

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE*, AKTIVITAS FISIK, POLA
KONSUMSI DAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DENGAN
STATUS GIZI
(Studi Kasus Pada Siswi SMP di Kecamatan Sungai Raya
Kabupaten Kubu Raya)**



SKRIPSI

Oleh

**SARWONO
NIM. 111510149**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK**

2017

Abstract

Faculty of Health Sciences

Thesis, November 01, 2017

Sarwono

THE CORRELATION OF BODY IMAGE, PHYSICAL ACTIVITY, CONSUMPTION PATTERN, AND SOCIAL MEDIA EXPOSURE ON NUTRITIONAL STATUS (A CASE STUDY ON FEMALE STUDENTS OF SMP AT KECAMATAN SUNGAI RAYA KABUPATEN KUBU RAYA)

Xiv + 80 pages + 25 tables + 3 images + 7 appendixes

Generally, the purpose of this study was to investigate the view of the relationship of body image, physical activity, consumption pattern, and social media exposure on nutritional status of female students at SMPN 2 Sungai Raya and SMP KemalaBhayangkari Kabupaten Kubu Raya. The survey of Body Mass Index (BMI) on weight divided by the square of the body height (meter) was conducted to students of class VIII and IX to find out the nutritional status data of female students at SMPN 2 and SMP KemalaBhayangkari Kabupaten Kubu Raya in 2015. Data showed that 20 respondents out of 30 respondents were categorized in normal nutritional status (66,6%), 4 respondents in skinny nutritional status (13,4%), and 6 respondents in fat nutritional status (20%).

The research design used in this study was observational analytic with *cross sectional* design. The population consisted of 371 samples with 57 respondents taken by *Chi Square* test.

The result of the analysis revealed that there was no correlation of body image, carbohydrate, and protein on the nutritional status of female students at SMPN 2 Sungai Raya and SMP KemalaBhayangkari. On the other hand, it was found that there was a correlation of physical activity, fat, and body image to the nutritional status of female students at SMPN 2 Sungai Raya and SMP KemalaBhayangkari.

Based on the findings, it is important to give counseling to schools about the benefits of the food ingredients in order to influence the nutritional status of the students at school, and conduct regular and continuous weighting activity every month or every three months to get early information of the nutritional status of children.

Keywords : body image, carbohydrate, protein, physical activity, fat, media exposure, nutritional status

Bibliography : 22 (1990-2016)

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan pondasi bagi kesehatan masyarakat. Pengaruh masalah gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, intelektual, dan produktivitas menunjukkan besarnya peranan gizi bagi kehidupan manusia. Jika terjadi gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, pertumbuhan tidak akan berlangsung optimal (Almatsier, 2009).

Status gizi adalah suatu keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Keseimbangan tersebut dapat dilihat dari variabel pertumbuhan, yaitu berat badan, tinggi badan/panjang badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan, dan panjang tungkai (Gibson, 1990). Jika keseimbangan tadi terganggu, misalnya pengeluaran energi dan protein lebih banyak dibandingkan pemasukan maka akan terjadi kekurangan energi protein, dan jika berlangsung lama akan timbul masalah yang dikenal dengan KEP berat atau gizi buruk (Depkes RI, 2000).

Menurut Soekirman (2000) status gizi adalah merupakan keadaan kesehatan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia. Selanjutnya, Mc. Laren menyatakan bahwa status gizi merupakan hasil keseimbangan antara zat-zat gizi yang masuk dalam tubuh manusia dan penggunaannya.

Berdasarkan RISKESDAS (2013), Status gizi anak usia 13-15 tahun prevalensi kurus pada anak usia 13-15 tahun adalah 11,1 % terdiri dari 3,3 % sangat kurus dan 7,8 % kurus. Prevalensi sangat kurus terlihat paling rendah di Bangka Belitung (1,4 %) dan paling tinggi di Nusa Tenggara Timur (9,2%). Sebanyak 17 provinsi dengan anak sangat kurus (IMT/U) diatas prevalensi nasional termasuk provinsi Kalimantan Barat yaitu sebanyak 12,5 %. Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10.8 persen, terdiri dari 8,3 % gemuk dan 2,5 % sangat gemuk (obesitas). Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi gemuk diatas nasional, yaitu Jawa Timur, Kepulauan Riau, DKI, Sumatera Selatan, Bangka Belitung, Bali, Kalimantan Timur, Lampung, Sulawesi Utara dan Papua, termasuk provinsi Kalimantan Barat yaitu sebanyak 9 % gemuk dan 2 % sangat gemuk.

Bentuk tubuh yang ideal merupakan hal yang diidam – idamkan hampir oleh semua orang terutama bagi remaja yang mulai mengembangkan konsep diri dan juga hubungan heteroseksual. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, biologis, kognitif serta pengaruh dari kemajuan zaman serta teknologi dalam menggunakan internet sebagai salah satu media sosial yang cepat dan drastis. Perubahan yang cepat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya. Masalah gizi utama yang masih terjadi menjadi suatu keadaan yang lazim ditemukan baik di perkotaan maupun pedesaan. Banyak dijumpai masyarakat dengan masalah gizi tingkat ringan dan berat. Menurut Caulfield dan Black (2002), status gizi kurang pada balita menyumbang 60% kematian anak sebagai underlying causester terhadap penyakit infeksi

penyebab langsung kematian. Anak sekolah dasar rentan terhadap masalah kesehatan dan gizi. Prevalensi gizi kurang pada anak SD mencapai 7,6% dan gizi buruk mencapai 4,6% (RISKESDAS, 2010). Kelompok umur remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat yang disebut *adolescence growth spurth*, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Kelompok umur remaja 14 – 20 tahun termasuk golongan rawan gizi.

Ada tiga alasan mengapa remaja dikategorikan rentan. Pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat. Meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi. Remaja belum sepenuhnya matang baik secara fisik dan psikososial di samping itu tidak sedikit remaja yang makan secara tidak teratur bahkan sampai kurang makan dan akhirnya mengalami kurus (Arisman, 2004).

Masalah gizi pada remaja akan berdampak negative pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar. Remaja yang berada dalam kategori kurus mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal. Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, terutama kemampuan berpikir (Almatsier, 2010). Selanjutnya pada masa dewasa, berdampak pada produktifitas kerja yang rendah. Sedangkan pada wanita dewasa dapat beresiko melahirkan anak dengan berat lahir yang rendah. Dampak yang dapat ditimbulkan oleh berat badan yang kurang sangatlah besar karena mengurangi kemampuan seseorang

untuk berkembang dalam berbagai aktivitas kehidupan. Dengan konsekuensi apabila masalah gizi ini tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak pada siklus berikutnya.

Hasil penelitian Kusumajaya, dkk (2007) menemukan persepsi remaja terhadap *body image* sebanyak 23,8% memiliki persepsi *negative* atau menganggap diri mereka lebih gemuk. Terdapat sebanyak 41,1% sampel merasa memiliki berat badan yang lebih dibandingkan dengan keadaan yang sebenarnya yaitu mereka merasa gemuk akan tetapi keadaan sebenarnya kurus; merasa normal tetapi kurus dan bahkan ada yang merasa gemuk padahal sudah memiliki status gizi normal.

Beberapa faktor yang berhubungan dengan tingginya Indeks Massa Tubuh (gizi kurus) diantaranya adalah pola konsumsi tinggi energi dan kurangnya aktivitas fisik yang mengarah pada pola hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*) seperti menonton televisi dan bermain komputer/video games. Penelitian Hanley et al (2000). Pada masyarakat Kanada menemukan bahwa remaja usia 10-19 tahun yang bermain video game/dan internet (media sosial) serta menonton televisi ≥ 7 jam per hari, secara signifikan lebih berpeluang mengalami gizi kurus dibandingkan dengan remaja yang hanya bermain video game dan internet serta menonton televisi ≤ 2 jam per hari.

Menurut Palupi (2012) Status Gizi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor lingkungan, faktor sosial ekonomi, faktor gaya hidup, faktor kognitif faktor perilaku, faktor biologis, dan faktor status kesehatan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi secara

langsung antara lain perilaku makan sehari-hari, aktivitas fisik, dan paparan media sosial serta keadaan kesehatan.

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah. Permaesih (2003) menyatakan bahwa pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya (Emilia, 2009).

Menurut Purwaningrum (2008), 1 dari 100 remaja putri yang berumur antara 16–18 tahun menderita *anorexia nervosa* (AN). Puncak angka kejadian AN pada remaja adalah pada umur 14, 5 – 18 tahun, 25 % AN lebih banyak terjadi pada remaja umur lebih muda yaitu 13 tahun. remaja putri lebih banyak mengalami gangguan makan dibandingkan dengan remaja putra dengan perbandingan 10 : 1.

Hal ini menunjukkan bahwa remaja merupakan penentu kualitas SDM yang diharapkan dapat meneruskan cita – cita pembangunan, untuk itu aspek kesehatan dan gizi pada remaja perlu diperhatikan. Masalah gizi pada remaja dapat terjadi pada setiap remaja, tidak terkecuali pada remaja yang sedang menuntut ilmu di bangku Sekolah Menengah Pertama Negeri di Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya merupakan sekolah favorit yang berada di wilayah Sungai Raya kabupaten Kubu raya. Dengan jumlah murid SMP Negeri 2 Sungai Raya kelas

VIII, dan IX adalah sebanyak 536, dengan penjabaran laki – laki sebanyak 275 (51.3 %), dan perempuan sebanyak 261 (48.7 %). Sedangkan jumlah murid SMP Kemala Bhayangkari kelas VIII, dan IX adalah sebanyak 222 dengan penjabaran laki–laki sebanyak 112 (50.4 %), dan perempuan sebanyak 110 (49.6 %) (Data Primer, 2016).

Letak SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya sangat Startegis, karena berada di batas antara Kota Pontianak dengan Kabupaten kubu Raya sehingga akses ke pusat kota untuk berbelanja kebutuhan seperti makanan pakaian sangatlah dekat. Seorang remaja sudah mempunyai kemampuan dalam menentukan makanan apa yang dikonsumsi. Hal ini yang akan berpengaruh pada keadaan gizi pada remaja (Pamangkasiwi, 2005).

Berdasarkan hasil *survey* pendahuluan yang di lakukan peneliti di SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya, tentang *Body Image* dari sebagian siswi mengatakan mereka lebih suka berpenampilan kurus 8 responden (26.6 %), Aktivitas Fisik dari sebagian siswi yang di wawancara mereka mengatakan yang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga 7 responden (23.4 %), pola konsumsi dari sebagian siswi yang di wawancara mereka mengatakan yang makan dalam sehari sampai tiga kali (pagi, siang, malam) 8 responden (26.6%), paparan media sosial dari sebagian siswi yang di wawancara mereka mengatakan dalam sehari dapat berinteraksi dengan media sosial seperti internet selama 3 jam yaitu sebanyak 7 responden (30%).

Hasil *survey* yang dilakukan peneliti dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) berat badan di bagi tinggi badan kuadrat (meter) pada siswi kelas VIII dan IX diperoleh data status gizi siswi SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya tahun 2015 yaitu dari 30 responden terdapat 20 responden (66,6 %) status gizi normal dan 4 responden (13,4 %) status gizi kurus dan 6 (20 %) responden status gizi gemuk (Data Primer, 2016). Berdasarkan dari data hasil penjarangan gizi anak usia SMP di wilayah kerja Puskesmas Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya yaitu sebanyak 226 siswa memiliki gizi normal, 6 siswa mengalami gizi kurus dan 2 siswa mengalami gizi gemuk (Data Sekunder Puskesmas Sungai Raya Dalam, 2016). Menurut Suyanti,(2016) beliau merupakan petugas gizi Puskesmas Sungai Raya Dalam, Untuk di wilayah Kabupaten Kubu Raya khususnya Puskesmas Sungai Raya Dalam belum ada program buku raport kesehatan bagi seluruh pelajar yang ada di wilayah tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat di simpulkan bahwa masih banyak siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang mengalami masalah status gizi , selain berstatus sekolah favorit, yang merupakan salah satu alasan bagi peneliti mengambil penelitian di sekolah ini belum pernah dilakukan penelitian tentang hubungan antara *body image*, aktifitas fisik, pola konsumsi, dan paparan media sosial dengan status gizi pada siswi SMP Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk mengambil lokasi penelitian di Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berhubungan dengan status gizi pada siswi kelas VIII, dan IX di SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan antara *Body Image*, Aktifitas Fisik, pola konsumsi, dan Paparan Media Sosial dengan Status Gizi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya.

I.3 Tujuan Penelitian

Secara umum tujuan dilakukannya penelitian ini adalah memperoleh gambaran tentang Hubungan antara *Body Image*, Aktivitas Fisik, pola konsumsi dan Paparan Media Sosial dengan Status Gizi pada Siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya. Sedangkan tujuan penelitian secara khusus adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran tentang *body image*, aktifitas fisik, pola konsumsi, dan paparan media sosial dengan status gizi pada siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sungai Raya SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya.
2. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan status gizi pada siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya.
3. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya.

4. Menganalisis hubungan antara (karbohidrat, protein, lemak) dengan status gizi siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya.
5. Menganalisis hubungan antara paparan media sosial dengan status gizi pada siswi Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Kemala Bhayangkari Kabupaten Kubu Raya.

I.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

I.4.1 Bagi Institusi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi perencanaan dan pengelola program, khususnya gizi remaja dalam upaya perbaikan mutu pelayanan kesehatan.

I.4.2 Penulis

Manfaat penelitian bagi penulis antara lain sebagai suatu karya ilmiah yang dapat menambah wawasan dan pengetahuan penulis serta menambah pengalaman pada saat melakukan penelitian.

I.4.3 Institusi Pendidikan

Manfaat penelitian bagi institusi pendidikan antara lain sebagai suatu evaluasi kemampuan mahasiswa dalam menganalisa suatu masalah serta menambah literature kepustakaan yang dapat menjadi suatu bahan bacaan yang bermanfaat bagi mahasiswa maupun masyarakat dalam menambah pengetahuan.

I.4.4 Remaja Putri

Manfaat penelitian bagi remaja putri diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi terhadap kesehatan pada masa remaja.

I.5 Keaslian Penelitian

Table 1.1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Variable Penelitian	Subjek dan Desain	Perbedaan	Persamaan	Hasil
Febie Dwi Aryati (2014) Jakarta	Variabel bebas: asupan energy, protein, dan seng. Variable terikat : status gizi wasting pada anak usia 7-12 tahun.	85 orang sampel. Desain penelitian <i>cross sectional</i>	Terletak pada variabel bebasnya yaitu body image, aktivitas fisik, perilaku makan dan paparan media sosial.	Sama-sama mengukur variabel terikatnya yaitu status gizi kurus (<i>wasting</i>).	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara asupan energy berdasarkan status wilayah (perkotaan dan pedesaan). $P \leq 0,05$
Harpanes, Asmarudin Pakhri, Ismail (2012) Makasar	Variabel bebas : siaran televisi, status gizi. Variabel terikat : status menarche pada siswi SMP	68 orang sampel. Desain penelitian menggunakan penelitian survey dengan pendekatan <i>cross sectional study</i> .	Terletak pada variabel terikat nya yaitu status gizi kurus (<i>wasting</i>)	Sama-sama mengukur variabel bebas nya yaitu siaran televisi atau media social	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 40 orang (59%) yang status menarche cepat dan 28 orang (41%) yang status menarche normal dengan $P = 0,035$
Ni Ketut Sutiari, Putu Ayu. A, I.A padmiari (2010)	Variabel bebas : pola makan dan aktivitas fisik.	70 orang menjadi sampel. Desain penelitian	Teletak pada Variabel terikat nya yaitu penelitian	Sama-sama mengukur variabel bebas nya yaitu perilaku	Hasil penelitian pada pola makan menunjukkan

	Variabel terikat : Gizi lebih pada siswa SDK	menggunakan teknik <i>screening</i> (pengukuran antropometri dengan teknik sampel acak sistematis (<i>Systematic random sampling</i>)	saya lebih kepada status gizi kurus (wasting) sedangkan penelitian ini lebih kepada status gizi lebih nya.	makan dan aktifitas fisik	bahwa sebagian besar sampel (74,3%) belum memenuhi menu seimbang. Hasil penelitian pada aktifitas fisik yaitu pengeluaran energi pada siswa sebesar 1002,9 kkal perhari (SD 226) dan sebagian besar siswa (58,6%) memiliki aktifitas fisik sedang.
Herlina dwi cahyaningrum (2013)	Variabel bebas : Body image Variabel terikat : status gizi pada remaja putri kelas XI IPS SMA	Sampel 67 orang. Desain penelitian menggunakan <i>cross sectional</i>	Variabel terikat Penelitian ini lebih kepada status gizi pada remaja putri SMA sedangkan penelitian saya variabel terikatnya lebih kepada status gizi kurus pada siswi SMP	Sama-sama meneliti tentang variabel bebas nya yaitu body image serta desain nya juga menggunakan desain penelitian <i>cross sectional</i> .	Masih tingginya angka ketidakpuasan siswa pada body image nya serta rendahnya pengetahuan tentang gizi remaja putri yaitu (P=0,115)

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

V.1 Hasil Penelitian

V.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Secara geografis Kecamatan Sungai Raya berbatasan langsung dengan Kota Pontianak (Ibukota Provinsi) Bandara Supadio atau dikenal juga sebagai Bandara Pontianak letaknya berada di Kota Sungai Raya ini, sehingga dapat dikatakan Kabupaten Kubu Raya atau lebih khususnya Kota Sungai Raya adalah pintu gerbang menuju Kalimantan Barat dari jalur udara.

Secara administratif, batas wilayah Kecamatan Sungai Raya adalah:

- a. Sebelah Utara berbatasan dengan Kota Pontianak
- b. Sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Kuala Dua Kecamatan Sungai Raya
- c. Sebelah Barat berbatasan dengan Rasau Jaya
- d. Sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Ambawang

Pendidikan tingkat SLTP yang ada di Kecamatan Sungai Raya, seperti:

1. SMP Negeri 2 Sungai Raya

SMP Negeri 2 Sungai Raya terletak di Jalan Adi Sucipto, Sungai Raya, Kec. Sungai Raya, Kab. Kuburaya Prop. Kalimantan Barat, pada tahun ajaran 2017/2018 jumlah guru 39 orang, dengan jumlah siswa laki-laki berjumlah 338 orang dan perempuan berjumlah 382 orang.

2. SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Jl. Adi Sucipto, RT/RW 0/0, Dsn. Sungai Raya, Ds./Kel Sungai Raya, Kec. Sungai Raya, Kabupaten Kubu Raya. Provinsi Kalimantan Barat. Pada tahun ajaran 2017/2018 jumlah keseluruhan siswa laki berjumlah 124 orang perempuan 96 orang, dengan jumlah guru 8 orang. Pada saat ini jumlah ruangan yang ada 21 ruang kelas, 2 laboratorium, 1 perpustakaan, dan ruang sanitas ada 2 ruangan.

V.1.2 Jalannya Penelitian

1. Tahap Pelaksanaan

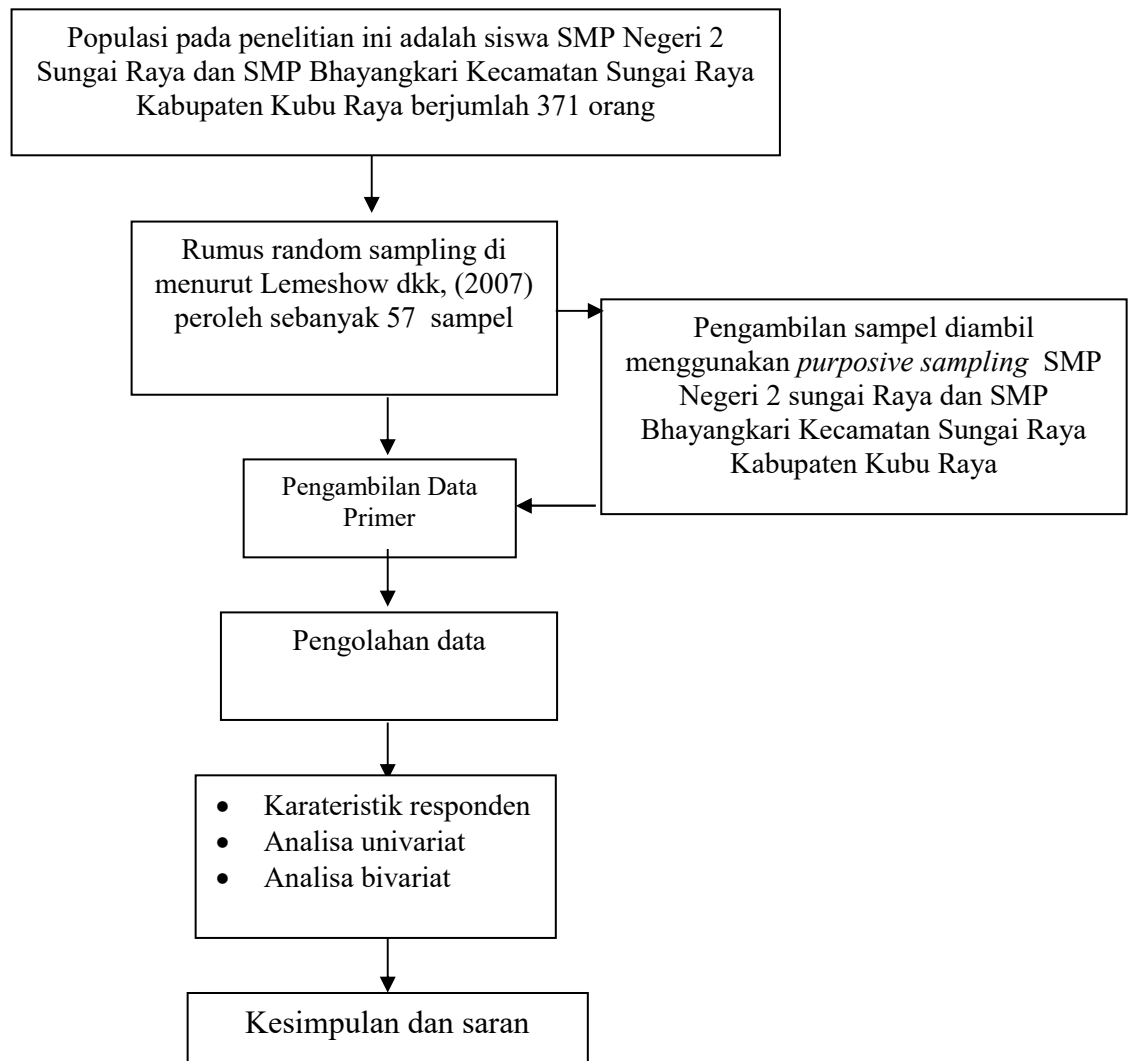
Pengumpulan data primer, dilakukan dengan cara komunikasi langsung dengan alat ukur kuesioner. Pengambilan data primer dilakukan pada dua (2) lokasi penelitian yaitu di SMP Kemala Bhayangkari dimulai dari tanggal 13 September sampai dengan 16 September 2017, dan Di SMP Negeri 2 Sungai Raya yang di mulai dari tanggal 18 September sampai dengan tanggal 21 September 2017, dalam pengambilan sampel diambil berdasarkan proporsi perkelas. Dalam peneliti dapat mengambil sampel sebanyak 15 orang. Satu orang membutuhkan waktu 15 menit sampai dengan 20 menit. Dalam pengambilan sampel, peneliti dibantu oleh seorang ahli gizi dari Puskesmas Sungai Raya yang telah membantu dalam mereccal.

2. Cara pengambilan data

Dalam menentukan sampel digunakan dengan cara acak sederhana menggunakan kocok arisan sesuai dengan proporsi masing-masing kelas, yaitu sampel yang diambil ditemui saat ke sekolah dengan syarat-

syarat menjadi sampel dan bersedia menjadi responden sampai proporsi sampel terpenuhi. Peneliti juga dibantu oleh seorang enumerator dari Puskesmas Sungai Raya yang sebelumnya peneliti telah memberikan penjelasan sesuai dengan tujuan penelitian, dan dibantu juga seorang ahli gizi dalam menentukan ffq, reccal makanan untuk menentukan asupan gizi yang dimakan responden.

Selanjutnya melakukan pemeriksaan ulang hasil penelitian yang telah dilakukan dengan berbagai tahap baik melakukan editing, scoring, koding, dan setelah itu melakukan entri data menggunakan Program komputerisasi. Setelah tahap pelaksanaan selesai dilakukan, maka selanjutnya dilakukan penyajian hasil analisis data baik data analisa univariat maupun bivariat sesuai dengan katagori yang telah ditentukan dalam definisi operasional. Selanjutnya melakukan pembahasan hasil penelitian, berdasarkan hasil perhitungan statistik, penelitian terdahulu, teori-teori pendukung dan memberikan saran serta masukan



Gambar V.1
Alur Pelaksanaan Penelitian

V.1.3 Karakteristik Responden

1. Umur

Variabel umur berdasarkan kuesioner jawaban responden berdasarkan tahun kelahiran, dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel V.1
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Umur di SMP Negeri 2 Sungai
Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya
Kabupaten Kubu Raya

No.	Umur	f	%
1.	13 tahun	29	50,9
2.	14 tahun	24	42,1
3.	15 tahun	4	7,0
	Total	57	100,0

Sumber : Data Primer, 2017

Pada tabel V.1 diketahui bahwa umur responden terbanyak berumur 13 tahun sebanyak 29 responden (44,1%) dan sebagian kecil responden berumur 15 tahun sebanyak 4 orang (2,0%).

2. Berat Badan

Tabel V.2
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Berat Badan di SMP Negeri 2
Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya
Kabupaten Kubu Raya

Variabel	Mean	Minimum	Maksimum
Berat badan	50	33	87

Sumber : Data Primer, 2017

Pada tabel V.2 diketahui bahwa berat badan responden rata-rata 50 kg, terendah 33 kg dan tertinggi 87 kg.

3. Tinggi Badan

Tabel V.3
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Tinggi Badan di SMP Negeri 2
Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya
Kabupaten Kubu Raya

Variabel	Mean	Minimum	Maksimum
Tinggi badan	151,8	134	161

Sumber : Data Primer, 2017

Pada tabel V.3 diketahui bahwa tinggi badan responden rata-rata 151,8 cm, terendah 134 cm dan tertinggi 161 cm

V.1.4 Analisa Univariat

1. *Body Image*

Tabel V.4
Distribusi Frekuensi Responden Menurut *Body image* Badan di SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

No.	<i>Body image</i>	f	%
1.	Negatif	11	19,3
2.	Positif	46	80,7
	Total	57	100,0

Sumber : Data Primer, 2017

Pada tabel V.4 diketahui bahwa dari 57 sampel di SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya diperoleh gambaran *body image* dikategorikan positif sebesar 80,7% dan selebihnya negatif (19,3%).

2. *Aktivitas Fisik*

Tabel V.5
Distribusi Frekuensi Responden Menurut *Aktivitas Fisik* Badan di SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

No.	<i>Aktivitas Fisik</i>	f	%
1.	Ringan	46	80,7
2.	Sedang	11	19,3
	Total	57	100,0

Sumber : Data Primer, 2017

Pada tabel V.5 diketahui bahwa dari 57 sampel di SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya diperoleh gambaran aktivitas fisik sebagian besar dikategorikan ringan sebesar 80,7% dan selebihnya dikategorikan sedang (19,3%).

3. Karbohidrat

Tabel V.6
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Karbohidra Badan di SMP
Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai
Raya Kabupaten Kubu Raya

No.	Karbohidrat	f	%
1.	Kurang baik	29	50,9
2.	Baik	28	49,1
	Total	57	100,0

Sumber : Data Primer, 2017

Pada tabel V.6 diketahui bahwa dari 57 sampel di SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya diperoleh gambaran asupan karbohidrat sebagian dikategorikan kurang baik sebesar 50,9% dan sebagian dikategorikan baik (49,1%).

4. Protein

Tabel V.7
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Protein Badan di SMP Negeri 2
Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai
Raya Kabupaten Kubu Raya

No.	Protein	f	%
1.	Kurang baik	26	45,6
2.	Baik	31	54,4
	Total	57	100,0

Sumber : Data Primer, 2017

Pada tabel V.7 diketahui bahwa dari 57 sampel di SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya diperoleh gambaran asupan Protein sebagian dikategorikan baik (54,4%) dan sebagian kurang baik sebesar 45,6%.

5. Lemak

Tabel V.8
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Lemak di SMP Negeri 2 Sungai
Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai
Raya Kabupaten Kubu Raya

No.	Lemak	f	%
1.	Kurang baik	41	71,9
2.	Baik	16	28,1
	Total	57	100,0

Sumber : Data Primer, 2017

Pada tabel V.8 diketahui bahwa dari 57 sampel di SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya diperoleh gambaran asupan lemak dikategorikan sebagian besar dikategorikan kurang baik sebesar 71,9% dan selebihnya dikategorikan baik (28,1%)

6. Paparan Media Sosial

Tabel V.9
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Paparan Media Sosial di SMP
Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai
Raya Kabupaten Kubu Raya

No.	Paparan Media Sosial	f	%
1.	Terpapar media	37	64,9
2.	Tidak terpapar media	20	35,1
	Total	57	100,0

Sumber : Data Primer, 2017

Pada tabel V.9 diketahui bahwa dari 57 sampel di SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya diperoleh gambaran Paparan Media Sosial sebagian besar dikategorikan terpapar media sebesar 64,9% dan selebihnya tidak terpapar media (35,1%)

7. Status Gizi

Tabel V.10
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Status Gizi di SMP Negeri 2
Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai
Raya Kabupaten Kubu Raya

No.	Status Gizi	f	%
1.	Obesitas	46	80,7
2.	Normal	11	19,3
	Total	57	100,0

Sumber : Data Primer, 2017

Pada tabel V.10 diketahui bahwa dari 57 sampel di SMP Negeri 2 Sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya diperoleh gambaran status gizi responden sebagian besar dikategorikan obesitas sebesar 80,7% dan selebihnya dikategorikan normal (19,3%)

V.1.5 Analisa Bivariat

1. Hubungan Citra Tubuh (*body image*) dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Tabel V.11
Hubungan Citra Tubuh (*body image*) dengan status gizi pada siswi SMP
Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan
Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Citra Tubuh (<i>body image</i>)	Status Gizi Kurus				Total		P value	P R (95% CI)
	Obesitas		Normal		N	%		
	f	%	f	%				
Negatif	9	81,8	2	18,2	11	100	1,000	1,017 (0,744- 1,391)
Positif	37	80,4	9	19,6	46	100		
Total	46	60,7	11	19,3	57	100		

Pada tabel V.11 proporsi responden yang status gizinya obesitas cenderung body image negatif (81,8%) lebih besar dari pada yang *body image* positif (80,4%).

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai dengan $p\ value = 1,000 (>0,05)$, sehingga H_0 diterima (H_a ditolak). Dengan demikian, dapat disimpulkan tidak ada hubungan citra tubuh (*body image*) dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Tabel V.12
Hubungan Aktivitas Fisik dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total		P value	P R (95% CI)
	Obesitas		Normal		N	%		
	f	%	f	%				
Ringan	42	91,3	4	6,7	46	100	0,000	2,511 (1,143-5,515)
Sedang	4	36,4	7	63,6	11	100		
Total	46	60,7	11	19,3	57	100		

Pada tabel V.12 proporsi responden yang status gizinya obesitas cenderung aktivitas fisik ringan (91,3%) lebih besar dari pada yang aktivitas fisik sedang (36,4%).

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai dengan $p\ value = 0,000 (<0,05)$, sehingga H_0 ditolak (H_a diterima). Dengan demikian, dapat disimpulkan ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, dengan nilai PR= 2,511

CI 95% (1,143-5,515), menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik kurang berpeluang 2,511 kali mengalami obesitas dibandingkan yang responden aktivitas fisiknya sedang.

3. Hubungan Karbohidrat dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Tabel V.13
Hubungan Karbohidrat dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Karbohidrat	Status Gizi				Total		P value	P R (95% CI)
	Obesitas		Normal		N	%		
	f	%	f	%				
Kurang baik	24	82,8	5	17,2	29	100	0,747	0,816 (1,143- 1,359)
Baik	22	78,6	6	21,4	28	100		
Total	46	60,7	11	19,3	57	100		

Pada tabel V.13 proporsi responden yang status gizinya obesitas cenderung karbohidrat kurang baik (82,8%) lebih besar dari pada yang karbohidratnya baik (78,6%).

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai dengan p value = 0,747 ($>0,05$), sehingga H_0 diterima (H_a ditolak). Dengan demikian, dapat disimpulkan tidak ada hubungan karbohidrat dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

4. Hubungan Protein dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Tabel V.14
Hubungan Protein dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Protein	Status Gizi				Total		P value	P R (95% CI)
	Obesitas		Normal		N	%		
	f	%	f	%				
Kurang baik	18	69,2	8	30,8	26	100	0,094	0,766 (0,579-1,015)
Baik	28	90,3	3	9,7	31	100		
Total	46	60,7	11	19,3	57	100		

Pada tabel V.14 proporsi responden yang status gizinya obesitas cenderung protein kurang baik (69,2%) lebih besar dari pada yang proteinnya baik (90,3%).

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai dengan p value = 0,094 ($>0,05$), sehingga H_0 diterima (H_a ditolak). Dengan demikian, dapat disimpulkan tidak ada hubungan protein dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

5. Hubungan Lemak dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Tabel V.15
Hubungan Lemak dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Lemak	Status Gizi				Total		P value	P R (95% CI)
	Obesitas		Normal		N	%		
	f	%	f	%				
Kurang baik	40	97,6	1	2,4	41	100	0,000	2,602 (1,379-4,907)
Baik	6	37,5	10	62,5	16	100		
Total	46	60,7	11	19,3	57	100		

Pada tabel V.15 proporsi responden yang status gizinya obesitas cenderung asupan lemak kurang baik (97,6%) lebih besar dari pada yang asupan lemaknya baik (37,5%).

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai dengan p value = 0,000 (<0,05), sehingga H_0 ditolak (H_a diterima). Dengan demikian, dapat disimpulkan ada hubungan asupan lemak dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, dengan nilai PR= 2,602 CI 95% (1,379-4,907) menunjukkan bahwa responden dengan asupan lemak kurang baik berpeluang 2,602 kali mengalami obesitas dibandingkan yang responden asupan lemaknya baik

6. Hubungan Paparan Media Sosial dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Tabel V.16
Hubungan Paparan Media Sosial dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Paparan Media Sosial	Status Gizi				Total		P value	P R (95% CI)
	Obesitas		Normal		N	%		
	f	%	f	%				
Terpapar media	35	94,6	2	5,4	37	100	0,001	1,720 (1,148-2,576)
Tidak terpapar media	11	65	9	45	20	100		
Total	46	60,7	11	19,3	57	100		

Pada tabel V.16 proporsi responden yang status gizinya obesitas cenderung terpapar media (94,6%) lebih besar dari pada yang tidak terpapar media (65%).

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai dengan p value = 0,001 (<0,05), sehingga H_0 ditolak (H_a diterima). Dengan demikian, dapat disimpulkan ada hubungan Paparan Media Sosial dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, dengan nilai PR= 1,720 CI 95% (1,148-2,576) menunjukkan bahwa responden yang terpapar Media Sosial berpeluang 1,720 kali mengalami obesitas dibandingkan yang tidak terpapar media sosial

V.2 Pembahasan

V.2.1 Hubungan citra tubuh (*body image*) dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Proporsi responden yang status gizinya obesitas cenderung *body image* negatif (81,8%) lebih besar dari pada yang *body image* positif (80,4,2%). Berdasarkan uji statistik *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai dengan $p\ value = 1,000 (>0,05)$, sehingga H_0 diterima (H_a ditolak). Dengan demikian, dapat disimpulkan tidak ada hubungan citra tubuh (*body image*) dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Hasil penelitian Kusumajaya, dkk (2007) menemukan persepsi remaja terhadap *body image* sebanyak 23,8% memiliki persepsi *negative* atau menganggap diri mereka lebih gemuk. Terdapat sebanyak 41,1% sampel merasa memiliki berat badan yang lebih dibandingkan dengan keadaan yang sebenarnya yaitu mereka merasa gemuk akan tetapi keadaan sebenarnya kurus; merasa normal tetapi kurus dan bahkan ada yang merasa gemuk padahal sudah memiliki status gizi normal

Menurut Chaplin (2002) *body image* adalah ide seseorang mengenai betapa penampilan badannya dihadapan orang lain. Kadang kala dimasukkan pula konsep mengenai fungsi tubuhnya. *Body image* adalah bagaimana cara pandang seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Orang yang memiliki *body image* positif mencerminkan tingginya

penerimaan jati diri, rasa percaya diri dan kepeduliannya terhadap kondisi badannya.

Menurut Suryanie (2005) aspek-aspek dalam citra raga yaitu persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, dan aspek reaksi terhadap orang lain. Penilaian, perasaan dan harapan yang menyertai objek citra raga menjadi aspek dasar pengukuran terhadap citra raga. Pengukuran terhadap aspek-aspek tersebut menghasilkan kepuasan atau ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk-bentuk khusus tubuhnya.

V.2.2 Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Proporsi responden yang status gizinya obesitas cenderung aktivitas fisik ringan (91,3%) lebih besar dari pada yang aktivitas fisik sedang (36,4%). Berdasarkan uji statistik *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai dengan *p value* = 0,000 (<0,05), sehingga H_0 ditolak (H_a diterima). Dengan demikian, dapat disimpulkan ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, dengan nilai $PR= 2,511$ CI 95% (1,143-5,515), menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik kurang berpeluang 2,511 kali mengalami obesitas dibandingkan yang responden aktivitas fisiknya sedang

Aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dihasilkan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga, yang meliputi pekerjaan, waktu senggang aktivitas sehari-hari. Aktifitas Fisik tersebut memerlukan usaha ringan, sedang atau berat yang menyebabkan perbaikan kesehatan bila dilakukan secara teratur (Adi sapoetra *dalam* rahmawati (2009).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010)

Mengingat ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, maka diharapkan responden untuk melakukan kegiatan olahraga, maupun aktivitas fisik yang bermanfaat bagi perkembangan status gizi anak dan kebugaran tubuh yang dapat membantu anak lebih sehat dalam menimba ilmu di bangku sekolah.

V.2.3 Hubungan karbohidrat dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Proporsi responden yang status gizinya obesitas cenderung karbohidrat kurang baik (82,8%) lebih besar dari pada yang karbohidratnya baik (78,6%). Berdasarkan uji statistik *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai dengan $p\ value = 0,747 (>0,05)$, sehingga H_0 diterima (H_a

ditolak). Dengan demikian, dapat disimpulkan tidak ada hubungan karbohidrat dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Sejalan dengan penelitian Banowinata, dkk (2012) Persentase asupan karbohidrat sebagian besar termasuk kategori kurang ($< 80\%$ AKG). Hasil perhitungan status gizi menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi normal. Hasil analisis *chi-square* asupan karbohidrat dengan status gizi, diperoleh nilai *p value* $> 0,05$, tidak ada hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil bahwa terdapat 46,9% responden yang asupan karbohidratnya kurang, sedangkan responden yang asupan karbohidratnya cukup sebanyak 53,1%. Asupan karbohidrat responden yang cukup membuktikan bahwa konsumsi makanan pokok responden pada umumnya masih baik karena karbohidrat disuplai dari makanan pokok.

Fanny et al (2010) di Kabupaten Maros pada siswa SMU PGRI diperoleh data yang menunjukkan bahwa asupan karbohidratnya diperoleh data 43,4% yang kurang, 54,9% yang baik, dan 1,8% yang lebih

Almatsier (2010) mengemukakan karbohidrat memegang peranan penting dalam alam karena merupakan sumber energi utama bagi manusia dan hewan yang harganya relatif murah. Semua karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan. Almatsier (2010) menjelaskan semua jenis karbohidrat terdiri atas unsur-unsur karbon (C), hydrogen (H), dan oksigen (O). Almatsier (2010) menjelaskan fungsi dari karbohidrat diantaranya menjadi

sumber energi, pemberi rasa manis pada makanan, penghemat protein, pengatur metabolisme lemak dan membantu pengeluaran feses.

Kebutuhan energi sehari pada tahun pertama 100-200 kkal/kg BB. Untuk tiap tiga tahun pertambahan umur, kebutuhan energi turun 10 kkal/kg BB. Penggunaan energi dalam tubuh adalah 50% atau 55 kkal/kg BB/hari untuk metabolisme basal, 5-10% untuk Specific Dynamic Action, 12% untuk pertumbuhan, 25% atau 12-25% kkal/kg BB/hari untuk aktivitas fisik dan 10% terbuang melalui feses (Adriani, 2012)

Asupan karbohidrat yang kurang disebabkan karena porsi sumber karbohidrat seperti nasi yang dikonsumsi oleh responden tidak sesuai dengan kebutuhan. Selain itu, sumber karbohidrat sering kali hanya digantikan dengan roti, mi instant, atau mi bakso. Penyakit-penyakit yang berhubungan dengan karbohidrat, ada yang bertalian dengan kuantitas serta kualitas karbohidrat, dan ada yang disebabkan karena gangguan pada metabolisme.

Walaupun dalam penelitian ini tidak ada hubungan tetapi diharapkan responden memberikan makan-makanan yang bergizi yang banyak mengandung zat gizi seperti sayuran berwarna hijau, susu dan kacang-kacangan. Karena kekurangan zat gizi dapat menyebabkan kerusakan bentuk dasar tulang yang bisa mengganggu pertumbuhan, serta makanan yang mengandung sumber karbohidrat adalah padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacang kering dan gula. Sumber karbohidrat yang paling banyak dimakan sebagai makanan pokok Indonesia adalah beras, jagung, ubi, singkong, talas dan sagu

V.2.4 Hubungan protein dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Proporsi responden yang status gizinya obesitas cenderung protein kurang baik (69,2%) lebih besar dari pada yang proteinnya baik (90,3%). Berdasarkan uji statistik *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai dengan p value = 0,094 ($>0,05$), sehingga H_0 diterima (H_a ditolak). Dengan demikian, dapat disimpulkan tidak ada hubungan protein dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya.

Hasil Penelitian Teti di Asrama SMAN 2 Tinggi Moncong (2012) Rata-rata asupan protein lebih yaitu 92,8 % (90 siswa). Hasil penelitian Amelia (2013) menunjukkan terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi santri dengan $p < 0.05$ adalah protein ($P=0.008$). Sedangkan Hasil penelitian Lutfiana (2013) diperoleh variabel yang berhubungan dengan kejadian gizi buruk pada lingkungan tahan pangan adalah konsumsi protein ($p=0,006$ OR=4,889). Kekurangan protein yang kronis menyebabkan pertumbuhan terlambat dan tampak tidak sebanding dengan umurnya (Suhardjo, 2003)

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Seperlima bagian tubuh adalah protein, separuhnya ada di dalam otot, seperlima di dalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh di dalam kulit dan selebihnya di dalam jaringan lain dan cairan tubuh. Protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan

oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh (Almatsier, 2004).

Almatseir (2010) mengemukakan protein mempunyai fungsi khas yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Artinya protein sangat penting bagi pertumbuhan dan perbaikan sel serta membangun struktur tubuh (pembentukan berbagai jaringan) juga akan disimpan untuk digunakan dalam keadaan darurat sehingga pertumbuhan atau kehidupan dapat terus terjamin dengan wajar. Kekurangan protein yang terus menerus akan menimbulkan gejala yaitu pertumbuhan kurang baik, daya tahan tubuh menurun, rentan terhadap penyakit, daya kreatifitas dan daya kerja merosot, mental lemah dan lain-lain.

Akibat dari kekurangan protein yaitu (1) rontoknya rambut, kurangnya nutrisi yang baik untuk rambut dapat menimbulkan efek melambatnya pertumbuhan rambut dan masalah kerontokan rambut, (2) marasmus adalah penyakit yang disebabkan kekurangan protein dan kalori cukup parah yang mempengaruhi bayi dan anak-anak, sering mengakibatkan turunnya berat badan dan dehidrasi. Marasmus dapat berkembang menjadi kelaparan dan kematian yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi penting. Orang yang marasmus terlihat kurus dengan sedikit jaringan otot. (3) kuashiorkor adalah penyakit yang disebabkan oleh kekurangan parah protein dalam diet yang mengandung kalori sebagian besar dari karbohidrat seperti, ubi beras dan pisang. Hal ini biasanya mempengaruhi anak-anak dan remaja. Orang kuashiorkor

muncul bengkak dibagian perut dari retensi cairan. Gejala umum dari marasmus dan kwashiorkor adalah kelelahan, cepat marah diare, pertumbuhan terlambat dan gangguan kognisi dan kesehatan mental (Irianto, 2014)

Menurut Selby (2004) protein dapat ditemukan di dalam ikan, daging, unggas, hewan hasil buruan, produk susu, telur, polong-polongan, lentil, kacang-kacangan, biji-bijian dan tahu. Protein diperlukan oleh tubuh untuk membangun sel-sel yang telah rusak, membentuk zat-zat pengatur seperti enzim dan hormon, membentuk zat anti energi dimana tiap gram protein menghasilkan sekitar 4,1 kalori

Penyakit-penyakit yang disebabkan karena ketidakseimbangan antara konsumsi dengan kebutuhan energi misalnya penyakit kurang energi protein (KEP) dan penyakit kegemukan atau obesitas. Sedangkan yang termasuk gangguan metabolisme karbohidrat ialah penyakit gula atau diabetes melitus, *lactose intolerance* dan lain sebagainya (Supariasa, 2001)

Walaupun dalam penelitian ini tidak ada hubungan tetapi diharapkan responden memberikan makan-makanan yang bergizi yang banyak mengandung protein seperti sayuran berwarna hijau, susu dan kacang-kacangan, telur, daging sapi, daging ayam dan ikan-ikan. Karena kekurangan protein dapat menyebabkan kerusakan bentuk dasar otak yang bisa mengganggu perkembangan otak.

V.2.5 Hubungan asupan lemak dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Proporsi responden yang status gizinya obesitas cenderung asupan lemak kurang baik (97,6%) lebih besar dari pada yang asupan lemaknya baik (37,5%). Berdasarkan uji statistik *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai dengan *p value* = 0,000 (<0,05), sehingga H_0 ditolak (H_a diterima). Dengan demikian, dapat disimpulkan ada hubungan asupan lemak dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, dengan nilai $PR= 2,602$ CI 95% (1,379-4,907) menunjukkan bahwa responden dengan asupan lemak kurang baik berpeluang 2,602 kali mengalami obesitas dibandingkan yang responden baik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan lemak yang cukup yaitu 96,9%, sedangkan responden yang asupan lemaknya kurang hanya 3,1%. Asupan lemak yang kurang disebabkan karena jumlah porsi dan frekuensi makan responden yang kurang sehingga belum mampu mencukupi kebutuhan lemak responden. Sedangkan untuk asupan lemak yang sudah mencukupi kebutuhan, dipengaruhi oleh konsumsi lemak rata-rata responden. Konsumsi lemak biasanya mayoritas berasal dari pemakaian minyak pada bahan makanan yang digoreng atau ditumis. Kontribusi lemak terbesar dalam makanan adalah dari daging dan unggas. Selain itu, rata-rata responden juga mengonsumsi jajanan atau *snack* yang kadar lemaknya tergolong tinggi seperti coklat dan gorengan. Hasil

Penelitian Teti di Asrama SMAN 2 Tinggi Moncong (2012) Rata-rata asupan lemak cukup yaitu 55,7 % (54 siswa).

Lemak merupakan simpanan energi bagi manusia dan hewan. Lemak merupakan senyawa organik yang mengandung unsur karbon, hydrogen dan oksigen. Dalam lemak, oksigen lebih sedikit daripada yang terdapat pada karbohidrat. Itulah sebabnya pada waktu pembakaran, lemak mengikat lebih banyak oksigen sehingga panas yang dihasilkan lebih banyak. Lemak yang disimpan dibawah kulit merupakan persediaan energi jangka panjang dan merupakan insulin dalam tubuh. Lemak merupakan bahan penting dalam membrane sel dan sifatnya tidak dapat larut dalam air. Setiap 1 g lemak menghasilkan 9 kkal

Lemak mempunyai fungsi yang cukup banyak, lemak yang terdapat dalam bahan makanan berfungsi sebagai: a) sumber energi, dimana tiap 1 g lemak menghasilkan sekitar 9 kkal, (b) menghemat protein dan timin, (c) membuat rasa kenyang lebih lama, (d) pemberi cita rasa dan keharuman yang lebih, (e) memberi zat gizi lain yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan fungsi lemak dalam tubuh adalah sebagai berikut: (a) sebagai pembangun / pembentuk susunan tubuh, (b) melindungi kehilangan panas tubuh, (c) sebagai penghasil asam lemak esensial, (d) sebagai pelarut vitamin A, Vitamin D, Vitamin E dan Vitamin K, (e) sebagai pelumas diantara persendian, (f) sebagai agen pengemulsi yang akan mempermudah transport substansi lemak keluar masuk melalui membrane sel, (g) sebagai prekursor dari prostaglandin yang berperan mengatur tekanan darah, denyut jantung dan liposis.

Ada hubungan asupan zat gizi makro (lemak) dengan status gizi, kekurangan lemak juga dapat menyebabkan mudah terserang berbagai penyakit, kulit menjadi kasar dan kering, rambut menjadi kering. Sedangkan kelebihan lemak dapat menyebabkan obesitas dan serangan jantung. Sehingga diharapkan untuk makan makanan yang mengandung lemak baik yaitu yang mengandung omega 3 seperti ikan, susu, dan roti

V.2.6 Hubungan Paparan Media Sosial dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Proporsi responden yang status gizinya obesitas cenderung terpapar media (94,6%) lebih besar dari pada yang tidak terpapar media (65%). Berdasarkan uji statistik *Chi Square* (X^2) diperoleh nilai dengan *p value* = 0,001 (<0,05), sehingga H_0 ditolak (H_a diterima). Dengan demikian, dapat disimpulkan ada hubungan paparan media sosial dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, dengan nilai PR= 1,720 CI 95% (1,148-2,576) menunjukkan bahwa responden yang terpapar Media Sosial berpeluang 1,720 kali mengalami obesitas dibandingkan yang tidak terpapar media sosial.

Penelitian Hanley et all (2000). Pada masyarakat Kanada menemukan bahwa remaja usia 10-19 tahun yang bermain video game/dan internet (media sosial) serta menonton televisi ≥ 7 jam per hari, secara signifikan lebih berpeluang mengalami status gizi kurus dibandingkan

dengan remaja yang hanya bermain video game dan internet serta menonton televisi ≤ 2 jam per hari.

Mengingat ada hubungan paparan media sosial dengan status gizi pada siswi SMP Negeri 2 sungai Raya dan SMP Bhayangkari Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, maka diharapkan pihak keluarga untuk selalu mengingatkan kepada anak untuk tidak selalu bermain game, menggunakan media sosial secara berlebihan dan lebih baik melakukan kegiatan olahraga yang bermanfaat bagi perkembangan dan kebugaran tubuh.

V.3 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari adanya keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini. Keterbatasan peneliti tersebut antara lain sebagai berikut: Kemungkinan adanya faktor subyektifitas dan ketidakjujuran dari responden yang sulit untuk dihindari dalam menjawab FFQ, peneliti tidak meneliti jarak tempuh responden ke sekolah, transportasi yang digunakan responden ke sekolah dan pendapatan orangtua maupun,

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier Sunita, 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- _____, 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Abunain, 1990. *Aplikasi Antropometri sebagai Alat Ukur Status Gizi*. Puslitbang Gizi Bogor.
- Ambarwati, 2012. *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Cakrawala Ilmu. Jogyakarta
- Arisman, 2004. *Buku Ajar Gizi Daur Kehidupan*. EGC Kedokteran. Jakarta
- Aryati, Febie Dwi. 2010. *Analisis asupan energy, preotein dan seng berdasarkan status wilayah pada anak yang kurus (Wasting) usia 7-12 tahun di pulau Kalimantan (RISKESDAS 2010)*. Jakarta:
- Budiono, 2015. *Hubungan antara aktivitas fisik dengan status kesehatan hipertensi pada lanjut usia di Desa Ngabean Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen*. Kebumen. STIKES Muhammadiyah Gombong.
- Cahyaningrum, Herlina Dwi, 2013. *Hubungan antara Body Image dengan status gizi pada remaja putrid kelas XI IPS di SMA Batik 1 Surakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2011. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Depkes RI. 2004. *Analisis Situasi Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta.
- Harpenas, Pakhri Asmarudin, Ismail, 2012. *Hubungan antara siaran televis dan status gizi trhadap menarche pada siswi SMP Negeri 5 Tinambung Kabupaten Polman*. Sulawesi Barat. STIKES Bina Bangsa Majene Makasar.
- Irianto, 2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan reproduksi (Balance Nutrition In reproductive Health)*. Alfabeta Bandung.
- Kusumajaya, dkk, 2007.
- Lemeshow, S. & David W.H.Jr, 2007. *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gadjahmada University Press

- Miko Ampera, Azhari, Suwandi. (2009). *Hubungan Image tubuh, pengetahuan gizi, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi pada siswa SMA di kota Banda Aceh*. Aceh.
- Marlenywati, 2010. *Resiko kekurangan energy kronis (KEK) pada ibu hamil remaja (usia 15-19 tahun) di Kota Pontianak*. Kalimantan Barat. Universitas Indonesia Depok.
- P.A Widya Khristianty, Bidjuni Hendro, Wowiling Ferdinand. (2015). *Hubungan durasi penggunaan media social dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado*. Manado. Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Riskesdas.2013. *Laporan Nasional. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Departemen Kesehatan RI Jakarta :
- Setyorini Kartika, 2010. *Hubungan Body Image dan pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja putri (studi kasus di kelas X dan XI SMAN 4 Semarang)*. Semarang. Universitas Diponegoro Semarang.
- Soekirman, 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta
- Sutiari Ni Ketut, Swandewi Putu Ayu, Dkk. 2010. *Pola Makan dan aktivitas fisik pada siswa gizi lebih di SDK Soverdi Tuban, Kuta-Bali*. Denpasar. Universitas Undayana Denpasar.
- Sugiyono, 2007. *Statistika Untuk Penelitian*. CV. Alfa Beta. Bandung
- Supariasa I Made Nyoman, Bakri Bachyar, Fajar Ibnu, 1997. *Penentuan Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Swarjana, I Ketut. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.