

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Profil SMP Negeri 4 Banyumas**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Banyumas yang beralamat di Jalan Dayakan Pasinggangan, Banyumas. SMP Negeri 4 Banyumas didirikan pada tahun 1997 dengan status bangunan milik pemerintah. Pada tahun ajaran 2019/2020 terdapat 565 siswa yang terbagi menjadi 18 kelas, dengan rincian kelas VII sebanyak 6 kelas, kelas VIII terdapat 6 kelas, dan kelas IX juga ada 6 kelas yang didukung dengan ruang kelas yang nyaman untuk belajar, sarana dan prasarana lain yaitu perpustakaan, Laboratorium IPA, Laboratorium TIK, Laboratorium Ketrampilan, ruang guru dan karyawan, mushola, UKS. Tenaga pengajar tetap ada 22 orang, guru honorer sekolah 7 orang, dan staf tata usaha ada 10 orang. Serta didukung dengan kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, seni, dan teknologi agar minat bakat siswa tersalurkan dengan baik.

#### **B. Karakteristik Siswa**

##### **1. Usia Siswa**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai usia responden berusia 11-15 tahun. Berikut jumlah responden menurut umur:

Tabel 6. Distribusi Umur Siswa SMP Negeri 4 Banyumas

Umur Siswa	Kelas		
	VII	VIII	IX
11 Tahun	1	0	0
12 Tahun	12	2	0
13 Tahun	13	18	11
14 Tahun	2	8	14
15 Tahun	0	0	4

Berdasarkan pada tabel enam kelompok umur responden terbanyak adalah pada umur 13 tahun yaitu sebanyak 42 orang (49.41 %), selanjutnya pada umur 14 tahun, 12 tahun, 15 tahun, terakhir pada umur 11 tahun sebanyak 1%.

## 2. Jenis Kelamin Siswa

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai jenis kelamin responden berusia 11-15 tahun. Berikut tabel jumlah responden menurut jenis kelamin:

Tabel 7. Distribusi Jenis Kelamin Siswa SMP Negeri 4 Banyumas

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan
1	VII A	3	3
2	VII B	2	3
3	VII C	2	2
4	VII D	2	2
5	VII E	2	3
6	VII F	2	2
7	VIII A	3	2
8	VIII B	3	2
9	VIII C	2	2
10	VIII D	3	2
11	VIII E	2	2
12	VIII F	3	2
13	IX A	2	3
14	IX B	2	3
15	IX C	2	2
16	IX D	2	3
17	IX E	2	3
18	IX F	2	3
<b>Jumlah</b>		<b>41</b>	<b>44</b>

Berdasarkan data pada tabel tujuh bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan ada 44 siswa, dan laki-laki dengan jumlah 41 siswa.

### C. Deskripsi Data

#### 1. Pola Makan

##### a. *Food Frequency*

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *food frequency*, siswa SMP Negeri 4 Banyumas mengisi angket yang didalamnya terdapat bahan makanan yang mereka konsumsi dalam waktu satu bulan. *Food Frequency* adalah metode yang digunakan untuk memperoleh data tentang pola makan sejumlah bahan makanan selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan, atau tahun.

###### a. Pola Makan Makanan Pokok

Frekuensi makanan pokok yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 4 Banyumas dapat dilihat pada tabel delapan:

Tabel 8. Pola Makan Makanan Pokok

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan												
	A		B		C		D		E		F		TOTAL
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Nasi Putih	81	95	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	85 100
Nasi Merah	0	0	3	4	0	0	3	4	6	7	73	86	85 100
Mie	2	2	24	28	14	17	35	41	7	8	3	4	85 100
Singkong	3	4	12	14	16	19	15	18	19	22	20	24	85 100
Jagung	0	0	10	12	11	13	22	26	20	24	22	26	85 100
Kentang	1	1	13	15	16	19	20	24	20	24	15	18	85 100
Ubi Jalar	3	4	7	8	16	19	17	20	21	25	21	25	85 100
Jumlah	90	106	73	86	73	86	112	132	93	109	154	181	595 700
Rata-rata	13	15	10	12	10	12	16	19	13	16	22	26	85 100

Keterangan:

A: >1x/hari      C: 4-6x/minggu      E: 1x/bulan      F: Frekuensi

B: 1x/hari      D: 1-3x/minggu      F: 1x/tahun       $\Sigma$ : Jumlah

Berdasarkan hasil penelitian pola makan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi responden adalah nasi putih pada frekuensi >1x/hari sebanyak 95%, Makanan pokok yang sering dikonsumsi pada 1x/hari adalah mie sebesar 28%. Pada frekuensi 4-6x/hari siswa sering mengkonsumsi singkong ,kentang, dan ubi jalar sama sebanyak 19%. Pada frekuensi 1-3x/minggu mie paling sering dikonsumsi siswa sebanyak 41%. Dalam 1x/bulan siswa mengkonsumsi ubi jalar sebanyak 25%, 1x/tahun siswa mengkonsumsi singkong sebanyak 25% dan yang paling jarang dikonsumsi siswa adalah nasi merah pada angka 86%. Nasi putih adalah makanan pokok yang paling sering dikonsumsi oleh siswa-siswi sebanyak 95% yang dimakan lebih dari 1 kali per hari. Pola konsumsi pada makanan pokok yang paling rendah yaitu pada nasi merah terbukti pada frekuensi 1x/tahun terdapat 73 siswa yang menkonsumsi nasi merah dikarenakan mereka tidak suka dan memang tidak ditanam disekitar lingkungan tempat tinggal.

b. Pola Makan Lauk Hewani

Frekuensi lauk hewani yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 4 Banyumas dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 9. Pola Makan Lauk Hewani

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan													
	A		B		C		D		E		F		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	$\Sigma$	%
Daging Sapi	0	0	3	4	2	2	10	12	32	38	38	45	85	100
Daging Ayam	9	11	14	17	24	28	24	28	14	17	0	0	85	100
Telur Ayam	20	24	22	26	18	21	21	25	3	5	1	1	85	100
Ikan Laut	1	1	4	5	12	14	26	31	22	26	20	24	85	100
Ikan Air Tawar	2	2	6	7	12	14	25	29	19	22	21	25	85	100
Jumlah	32	38	49	58	68	80	106	125	90	107	80	94	425	500
Rata-rata	6	8	10	12	14	16	21	25	18	21	16	19	85	100

Keterangan:

A: >1x/hari      C: 4-6x/minggu      E: 1x/bulan      F: Frekuensi

B: 1x/hari      D: 1-3x/minggu      F: 1x/tahun       $\Sigma$ : Jumlah

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pola makan lauk hewani berdasarkan frekuensi yang paling sering dikonsumsi adalah telur ayam dengan frekuensi >1x/hari sebanyak 24%. Frekuensi konsumsi 1x/hari masih pada olahan telur ayam dan meningkat sebanyak 2% yaitu menjadi 26%. Frekuensi konsumsi 4-6x/minggu yaitu berganti menjadi daging ayam sebesar 28%. Pada frekuensi 1-3x/minggu yaitu pada bahan makanan ikan laut dan ikan air tawar sebesar 31% dan 29%. Frekuensi konsumsi 1x/bulan yaitu daging sapi sebesar 38%. Terakhir pada frekuensi konsumsi 1x/tahun adalah daging sapi sebanyak 45% atau 38 siswa. Pola konsumsi siswa-siswi yang paling sering dikonsumsi adalah telur ayam, karena harganya murah dan paling gampang ditemukan disekitar kita, serta mudah sekali diolah dan hemat waktu untuk bekal disekolah. Untuk ikan air tawar dan ikan laut konsumsi >1x/hari hanya 2% dan 1% menandakan masih sangat

rendah konsumsi ikan pada siswa SMP Negeri 4 Banyumas, dilihat dari letak geografis kabupaten Banyumas tidak jauh dari laut, ikan mengandung banyak protein yang baik bagi tubuh, asam amino, vitamin dan mineral. Selain itu protein ikan juga baik untuk kesehatan otot, dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Konsumsi daging sapi 45% siswa mengkonsumsinya satu tahun sekali dikarenakan harga yang mahal.

#### c. Pola Makan Lauk Nabati

Frekuensi lauk nabati yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 4 Banyumas dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 10. Pola Makan Lauk Nabati

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan													
	A		B		C		D		E		F		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	$\Sigma$	%
Tahu	19	22	29	34	21	25	14	17	1	1	1	1	85	100
Tempe	26	31	27	32	17	20	12	14	2	2	1	1	85	100
Jumlah	45	53	56	66	38	45	26	31	3	3	2	2	170	200
Rata-rata	23	27	28	33	19	23	13	16	2	2	1	1	85	100

Keterangan:

A: >1x/hari      C: 4-6x/minggu      E: 1x/bulan      F: Frekuensi  
 B: 1x/hari      D: 1-3x/minggu      F: 1x/tahun       $\Sigma$ : Jumlah

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa pola makan lauk nabati pada frekuensi yang paling sering dikonsumsi >1x/hari adalah tempe sebanyak 31%. Pada frekuensi konsumsi makanan 1x/hari adalah tahu sebanyak 34%. Pada frekuensi konsumsi 4-6x/minggu dan 1-3x/minggu masih sama yaitu tahu sebanyak 25% dan 17%. Frekuensi 1x/bulan yaitu tempe sebanyak 2% . frekuensi

konsumsi 1x/tahun yaitu sama tempe dan tahu di angka 1%. Pada bahan makanan lauk nabati tempe adalah makanan yang paling sering dikonsumsi oleh siswa-siswi SMP Negeri 4 Banyumas. Terlebih karena olahan dari tempe dibuat makanan khas Banyumas yaitu mendoan dan kebiasaan masyarakat Banyumas mendoan dimakan pada saat sarapan bersama ketupat. Pada frekuensi konsumsi 1x/hari tempe dan tahu berada tingkat konsumsi yang paling tinggi yaitu di angka 34% dan 32%. Ini menandakan bahwa konsumsi tempe pada siswa SMP Negeri 4 Banyumas sudah baik.

#### d. Pola Makan Sayuran

Frekuensi sayuran yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 4 Banyumas dapat dilihat pada tabel dibawah:

Keterangan:

Tabel 11. Pola Makan Sayuran

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan													
	A		B		C		D		E		F		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	$\Sigma$	%
Buncis	11	13	8	9	15	18	24	28	15	18	12	14	85	100
Wortel	12	14	16	19	23	27	19	22	9	11	6	7	85	100
Brokoli	4	5	9	11	12	14	21	25	14	17	25	29	85	100
Kubis	8	9	17	20	18	21	27	32	7	8	8	9	85	100
Terong	5	6	11	13	12	14	22	26	11	13	24	28	85	100
Kangkung	16	19	16	19	23	27	24	28	4	5	2	2	85	100
Sawi	2	2	7	8	11	13	24	28	15	18	26	31	85	100
Bayam	12	14	9	11	16	19	29	34	11	13	8	9	85	100
Tomat	11	13	17	20	19	22	22	26	2	2	14	17	85	100
Kacang Panjang	9	11	7	8	26	31	24	28	8	9	11	13	85	100
Nangka Muda	7	8	13	15	12	14	25	29	16	19	12	14	85	100
Daun Singkong	5	6	5	6	14	17	26	31	18	21	17	20	85	100
$\Sigma$	102	120	135	159	201	237	287	338	130	153	165	194	1020	1200
Rata-rata	9	10	11	13	17	20	24	28	11	13	14	16	85	100

A: >1x/hari

C: 4-6x/minggu

E: 1x/bulan

F: Frekuensi

B: 1x/hari

D: 1-3x/minggu

F: 1x/tahun

$\Sigma$ : Jumlah

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui pola makan sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah kangkung dengan frekuensi >1x/hari sebanyak 19%. Pada frekuensi 1x/hari yaitu kubis dan tomat keduanya sama-sama disukai sebanyak 20%. Pada 4-6x/minggu adalah sayur kacang panjang sebanyak 31%. Frekuensi 1-3x/minggu adalah bayam sebesar 34%. Frekuensi konsumsi 1x/bulan yaitu daun singkong sebesar 21%. Frekuensi konsumsi 1x/tahun adalah sawi sebanyak 31%. Kangkung adalah sayuran yang paling sering dikonsumsi oleh siswa karena harganya murah dan kandungan gizi yang banyak seperti kalsium, fosfor, zat besi. Sawi adalah sayuran yang sering dijumpai di berbagai jenis olahan makanan tetapi konsumsi sawi sangat sedikit dan jarang dikalangan siswa, padahal banyak ditanam di lingkungan tempat tinggal siswa seperti di persawahan.

e. Pola Makan Buah-Buahan

Frekuensi sayuran yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 4 Banyumas dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 12. Pola Makan Buah-buahan

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan													
	A		B		C		D		E		F		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	$\Sigma$	%
Apel	6	7	5	6	11	13	23	27	25	29	15	18	85	100
Melon	0	0	6	7	10	12	20	24	26	31	23	27	85	100
Semangka	10	12	12	14	9	11	21	25	26	31	7	8	85	100
Pepaya	17	20	18	21	12	14	21	25	8	9	9	11	85	100
Jeruk	14	17	16	19	11	13	29	34	9	11	6	7	85	100
Pisang	18	21	24	28	16	19	18	21	3	4	6	7	85	100
Mangga	26	31	18	21	19	22	14	17	7	8	1	1	85	100
Salak	9	11	6	7	8	9	18	21	27	32	17	20	85	100
Jambu Biji	11	13	10	12	17	20	12	14	20	25	15	18	85	100
Buah Naga	2	2	8	9	8	9	8	9	28	33	31	37	85	100
Nangka	8	9	9	11	10	12	19	22	24	28	15	18	85	100
$\Sigma$	121	143	132	155	131	154	203	239	203	240	145	171	935	1100
Rata-rata	11	13	12	14	12	14	18	22	18	22	13	16	85	100

Keterangan:

A: >1x/hari      C: 4-6x/minggu      E: 1x/bulan      F: Frekuensi

B: 1x/hari      D: 1-3x/minggu      F: 1x/tahun       $\Sigma$ : Jumlah

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui bahwa pola makan buah-buahan berdasarkan frekuensi yang paling sering dikonsumsi adalah buah mangga dengan frekuensi konsumsi >1x/hari sebanyak 31%. Frekuensi konsumsi 1x/hari adalah buah pisang sebesar 28%. Frekuensi konsumsi buah 4-6x/minggu adalah mangga sebesar 22%. Frekuensi konsumsi buah 1-3x/minggu adalah jeruk sebesar 34%. Frekuensi konsumsi 1x/bulan adalah buah naga sebesar 33%. Konsumsi buah yang paling jarang yaitu pada frekuensi 1x/tahun adalah buah naga sebesar 37% meningkat 4% dari konsumsi sebelumnya. Buah mangga adalah buah yang paling sering dikonsumsi siswa karena rasanya yang manis dan segar, pisang adalah buah kedua yang paling sering dikonsumsi karena mengandung kalium, serat, zat besi dan sumber energi yang baik. Sedangkan buah naga dan melon sangat jarang

dikonsumsi karena harganya yang mahal dan tidak sering ditemui di lingkungan tempat tinggal siswa.

#### f. Pola Makan Snack

Frekuensi sayuran yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 4 Banyumas dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 13. Pola Makan Snack

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan													
	A		B		C		D		E		F		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	$\Sigma$	%
Siomay	22	26	22	26	17	20	16	19	5	6	3	4	85	100
Sosis	17	20	25	29	15	18	17	20	7	8	4	5	85	100
Mendoan	35	41	26	31	15	18	8	9	1	1	0	0	85	100
Kripik	14	17	18	21	19	22	24	28	4	5	6	7	85	100
Bakso	9	11	16	19	18	21	29	34	8	9	5	6	85	100
Mie Ayam	10	12	19	22	14	17	27	32	14	17	1	1	85	100
Burger	1	1	3	4	4	18	8	9	14	17	55	65	85	100
Pizza	0	0	3	4	3	4	5	6	14	17	60	71	85	100
Coklat	5	6	18	21	9	11	22	26	21	25	10	12	85	100
Keju	3	4	8	9	4	5	16	19	25	29	29	34	85	100
$\Sigma$	116	137	158	186	118	152	172	202	113	133	173	204	850	1000
Rata-rata	12	14	16	19	12	15	17	20	11	13	17	20	85	100

Keterangan:

A: >1x/hari              C: 4-6x/minggu              E: 1x/bulan              F: Frekuensi

B: 1x/hari              D: 1-3x/minggu              F: 1x/tahun               $\Sigma$ : Jumlah

Berdasarkan hasil penelitian pola makan konsumsi snack yang paling sering dikonsumsi responden adalah mendoan pada frekuensi >1x/hari sebanyak 41%, 1x/tahun sebanyak 0%. Frekuensi konsumsi 1x/hari adalah masih banyak yang konsumsi mendoan yaitu sebesar 31%. Frekuensi konsumsi 4-6x/minggu adalah kripik dan bakso sebesar 22% dan 21%, kedua makanan ini sering

dijumpai di kantin sekolah sehingga konsumsi kripik dan bakso cukup banyak. Frekuensi konsumsi 1-3x/minggu adalah bakso dan mie ayam sebesar 34% dan 32% makanan tersebut juga banyak dijumpai di kantin sekolah dan banyak dijual dilingkungan tempat tinggal siswa. Frekuensi konsumsi 1x/bulan adalah keju dan coklat sebesar 29% dan 25%, keju dan coklat snack yang sering dijumpai di kantin sekolah dan untuk tambahan makanan lainnya. Frekuensi paling jarang dikonsumsi 1x/tahun adalah pizza dan burger sebesar 71% dan 65%, karena kedua makanan tersebut jarang dijumpai dan harganya mahal bagi siswa SMP N 4 Banyumas. Mendoan adalah makanan yang paling sering dikonsumsi karena mendoan merupakan icon dari Banyumas atau makanan khasnya. Sedangkan snack yang jarang dikonsumsi siswa yaitu burger dan pizza dalam frekuensi 1x/tahun mencapai 65% dan 71%. Karena pizza harganya yang mahal dan jarang ditemui di sekitar lingkungan tempat tinggal siswa.

#### g. Pola Makan Minuman

Frekuensi minuman yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 4 Banyumas dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 14. Pola Makan Minuman

Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan													
	A		B		C		D		E		F		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	$\Sigma$	%
Air Putih	85	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	85	100
Soft Drink	9	11	15	18	11	13	15	18	17	20	18	21	85	100
The	34	40	25	29	16	19	7	8	1	1	2	2	85	100
Susu	22	26	24	29	19	22	12	14	8	8	1	1	85	100
Yoghurt	1	1	14	17	6	7	15	18	17	17	35	41	85	100
Jumlah	151	178	78	92	52	61	49	58	43	46	56	66	425	500
Rata-rata	30	36	16	18	10	12	10	12	9	9	11	13	85	100

Keterangan:

A: >1x/hari      C: 4-6x/minggu      E: 1x/bulan      F: Frekuensi

B: 1x/hari      D: 1-3x/minggu      F: 1x/tahun       $\Sigma$ : Jumlah

Berdasarkan hasil penelitian pola makan konsumsi minuman yang paling sering dikonsumsi responden adalah air putih pada frekuensi >1x/hari sebanyak 100%. Frekuensi konsumsi 1x/hari adalah teh dan susu sama-sama sebesar 29%. Frekuensi konsumsi 4-6x/minggu adalah masih susu dan teh sebesar 22% dan 19% kebiasaan sarapan dengan minum susu dan teh dipagi hari dan minuman dikantin juga banyak menyediakan kedua minuman tersebut. Frekuensi konsumsi 1-3x/minggu yaitu soft drink dan yoghurt sama-sama sebesar 18% dapat dikatakan konsumsi softdrink pada siswa cukup besar. Frekuensi konsumsi 1x/bulan adalah masih sama yaitu softdrink dan yoghurt sebesar 20% dan 17%. Frekuensi konsumsi paling jarang yaitu 1x/tahun adalah yoghurt sebesar 41% disusul dengan softdrink 21%. Konsumsi air putih >1x/hari menunjukkan kebiasaan yang baik untuk memelihara kesehatan tubuh karena 60%-70% dari berat badan manusia adalah cairan. Konsumsi susu masih kurang bisa dilihat dalam 1x/hari hanya 29% siswa yang konsumsi susu, soft drink merupakan minuman yang banyak mengandung soda dan berdampak buruk bagi tubuh jika tingkat konsumsinya tinggi dalam 1x/hari ada 18% siswa mengkonsumsi soft drink, yoghurt adalah minuman yang paling jarang dikonsumsi siswa dalam >1x/hari hanya 1% saja yang mengkonsumsinya, karena harga yang mahal dan rasa yang asam tidak disukai siswa.

### **b. Pola Makan *Food Recall 24 Jam***

Metode ke dua yang digunakan dalam penelitian ini adalah *recall 24 jam* (mengingat). Responden diminta mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu, metode *recall* minimum dilakukan selama 2 kali *recall 24 jam* tanpa berturut-turut dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu. Pada penelitian ini dilakukan 3 kali *recall* dengan mengingat apa yang dimakan 3 hari yang lalu sebanyak 3 kali. Dalam metode *recall* ini ada empat jenis konsumsi yang dihitung yaitu konsumsi energi, konsumsi zat gizi makro: protein, lemak, dan karbohidrat.

#### a. Konsumsi Energi

Tabel 15. Konsumsi Energi *Recall 24 Jam*

Jenis Kelamin	Recall 24 Jam			Rata-rata	Standar Kkal/hari	Presentase Terpenuhi
	Hari ke 1	Hari ke 2	Hari ke 3			
Laki-laki	2294	2292	2314	2300	2400	96%
Perempuan	1930	2139	2088	2053	2050	100%

Berdasarkan tabel 15 konsumsi energi siswa laki-laki dari tiga kali melakukan recall rata-ratanya adalah 2300 kcal, dengan standar konsumsi energi adalah 2400/hari. Jadi baru 96% siswa laki-laki yang sudah memenuhi kebutuhan energinya. Sedangkan untuk siswa perempuan rata-rata dari tiga kali recall yaitu sebesar 2053 kcal dengan standar perhari kebutuhan energi perempuan yaitu 2050 kcal. Siswa perempuan seluruhnya sudah memenuhi kebutuhan energi harian.

b. Konsumsi Zat Makro Protein, Lemak dan Karbohidrat

Tabel 16. Rata-rata Konsumsi Zat Makro 3 Kali Recall

Jenis Zat Makro	Konsumsi dalam (gram)	Standar Konsumsi/hari	Keterpenuhan (%)
Protein	63 gram	65 gram	97%
Lemak	83 gram	75 gram	111%
Karbohidrat	313 gram	300 gram	104%

Berdasarkan tabel 16 konsumsi zat makro protein perhari siswa adalah 63 gram dengan standar konsumsi per hari adalah 65 gram jadi sebanyak 97% siswa sudah memenuhi standar kebutuhan protein harian, sedangkan 3% anak belum terpenuhi protein harianya. Standar konsumsi lemak harridan yaitu sebesar 75 gram tetapi siswa SMP Negeri 4 Banyumas rata-rata konsumsi lemaknya sebesar 83 gram artinya sebesar 11% anak berlebih dalam konsumsi lemak. Zat makro karbohidrat dengan standar kebutuhan per hari yaitu 300 gram, sebanyak 104% siswa mengkonsumsi karbohidrat sebanyak 313gram perharinya, sebesar 4% siswa berlebih dalam konsumsi karbohidrat harian.

## 2. Status Gizi

Hasil pengukuran status gizi siswa SMP Negeri 4 Banyumas didapat dari mengukur berat badan dan tinggi badan siswa. Kedua data dari berat dan tinggi badan siswa diolah dengan menggunakan indikator Indeks Masa Tubuh (IMT) setelah itu diketahui status gizinya. Ada lima kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

Tabel 17. Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Banyumas

No	Status Gizi	Responden	Presentase (%)
1	Sangat Kurus	6	7
2	Kurus	9	11
3	Normal	63	74
4	Gemuk	7	8
5	Obesitas	0	0
<b>Jumlah Responden</b>		<b>85</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data diatas siswa yang tergolong sangat kurus sebanyak 6 responden (6%), kurus sebanyak 9 responden (11%), normal sebanyak 63 responden (74%), gemuk sebanyak 7 responden (8%), obesitas sebanyak 0 responden (0%).

#### D. Pembahasan Hasil Penelitian

##### 1. Pola Makan

Hasil penelitian pola makan siswa SMP Negeri 4 Banyumas pada pola makan makanan pokok diketahui nasi putih adalah paling banyak dikonsumsi oleh siswa dengan frekuensi ( $>1x/\text{hari}$ ) dikonsumsi oleh responden 95% (81 siswa) dilihat juga dari *recall* 24 jam karena setiap makan pagi, siang, dan malam tersedia nasi putih sebagai sumber karbohidrat. Sedangkan untuk frekuensi konsumsi bahan makanan singkong sebanyak 4 %, menunjukkan jarang dikonsumsi. Menurut badan pusat statistik jawa tengah untuk produksi dan produktivitas singkong dan ubi jalar menunjukkan bahwa kabupaten Banyumas mempunyai lahan panen singkong yang cukup luas yaitu 3134 ha, lingkungan tempat tinggal siswa banyak kebun singkong tetapi mereka tidak suka mengkonsumsinya karena menganggap makanan jaman dulu dan rasa kurang disukai. Paling jarang yaitu nasi merah dikarenakan siswa tidak suka dengan

rasanya dan jarang tersedia. Berdasarkan penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Metriyani dengan judul “Pola Makan dan Status Gizi Kelas X Jasa Boga Di SMK N 4 Yogyakarta” menyimpulkan nasi merupakan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi siswa karena diturunkan dari kebiasaan orang tua siswa sehingga mempengaruhi pola makan siswa mengkonsumsi nasi putih sebagai sumber energi. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi manusia untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

Hasil penelitian pola makan makanan lauk hewani yang paling sering dikonsumsi oleh siswa yaitu telur ayam karena harga yang terjangkau dan mudah didapat dan cepat untuk diolah, serta jajanan yang ada dikantin juga banyak yang menggunakan telur ayam. Telur mengandung protein, lemak, karbohidrat dan vitamin A, D, E, K, vitamin yang larut air seperti: thiamin, riboflavin, asam folat, dan vitamin B12 (Heri Warsito, 2015: 87). Berdasarkan penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Masitoh dengan judul “Pola Makan dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan” menyimpulkan telur ayam merupakan lauk hewani yang paling sering dikonsumsi siswa. Daging sapi merupakan lauk hewani yang paling rendah frekuensi konsumsinya dikarenakan harga yang mahal. Daging sapi merupakan sumber protein yang baik untuk masa pertumbuhan dan mengandung zat besi. Namun dalam daging juga mengandung kolesterol, untuk diperhatikan dan bijak dalam mengkonsumsinya.

Untuk pola makan lauk nabati tempe adalah paling sering dikonsumsi dengan frekuensi >1x/hari sebanyak 31 %, karena harga yang murah dan sumber

protein nabatinya tinggi, konsumsi tempe 100 gr per hari cukup untuk mempertahankan tubuh tetap sehat dan kolesterol terkontrol. Tempe juga digunakan sebagai bahan utama untuk makanan khas dari Banyumas yaitu mendoan yang dapat ditemukan dikantin sekolah dan membuat sendiri dirumah. Kedua adalah tahu dengan frekuensi konsumsi >1x/hari sebanyak 22%, tahu dapat dijumpai sebagai makanan yang digemari siswa karena harganya murah dan mudah didapatkan. Berdasarkan penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dara Yusiana Sari dengan judul “Pola Makan dan Status Gizi Siswa Kelas IV, V dan VI Sekolah Dasar Negeri Mangunan, Caturharjo, Sleman Tahun 2017” menyimpulkan tempe merupakan lauk nabati yang paling sering dikonsumsi siswa.

Jenis makanan sayuran yang frekuensinya paling banyak dikonsumsi siswa adalah kangkung dan wortel. Kangkung sebesar 19% dalam frekuensi konsumsi >1x/hari sedangkan wortel sebanyak 14% untuk frekuensi >1x/hari. Kangkung mudah didapatkan karena banyak orang tua siswa yang bermata pencaharian sebagai petani. Sawi adalah sayuran yang frekuensi konsumsinya paling kecil yaitu frekuensi konsumsi >1x/hari hanya 2%, karena rasa dari sawi kurang disukai siswa remaja. Sawi kaya akan serat yang mengandung vitamin dan mineral yang cukup tinggi sehingga baik untuk kesehatan (Tony Sarr, 2014: 98).

Hasil penelitian dari pola makan buah-buahan yang paling sering dikonsumsi >1x/hari sebanyak 31% adalah buah mangga dikarenakan pada saat penelitian sedang musim buah mangga dan banyak siswa yang mempunyai kebun mangga sendiri. Kedua adalah pisang dengan frekuensi konsumsi >1x/hari sebesar

21%, pisang memiliki kalori yang rendah, mengandung kalium dan sumber energi bagi tubuh, ke dua buah tersebut disukai karena harga yang murah dan banyak yang menanam di halaman rumah. Buah yang paling jarang dikonsumsi adalah buah melon dengan frekuensi >1x/hari sebesar 0%, buah melon jarang dijumpai dan harganya mahal.

Jenis makanan snack yang paling sering dikonsumsi >1x/hari sebesar 41% yaitu mendoan, makanan khas daerah banyumas ini memang banyak di temukan disetiap lingkungan rumah maupun sekolah, seringnya juga sebagai sarapan sebelum berangkat sekolah. Pizza adalah makanan snack yang paling jarang dikonsumsi dengan frekuensi >1x/hari yaitu 0%, karena tidak banyak dijumpai di lingkungan pedesaan serta harganya yang mahal.

Pola makan konsumsi minuman yang paling sering di minum siswa adalah air putih dengan frekuensi >1x/hari sebesar 100% karena setiap makan pagi, siang, ataupun malam selalu minum air putih. Berdasarkan penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Masitoh dengan judul “Pola Makan dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan” menyimpulkan air putih merupakan minuman yang paling sering dikonsumsi siswa. Yoghurt minuman yang paling jarang dikonsumsi siswa dengan frekuensi konsumsi >1x/hari sebesar 1%, selain karena rasanya yang terlalu asam juga harganya untuk siswa SMP terlalu mahal.

Pola makan dengan menggunakan metode *recall* 24 jam siswa diminta menuliskan semua yang dikonsumsi selama 24 jam yang lalu. Angka kecukupan energi (AKE) berbeda standar kilo kalorinya (kcal) setiap laki-laki dan

perempuan, untuk laki-laki dari umur 10-12 tahun AKE nya dalam satu hari 2000 kkal, umur 13-15 tahun adalah 2400 kkal. Sedangkan bagi perempuan umur 10-12 tahun 1900 kkal dan umur 13-15 tahun 2050 kkal/hari.

Pola makan *recall* 24 jam pada konsumsi energi dengan melakukan tiga kali *recall* untuk konsumsi energi siswa laki-laki dari tiga kali melakukan recall rata-ratanya adalah 2300 kcal, dengan standar konsumsi energi adalah 2400/hari. Jadi baru 96% siswa laki-laki yang sudah memenuhi kebutuhan energinya. Sedangkan untuk siswa perempuan rata-rata dari tiga kali recall yaitu sebesar 2053 kcal dengan standar perhari kebutuhan energi perempuan yaitu 2050 kcal. Siswa perempuan seluruhnya sudah memenuhi kebutuhan energi harian (100%).

Berdasarkan penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutiara Diva dengan judul “Pola Makan, Status Gizi, dan Prestasi Belajar Siswa Kelas III dan Kelas IV di SD Negeri Pabelan 2 Magelang” menyimpulkan 90% siswa sudah tercapai kebutuhan energinya. konsumsi zat makro protein perhari siswa adalah 63 gram dengan standar konsumsi per hari adalah 65 gram jadi sebanyak 97% siswa sudah memenuhi standar kebutuhan protein harian, sedangkan 3% anak belum terpenuhi protein harianya. Standar konsumsi lemak harian yaitu sebesar 75 gram tetapi siswa SMP Negeri 4 Banyumas rata-rata konsumsi lemaknya sebesar 83 gram artinya sebesar 11% anak berlebih dalam konsumsi lemak. Zat makro karbohidrat dengan standar kebutuhan per hari yaitu 300 gram, sebanyak 104% siswa mengkonsumsi karbohidrat sebanyak 313gram perharinya, sebesar 4% siswa berlebih dalam konsumsi karbohidrat harian.

## 2. Status Gizi

Hasil penelitian status gizi siswa SMP Negeri 4 Banyumas kategori sangat kurus yaitu 6 siswa, 9 siswa masuk kategori kurus, menurut Nirmala Devi (2012: 15) menjelaskan bahwa masalah gizi kurang dapat terjadi karena kekurangan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dan dapat terjadi kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi, vitamin A, yodium, dan seng. 63 siswa (74%) berstatus normal dengan pola makan konsumsi berupa nasi >1x/hari , telur adalah lauk nabati yang paling sering dikonsumsi dibandingkan ikan, dan daging. Untuk lauk nabati yaitu tempe dan tahu dengan frekuensi konsumsi 4-6x/minggu, untuk sayuran yaitu kangkung dan buah-buahan yaitu buah mangga. Berdasarkan penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Metriyani dengan judul “Pola Makan dan Status Gizi Kelas X Jasa Boga Di SMK N 4 Yogyakarta” menyimpulkan status gizi normal sebanyak 75%. Status gizi gemuk ada 7 siswa dan status gizi kategori obesitas ada 0 siswa. status gizi normal pada siswa menunjukkan angka paling tinggi yaitu sebesar 74%. Asupan makan yang melebihi kebutuhan akan menyebabkan kelebihan berat badan oleh kebutuhan zat gizi dan penyakit lain yang disebakan kelebihan zat gizi, dan asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Pola makan yang seimbang yaitu sesuai dengan kebutuhan disertai dengan pemilihan bahan makanan yang tepat akan melahirkan status gizi yang baik Hariyini (2011: 57).