

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

SMA Negeri 1 Kedungreja merupakan sekolah menengah atas berstatus negeri yang berlokasi dipedesaan. SMA Negeri 1 Kedungreja berlokasi di Jalan Raya Tambaksari Nomor 212, Desa Tambaksari, Kecamatan Kedungreja, Kabupaten Cilacap, Provinsi Jawa Tengah. SMA Negeri 1 Kedungreja memiliki dua jurusan yaitu MIPA dan IPS. Sekolah ini memiliki 25 ruang kelas yang terbagi dalam 3 tingkatan kelas yaitu kelas 10, 11, dan 12. Kelas 10 terdiri dari 9 kelas yaitu kelas X1 sampai X9. Kelas 11 terdiri dari 8 kelas yaitu 5 kelas jurusan MIPA dan 3 kelas jurusan IPS. Kelas 12 terdiri dari 8 kelas yaitu 5 kelas jurusan MIPA dan 3 kelas jurusan IPS. Jumlah siswa yang bersekolah di SMA Negeri 1 Kedungreja tahun 2022 adalah 857 siswa, yang terdiri dari 249 siswa laki-laki dan 608 siswa perempuan.

Sekolah ini memiliki beberapa kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler yang berjalan di sekolah yaitu pramuka, pecinta alam, karate, seni hadroh, rohis, palang merah remaja, mading dan jurnalistik, karya ilmiah remaja, *english club*, karawitan, desain grafis, TUB-BB, bola voli, bola basket, sepak bola dan futsal.

Sekolah memiliki koperasi sekolah dan beberapa kantin. Kantin sekolah menjual makanan dan minuman, seperti makanan berat, aneka gorengan, jajanan kemasan dan minuman kemasan. Ada juga pedagang yang

berjualan di depan sekolah ketika jam istirahat seperti penjual cuangki, cilok, somay, batagor, dan jajanan lainnya.

Sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Kedungreja berangkat ke sekolah mengendarai sepeda motor. Namun ada juga siswa yang berangkat menggunakan sepeda karena jarak rumah dengan sekolah tidak terlalu jauh. Sedangkan siswa yang rumahnya dekat dengan lokasi sekolah atau berada di sekitar sekolah, berangkat dengan berjalan kaki.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Analisis Univariat

#### a. Karakteristik Responden

Data mengenai karakteristik responden berdasarkan usia disajikan pada Tabel 4.1. Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden penelitian ini merupakan siswi SMA Negeri 1 Kedungreja yang berusia 15 hingga 18 tahun dengan rata-rata berusia 15,98 tahun

Tabel 4. 1  
Karakteristik Usia Responden

Ukuran Tendensi Sentral	Usia (Tahun)
<i>Mean</i>	15,98
<i>SD</i>	0,87
<i>Min</i>	15
<i>Max</i>	18

#### b. Perilaku Makan

Data perilaku makan responden diukur menggunakan *Adolescent Food Habits Checklist (AFHC)*. Distribusi frekuensi jawaban kuesioner AFHC responden dapat dilihat pada Tabel 4.2

Tabel 4. 2  
Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner AFHC

Pertanyaan	Jawaban		
	Ya	Tidak	Tidak Pernah
Jika makan di luar rumah, sering memilih makanan yang rendah lemak	n 76 % 47,2	70 43,5	15 9,3
Menghindari makan makanan yang digoreng	n 37 % 23	124 77	0 0
Biasa makan <i>dessert</i> jika tersedia	n 151 % 93,8	10 6,2	0 0
Makan buah sehari minimal satu porsi	n 66 % 41	95 59	0 0
Menjaga jumlah asupan lemak agar tetap rendah	n 57 % 35,4	104 64,6	0 0
Memilih camilan yang kadar lemaknya rendah	n 55 % 34,2	106 65,8	0 0
Menghindari terlalu banyak makan <i>fast food</i>	n 86 % 53,4	63 39,1	12 7,5
Sering membeli aneka kue, roti, donat, molen, pukis, martabak, dan aneka biskuit	n 96 % 59,6	65 40,4	0 0
Menjaga asupan gula agar tetap dalam batas rendah	n 114 % 70,8	47 29,2	0 0
Makan minimal 1 porsi sayuran dalam sehari	n 113 % 70,2	48 29,8	0 0
Jika makan <i>dessert</i> di rumah, memilih yang rendah lemak	n 58 % 36	79 49,1	24 14,9
Jarang membeli makanan dari luar rumah	n 107 % 66,5	54 33,5	0 0
Mencoba makan banyak buah dan sayur	n 124 % 77	37 23	0 0
Sering makan makanan ringan yang manis sebagai camilan	n 127 % 78,9	34 21,1	0 0
Makan minimal satu porsi sayur saat makan malam	n 48 % 29,8	113 70,2	0 0
Ketika membeli <i>softdrink</i> , memilih yang rendah kalori	n 46 % 28,6	104 64,6	11 6,8
Mengoleskan mentega atau margarin dengan tipis pada roti	n 92 % 57,1	35 21,7	34 21,1
Menambahkan beberapa coklat, permen, biskuit, jika membawa bekal makan siang	n 22 % 13,7	126 78,3	13 8,1
Sering memilih buah sebagai camilan sebelum makan	n 59 % 36,6	99 61,5	3 1,9
Memilih makanan penutup yang paling sehat saat makan di lesehan, <i>café</i> , atau restoran	n 89 % 55,3	62 38,5	10 6,2
Sering menambahkan krim pada kue, roti, donat atau minum minuman manis	n 47 % 29,2	88 54,7	26 16,1
Makan minimal tiga porsi buah hampir setiap hari	n 21 % 13	140 87	0 0
Sering mencoba pola makan sehat	n 134 % 83,2	27 16,8	0 0

Hasil kuesioner AFHC menunjukkan sebagian besar responden tidak menghindari makan makanan yang digoreng (77%), tidak mengonsumsi buah dalam sehari (59%), tidak memilih camilan yang rendah lemak (65,8%), sering makan makanan manis sebagai camilan (78,9%), dan membeli *softdrink* yang tinggi kalori (64,6%). Skor kuesioner AFHC ditunjukkan pada Tabel 4.3. Tabel 4.3 menunjukkan skor rata-rata kuesioner AFHC yaitu  $11,20 \pm 2,95$  dengan skor minimal 5 dan maksimal 17.

Tabel 4. 3  
Skor Kuesioner AFHC

Ukuran Tendensi Sentral	Skor Perilaku Makan
<i>Mean</i>	11,20
<i>SD</i>	2,95
<i>Min</i>	5
<i>Max</i>	17

Data mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku makan dapat dilihat pada Tabel 4.4. Perilaku makan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu tidak baik dan baik. Tabel 4.4 menunjukkan sebagian besar (60,2%) remaja putri siswi SMA Negeri 1 Kedungreja memiliki perilaku makan baik.

Tabel 4. 4  
Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Responden

Perilaku Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perilaku Makan Tidak Baik	64	39,8
Perilaku Makan Baik	97	60,2
Total	161	100

### c. Citra Tubuh

Citra tubuh diukur dengan menggunakan metode *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Distribusi frekuensi jawaban kuesioner BSQ responden dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4. 5  
Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner BSQ

Pertanyaan	Jawaban					
	1	2	3	4	5	6
Khawatir tentang bentuk tubuh sehingga harus mengatur pola makan	n 25	20	41	21	21	33
	% 15,5	12,4	25,5	13	13	20,5
Merasa takut kalau tubuh menjadi gemuk atau lebih gemuk	n 11	26	43	21	23	37
	% 6,8	16,1	26,7	13	14,3	23
Merasa gemuk setelah kenyang	n 18	24	36	46	15	22
	% 11,2	14,9	22,4	28,6	9,3	13,7
Memperhatikan bentuk tubuh orang lain dan merasa bentuk tubuh tidak sebaik mereka	n 13	14	54	22	22	36
	% 8,1	8,7	33,5	13,7	13,7	22,4
Pikiran tentang bentuk tubuh mengganggu konsentrasi	n 65	31	32	20	5	8
	% 40,4	19,3	19,9	12,4	3,1	5,0
Merasa gemuk ketika tidak berpakaian	n 51	35	27	20	17	11
	% 31,7	21,7	16,8	12,4	10,6	6,8
Berpikir untuk membuang bagian tubuh yang berlebihan	n 68	14	36	14	6	23
	% 42,2	8,7	22,4	8,7	3,7	14,3
Tidak bergaul atau bersosialisasi karena tidak puas dengan bentuk tubuh	n 90	34	18	11	3	5
	% 55,9	21,1	11,2	6,8	1,9	3,1
Merasa terlalu gemuk atau bulat	n 50	20	34	21	14	22
	% 31,1	12,4	21,1	13	8,7	13,7
Berpikir bentuk tubuh sekarang karena kurangnya kontrol diri	n 13	40	53	17	21	17
	% 8,1	24,8	32,9	10,6	13	10,6
Merasa khawatir bila orang lain melihat lipatan lemak di sekitar perut dan pinggang	n 41	27	39	23	11	20
	% 25,5	16,8	24,2	14,3	6,9	12,4
Merasa mengambil ruang terlalu banyak (misalnya saat duduk di sofa atau bus) sewaktu bersama orang lain	n 66	38	25	15	9	8
	% 41	23,6	15,5	9,3	5,6	5,0
Ketika melihat pantulan diri (misalnya di cermin) merasa sedih karena bentuk tubuh	n 41	29	40	30	3	18
	% 25,5	18	24,8	18,8	1,9	11,2
Mencubit bagian tubuh untuk mengetahui betapa banyak timbunan lemaknya	n 40	39	35	26	8	13
	% 24,8	24,2	21,7	16,1	5,0	8,1
Menghindari situasi dimana orang lain dapat melihat bentuk tubuh	n 47	20	37	26	8	23
	% 29,2	12,4	23	16,1	5,0	14,3
Merasa peka atau menyadari bentuk tubuh ketika berada di tengah-tengah sekelompok orang	n 10	36	40	38	16	21
	% 6,2	22,4	24,8	23,6	9,9	13

Hasil kuesioner BSQ pada Tabel 4.5 menunjukkan responden kadang-kadang merasa takut kalau menjadi gemuk atau lebih gemuk (26,7%), merasa terlalu gemuk atau bulat (21,1%), memperhatikan bentuk tubuh orang lain dan merasa bentuk tubuh tidak sebaik orang lain (33,5%), responden tidak berpikir untuk membuang bagian tubuh yang berlebihan (42,2%), dan responden berpikir bentuk tubuh sekarang karena kurangnya kontrol diri (32,9). Skor kuesioner BSQ ditunjukkan pada tabel 4.6.

Tabel 4. 6  
Skor Kuesioner BSQ

Ukuran Tendensi Sentral	Skor Citra Tubuh
<i>Mean</i>	47,88
<i>SD</i>	18,26
<i>Min</i>	21
<i>Max</i>	94

Tabel 4.6 menunjukkan rata-rata skor kuesioner BSQ yaitu  $47,88 \pm 18,26$ . Data mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan citra tubuh dapat dilihat pada Tabel 4.7. Citra tubuh berdasarkan hasil penelitian dikelompokkan menjadi dua kategori, yaitu citra tubuh negatif dan citra tubuh positif. Tabel 4.7 menunjukkan sebagian besar (57,1%) remaja putri siswi SMA Negeri 1 Kedungreja memiliki citra tubuh negatif.

Tabel 4. 7  
Distribusi Frekuensi Citra Tubuh Responden

Citra Tubuh	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Citra Tubuh Negatif	92	57,1
Citra Tubuh Positif	69	42,9
Total	161	100

**d. Kegemukan**

Kejadian kegemukan pada remaja putri siswi SMA Negeri 1 Kedungreja dilihat dari hasil perhitungan *z-score* IMT/U. Nilai rata-rata, standar deviasi, minimal dan maksimal *z-score* IMT/U responden dapat dilihat pada Tabel 4.8.

Tabel 4. 8  
IMT/U Responden

Ukuran Tendensi Sentral	Nilai
<i>Mean</i>	0,03
<i>SD</i>	1,01
<i>Min</i>	-1,90
<i>Max</i>	2,19

Tabel 4.8 menunjukkan rata-rata *z-score* IMT/U responden  $0,03 \pm 1.01$ . Data mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian kegemukan dapat dilihat pada Tabel 4.9. Kegemukan dibagi menjadi dua kategori, yaitu gemuk dan tidak gemuk. Tabel 4.9 menunjukkan 17,4% siswi mengalami kegemukan.

Tabel 4. 9  
Kegemukan Responden

Kegemukan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gemuk	28	17,4
Tidak Gemuk	133	82,6
Total	161	100

## 2. Analisis Bivariat

### a. Hubungan Perilaku Makan dengan Kejadian Kegemukan Remaja Putri

Analisis hubungan perilaku makan dengan kegemukan menggunakan uji *chi-square* dengan program SPSS didapatkan hasil sesuai dengan Tabel 4.10. Tabel 4.10 menunjukkan siswi yang berperilaku makan tidak baik 32,8% mengalami kegemukan. Siswi yang berperilaku makan baik 7,2% mengalami kegemukan.

Tabel 4. 10  
Hubungan Perilaku Makan dengan Kegemukan Remaja Putri

Perilaku Makan	Kegemukan				Total		<i>p-value</i>	OR 95% CI
	Gemuk		Tidak Gemuk					
	n	%	n	%	n	%		
Tidak Baik	21	32,8	43	67,2	64	100	0,000	6,28 (2,48- 15,90)
Baik	7	7,2	90	92,8	97	100		

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa  $p\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan kejadian kegemukan remaja putri siswi SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap tahun 2022. Hasil perhitungan OR diperoleh nilai 6,28, artinya siswi dengan perilaku makan tidak baik berisiko 6,28 kali lebih berisiko mengalami kegemukan dibandingkan siswi yang memiliki perilaku makan baik.

**b. Hubungan Citra Tubuh dengan Kejadian Kegemukan Remaja Putri**

Analisis hubungan citra tubuh dan kegemukan menggunakan uji *chi-square* dengan program SPSS didapatkan hasil sesuai dengan Tabel 4.11. Tabel 4.11 menunjukkan siswi yang memiliki citra tubuh negatif 29,3% mengalami kegemukan. Siswi yang memiliki citra tubuh positif 1,4% mengalami kegemukan.

Tabel 4. 11  
Hubungan Citra Tubuh dengan Kegemukan Remaja Putri

Citra Tubuh	Kegemukan				Total		<i>p-value</i>	OR 95% CI
	Gemuk		Tidak Gemuk		n	%		
	n	%	n	%				
Negatif	27	29,3	65	70,7	92	100	0,000 (3,73-213,92)	
Positif	1	1,4	68	98,6	69	100		

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* menunjukkan bahwa  $p\text{-value}=0,000$  ( $p<0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kejadian kegemukan remaja putri siswi SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap tahun 2022. Hasil perhitungan OR diperoleh nilai 28,24, artinya siswi dengan citra tubuh negatif berisiko 28,24 kali mengalami kegemukan dibandingkan siswi yang memiliki citra tubuh positif.