek lebih baik lagi pada kesehatan. Kebiasaan olahraga pada remaja dipengaruhi oleh banyak faktor seperti individual, sosial dan lingkungan. Perempuan pada umumnya melakukan aktivitas fisik yang lebih rendah daripada laki-laki. Dan bila dibandingkan, kebiasaan olahraga remaja putri yang berkulit hitam ternyata lebih rendah daripada remaja putri yang berkulit putih. Untuk faktor individual memiliki hubungan yang positif pada aktivitas fisik bagi para remaja diantaranya adalah *self confidence*/ kepercayaan diri dan persepsi dari aktivitas fisik itu sendiri misalnya gengsi, rasa senang saat melakukannya dan juga sebagai kegiatan yang penuh dengan petualangan. Untuk faktor sosialnya adalah adanya dukungan dari keluarga dan salah satu faktor lingkungan yang paling dominan yaitu teman sebaya dan pergaulan.

6.8 Pendapatan Keluarga

Dari Tabel 5.13, responden yang mempunyai pendapatan keluarga tinggi terdapat 51,3%. Dari hasil analisis bivariat, diperoleh responden yang berstatus gizi normal dengan pendapatan keluarga yang tinggi (\geq median) lebih banyak (91,7%) dibandingkan dengan responden yang mempunyai pendapatan yang rendah (87,7%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,195$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan bermakna antara pendapatan keluarga dengan status gizi.

Hasil penelitian ini senada dengan penelitian Mardatillah (2008) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pendapatan keluarga dengan status gizi.

Menurut Harper dkk dalam Suhardjo (1986), pembentukan kebiasaan makan seseorang bergantung pada kemampuan dan taraf hidupnya. Pada umumnya jika pendapatan naik, jumlah dan jenis makanan cenderung juga membaik. Makin baik taraf hidupnya makin meningkat daya belinya dan makin tinggi mutu makanan yang tersedia dalam keluarga. Akan tetapi, mutu makanan tidak selalu membaik, karena peningkatan pendapatan mungkin tidak digunakan untuk membeli bahan pangan yang berkualitas gizi tinggi. Sedangkan menurut Berg (1986) mengatakan bahwa pendapatan menentukan kualitas dan kuantitas makanan, dimana semakin tinggi pendapatan maka bertambah besar pula persentase pertambahan untuk pembelanjaan makanan.

6.9 Pendidikan Ibu

Tingkat pendidikan ibu responden menunjukkan bahwa 76,1% sudah tinggi. Hasil analisis bivariat menunjukkan responden yang berstatus gizi normal dengan tingkat pendidikan ibu yang rendah (\leq SMP) lebih banyak (96,4%) dibandingkan dengan responden dengan tingkat pendidikan ibu yang tinggi (87,6%). Namun uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan status gizi, $p = 0,379$ ($p > 0,05$).

Penelitian ini sama dengan penelitian Wellis (2003), Mariani (2003) dan Mardatillah (2008) yang menyatakan tidak ada hubungan yang bermakna antara pendidikan ibu dengan status gizi.

Menurut asumsi peneliti, walaupun pendidikan formal ibu rendah tetapi status gizi responden tetap baik, hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi tidak hanya didapat melalui pendidikan formal saja tetapi bisa juga didapat melalui media baik media cetak maupun media *audio visual* serta bisa juga didapat dari majelis taklim atau arisan. Sedangkan menurut Soekirman (1985) menyatakan makin tinggi pendidikan orang tua, semakin baik status gizi anaknya, karena dengan tingkat pendidikan tinggi diharapkan pengetahuan/ informasi tentang gizi menjadi lebih baik. Sedangkan menurut Ritchie (1979) tingkat pendidikan yang lebih tinggi berkaitan erat dengan pengetahuan yang memungkinkan dimilikinya informasi. Selanjutnya menurut Sediaoetama (1991) pengetahuan kesehatan dan gizi merupakan faktor yang menonjol dalam mempengaruhi pola konsumsi makanan.

6.10 Jumlah Anggota Keluarga

Dari hasil penelitian ternyata 71,8% responden mempunyai jumlah anggota keluarga yang besar. Dari responden yang berstatus gizi normal dengan jumlah anggota keluarga yang besar (\geq median) lebih banyak (91,7%) dibandingkan dengan responden dengan jumlah anggota keluarga yang kecil (84,8%). Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,513$ ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara jumlah anggota keluarga dengan status gizi.

Menurut Suhardjo (1996) menyatakan bahwa semakin banyak anggota keluarga maka makanan untuk tiap orang akan semakin berkurang. Sedangkan menurut Apriadji (1986), kalau pendapatan keluarga hanya pas-pasan sedangkan jumlah anggota keluarga banyak, maka pemerataan dan kecukupan makanan di dalam keluarga kurang bisa dijamin.

Rangkuman :

1. Sebanyak 2,6% responden berstatus gizi lebih, 89,7% berstatus gizi normal dan 7,7% berstatus gizi kurang.
2. Sebanyak 82,1% responden mempunyai kebiasaan makan cepat saji modern (*fast food*) dengan frekuensi tidak sering.

3. Karakteristik individu sebanyak 65% responden berjenis kelamin perempuan, dan tingkat pengetahuan gizi paling banyak yaitu pengetahuan gizi baik sebanyak 63,2%.
4. Asupan energi terbanyak yaitu kategori kurang ($<80\%$ AKG) sebanyak 59,8%, asupan protein paling banyak kategori lebih ($\geq 100\%$ AKG) yaitu 45,3%, asupan lemak terbanyak kategori lebih ($>25\%$ dari total energi) yaitu 47% dan asupan karbohidrat terbanyak pada kategori kurang ($<50\%$ dari total energi) sebanyak 72,6%.
5. Frekuensi waktu tidur terbanyak yaitu kategori sebentar (< 8 jam sehari) sebesar 84,6%, waktu menonton tv, main komputer/ video games kategori lama (≥ 2 jam sehari) sebanyak 65% dan kebiasaan berolahraga kategori tidak rutin yaitu 92,1%.
6. Sebanyak 51,3% orangtua responden mempunyai pendapatan keluarga tinggi (\geq median), sebanyak 76,1% responden mempunyai ibu dengan pendidikan yang tinggi ($>SMP$) dan terdapat 71,8% responden memiliki jumlah anggota keluarga besar ($>$ median).
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan status gizi
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan cepat saji (*fast food modern*), pengetahuan gizi, pola konsumsi (asupan energi, protein, lemak, karbohidrat), aktivitas fisik (waktu tidur, waktu menonton tv, main komputer/ video games, kebiasaan berolahraga), pendidikan ibu, pendapatan keluarga dan jumlah anggota keluarga dengan status gizi.