

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Gambaran Lokasi Penelitian



Gambar 4.1 Lokasi Penelitian

Salah satu SMA negeri di Provinsi Sumatera Utara adalah SMA Negeri 6 Medan. SMA Negeri 6 Medan terletak di jalan Ansari No. 34, Sei Rengas I, Kec. Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara, dengan kode pos 20214. SMA Negeri 6 Medan beroperasi sesuai dengan arahan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jumlah keseluruhan siswa SMA Negeri 6 Medan adalah 635 siswa dari kelas X sampai kelas XII. Terdapat dua jurusan untuk setiap tingkatan kelas, dengan rata-rata 35–36 siswa per kelas untuk 4 kelas jurusan MIPA (IPA) dan 2 kelas untuk IIS (IPS).

SMA Negeri 6 Medan merupakan sekolah yang memiliki 18 ruang kelas, 1 perpustakaan, 4 laboratorium, dan 2 ruang toilet siswa. Fasilitas tambahan di sekolah antara lain kantin, UKS, mushola, dan gudang. Ada dua kategori data penelitian yaitu data umum dan data spesifik. Karakteristik responden ditampilkan dalam data umum. Sedangkan data spesifik menunjukkan hasil pengukuran status gizi, pola makan, dan citra tubuh responden.

## 4.2 Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada 81 siswa SMA Negeri 6 Medan. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, berat badan, dan tinggi badan.

Tabel 4.1 Distribusi karakteristik Responden berdasarkan usia, jenis kelamin, berat badan, dan tinggi badan

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>Usia</b>		
14 Tahun	4	4.9
15 Tahun	32	39.5
16 Tahun	40	49.4
17 Tahun	5	6.2
Total	81	100.0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	36	44.4
Perempuan	45	55.6
Total	81	100.0
<b>Berat Badan</b>		
26-50 Kg	38	46.9
51-75 Kg	38	46.9
76-100 Kg	5	6.2
Total	81	100.0
<b>Tinggi Badan</b>		
131-155 Cm	25	30.9
156-180 Cm	56	69.1
Total	81	100.0

Berdasarkan tabel 4.1, karakteristik responden menurut usia paling banyak yaitu berusia 16 tahun sebanyak 40 responden (49.4%), dan karakteristik menurut jenis kelamin paling banyak yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 45 responden (55.6%). Hasil pengukuran berat badan responden paling banyak terdapat pada rentang berat badan 26-50 kg sebanyak 38 responden (46.9%) dan rentang berat badan 51-75 kg sebanyak 38 responden (46.9%). Hasil pengukuran tinggi badan

responden paling banyak terdapat pada rentang tinggi badan 156-180 cm sebanyak 56 responden (69.1%).

### 4.3 Analisis Univariat

#### 4.3.1 Citra Tubuh

Citra tubuh positif dan negatif adalah dua kategori yang membentuk citra tubuh. Citra tubuh positif adalah sikap positif terhadap penampilan fisik diri sendiri. Citra tubuh negatif adalah sikap yang menyimpang dari bentuk tubuh sendiri.

Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan citra tubuh

Citra Tubuh	Frekuensi	%
Positif	46	56.8
Negatif	35	43.2
Total	81	100.0

Berdasarkan tabel 4.2, distribusi citra tubuh menunjukkan bahwa 46 responden (56,8%) mempunyai citra tubuh positif. Sedangkan responden yang mempunyai citra tubuh negatif sebanyak 35 responden (43,2%). Berdasarkan data yang disajikan, mayoritas responden mempunyai citra tubuh yang positif dibandingkan citra tubuh negatif.

#### 4.3.2 Pola Makan

Pola makan dikelompokkan dalam dua kategori yaitu pola makan baik dan pola makan kurang baik.

Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan pola makan

Pola Makan	Frekuensi	%
Baik	31	38.3
Kurang Baik	50	61.7
Total	81	100.0

Berdasarkan tabel 4.3, distribusi pola makan menunjukkan bahwa 31 responden (38,3%) mempunyai pola makan baik. Sedangkan responden yang mempunyai pola makan kurang baik sebanyak 50 responden (61,7%). Berdasarkan data yang disajikan, mayoritas responden mempunyai pola makan kurang baik dibandingkan pola makan baik.

### 4.3.3 Status Gizi

Status gizi remaja dikelompokkan dalam lima kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas.

Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan status gizi

Status Gizi	Frekuensi	%
Sangat Kurus	12	14.8
Kurus	15	18.5
Normal	43	53.1
Gemuk	8	9.9
Obesitas	3	3.7
Total	81	100

Berdasarkan tabel 4.4 distribusi status gizi, menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai status gizi normal sebanyak 43 responden (53.1%). Sedangkan paling sedikit responden mempunyai status gizi obesitas sebanyak 3 responden (3.7%).

## 4.4 Analisis Bivariat

### 4.4.1 Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 6 Medan

Citra tubuh dihubungkan dengan status gizi remaja untuk memastikan apakah ada hubungan antara keduanya.

Tabel 4.5 Hubungan citra tubuh dengan status gizi

Citra Tubuh	Status Gizi										Total	P=Value	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%			
Positif	9	19.6	12	26.1	23	50.0	1	2.2	1	2.2	46	100	0,016
Negatif	3	8.6	3	8.6	20	57.1	7	20.0	2	5.7	35	100	
Total	12	14.8	15	18.5	43	53.1	8	9.9	3	3.7	81	100	

Ket: f : Frekuensi

Berdasarkan tabel 4.5, menunjukkan bahwa responden dengan status gizi sangat kurus paling banyak mempunyai citra tubuh yang positif sebanyak 9 responden (19.6%). Responden dengan status gizi kurus paling banyak mempunyai citra tubuh yang positif sebanyak 12 responden (26.1%). Responden dengan status gizi normal paling banyak mempunyai citra tubuh yang positif sebanyak 23 responden (50.0%). Responden dengan status gizi gemuk paling banyak mempunyai citra tubuh yang negatif sebanyak 7 responden (20.0%). Responden dengan status gizi obesitas paling banyak mempunyai citra tubuh yang negatif sebanyak 2 responden (5.7%).

Setelah dilakukan analisis statistik menggunakan *Chi-Square*, ditemukan nilai p-value 0,016 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan.

#### 4.4.2 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 6 Medan

Pola makan dihubungkan dengan status gizi remaja untuk memastikan apakah ada hubungan antara keduanya.

Tabel 4.6 Hubungan Pola makan dengan status gizi

Pola Makan	Status Gizi										Total	P=Value	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas				
	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%			
Baik	2	6.5	4	12.9	23	74.2	1	3.2%	1	3.2	31	100	0,045
Kurang	10	20.0	11	22.0	20	40.0	7	14.0	2	4.0	50	100	
Total	12	14.8	15	18.5	43	53.1	8	9.9	3	3.7	81	100	

Ket: f : Frekuensi

Berdasarkan tabel 4.6, menunjukkan bahwa responden dengan status gizi sangat kurus paling banyak mempunyai pola makan kurang sebanyak 10 responden (20.0%). Responden dengan status gizi kurus paling banyak mempunyai pola makan kurang sebanyak 11 responden (22.0%). Responden dengan status gizi normal paling banyak mempunyai pola makan baik sebanyak 23 responden (74.2%). Responden dengan status gizi gemuk paling banyak mempunyai pola makan kurang sebanyak 7 responden (14.0%). Responden dengan status gizi obesitas paling banyak mempunyai pola makan kurang sebanyak 2 responden (4.0%).

Setelah dilakukan analisis statistik menggunakan *Chi-Square*, ditemukan nilai p-value = 0,045 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan.

## 4.5 Pembahasan

### 4.5.1 Citra Tubuh

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 81 responden, menunjukkan bahwa 46 responden (56,8%) mempunyai citra tubuh positif. Sedangkan responden yang mempunyai citra tubuh negatif sebanyak 35 responden (43,2%). Dari data dapat

disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki citra tubuh yang positif dibandingkan citra tubuh negatif.

Menurut penelitian Gultom et al. (2020) pada siswa SMA, 50 dari 72 siswa (69,4%) yang mempunyai *body image* positif dibandingkan dengan siswa perempuan yang mempunyai *body image* negatif. Penelitian Hamdani (2019), beberapa responden mempunyai *body image* positif terhadap tubuhnya sebanyak 38 responden (63,3%), dan 22 responden (36,7%) mempunyai *body image* yang negatif. Menurut penelitian Margiyanti (2021), 60 responden (60,6%) memiliki persepsi positif terhadap tubuh mereka.

Perubahan fisik mulai terjadi pada masa remaja. Citra tubuh dan kepercayaan diri remaja dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi, yang menyebabkan mereka lebih fokus pada diri mereka sendiri. Tergantung pada pengalaman seseorang dan lingkungan sekitarnya, membuat citra tubuh seseorang bisa positif atau negatif. Mereka percaya bahwa tubuh yang berotot dan kekar ideal untuk laki-laki dan tubuh yang kurus dan ramping ideal untuk perempuan (Hamdani, 2019). Menurut beberapa penelitian yang disebutkan di atas, sebagian besar siswa memiliki persepsi tubuh yang positif. Ketika kita dapat menerima, mencintai, dan menghargai tubuh kita, maka kita akan memiliki citra tubuh yang positif.

#### **4.5.2 Pola Makan**

Pola makan adalah sekelompok makanan yang meliputi jumlah dan variasi makanan yang biasa dikonsumsi dalam waktu tertentu, seperti makanan utama, lauk pauk, sayur, dan buah (Kemenkes RI, 2018). Jumlah zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangan akan tergantung dari pola makan remaja. Jika asupan makanan tidak mencukupi atau berlebihan akan berpengaruh pada

pertumbuhan dan perkembangan remaja. Remaja akan menerima makanan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya agar dapat melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 81 responden, menunjukkan bahwa 31 responden (38,3%) mempunyai pola makan baik. Sedangkan responden yang mempunyai pola makan kurang baik sebanyak 50 responden (61,7%). Dari data dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan kurang baik dibandingkan pola makan baik. Hal ini dikarenakan siswa memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan yang kurang bervariasi sehingga menghasilkan angka konsumsi total yang lebih rendah dari nilai rata-rata konsumsi saat dihitung pola konsumsinya.

Menurut penelitian Kartika (2021) pada siswi SMK PGRI 4, 58 siswa perempuan (69,4%) mempunyai pola makan yang buruk, dikarenakan kebiasaan sehari-hari siswa lebih banyak mengonsumsi yang kurang nutrisi seimbang, jadwal makan tidak teratur sehingga kurang baik untuk tubuh. Penelitian Musyayyib et al. (2017) mengungkapkan bahwa 71 responden (53,0%) di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros mempunyai pola makan yang kurang baik.

Menurut penelitian Apriyani (2021), distribusi responden berdasarkan pola makan, 91 dari 167 responden (54,5%) mempunyai pola makan yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa remaja seringkali memiliki pola makan yang buruk, yang meningkatkan risiko mereka terkena masalah kesehatan. Remaja dengan pola makan buruk juga sering mengonsumsi makanan dengan porsi yang sedikit dan jarang makan (Apriyani, 2021).

### 4.5.3 Status Gizi

Status gizi mengacu pada kondisi kesehatan seseorang akibat dari mengkonsumsi, menyerap, dan pemanfaatan nutrisi makanan (Holil et al., 2017). Status gizi dibedakan menjadi sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Jumlah makanan dan zat gizi yang dikonsumsi seseorang menentukan status gizinya. Jika jumlah zat gizi yang dikonsumsi cukup untuk tubuh, maka seseorang memiliki status gizi yang baik. Jika tubuh tidak memperoleh nutrisi yang cukup melalui makanan, maka status gizinya buruk. Jika tubuh menerima lebih banyak nutrisi daripada yang dibutuhkan, mungkin terjadi ketidakseimbangan nutrisi (Almatsier et al., 2017).

Pengukuran antropometri status gizi siswa mencakup pengukuran tinggi badan, berat badan, dan usia. Lalu ditentukan dengan menggunakan persamaan indeks massa tubuh. Berdasarkan hasil penelitian terhadap 81 responden, diketahui bahwa 43 responden (53,1%) memiliki status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun masih terdapat siswa yang mengalami gizi kurang dan kelebihan, siswa SMA Negeri 6 Medan pada umumnya tidak mengalami masalah gizi yang serius.

Menurut penelitian Musyayyib et al. (2017) mengungkapkan bahwa 127 responden (94,8%) di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros memiliki status gizi normal. Penelitian Arham (2021) diperoleh 33 orang (45,2%) status gizi kurus, 33 orang (45,2%) status gizi normal, dan 3 orang (4,1%) status gizi obesitas. Siswa dengan status gizi buruk dapat terjadi karena berbagai alasan, seperti sering ngemil daripada mengkonsumsi makanan seimbang, kebiasaan makan remaja, atau asupan gizi yang kurang.

#### 4.5.4 Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 6

##### Medan

Remaja menjadi target populasi responden penelitian ini, dan saat ini remaja mulai mengalami berbagai perubahan, termasuk perubahan fisik. Karena tidak ada jaminan bahwa perubahan fisik akan sesuai dengan keinginan mereka, hal itu akan mempengaruhi seberapa puas mereka dengan citra tubuhnya. Citra tubuh mengacu pada persepsi, ide, dan emosi seseorang mengenai penampilan tubuhnya. Cara remaja berinteraksi dengan orang lain setiap hari memengaruhi perasaan kita tentang tubuh kita. Persepsi diri terhadap citra tubuh dapat mempengaruhi seberapa banyak seseorang mengonsumsi, dan pola konsumsi sehari-hari membantu orang mendapatkan nutrisi yang mereka butuhkan setiap hari, yang dapat mempengaruhi seberapa baik gizi mereka (Grogan, 2008).

Berdasarkan analisis statistik menggunakan *Chi-Square*, ditemukan nilai *p*-value 0,016 ( $p < 0,05$ ), artinya adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan citra tubuh negatif lebih banyak dibandingkan siswa dengan citra tubuh positif memiliki status gizi yang lebih baik. Dari data diperoleh bahwa siswa dengan citra tubuh positif adalah siswa dengan persentase status gizi masing-masing sebesar 19,6%, 26,1%, dan 50,0% untuk kategori sangat kurus, kurus, dan normal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hendarini (2018) yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi pada siswa SMAN 1 Kampar tahun 2017 dengan *p*-value 0,039. Menurut penelitian Astini (2021), menggunakan uji *Spearman Rank* dengan nilai  $r = 0,338$ ,  $p = 0,009$ ,

mengungkapkan adanya korelasi antara *body image* dengan status gizi. Penelitian Gultom et al. (2020) menggunakan uji statistik uji khi2 dengan nilai  $p = 0,000$ , mengungkapkan adanya hubungan yang kuat antara persepsi citra tubuh dengan status gizi lebih di SMA di wilayah kerja Puskesmas Teluk Dalam.

Berdasarkan penelitian diatas dapat diketahui bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh, maka berdampak pada status gizinya. Remaja yang tidak senang dengan bentuk tubuhnya dan bentuk tubuh yang diinginkan cenderung mempunyai citra tubuh negatif (Hendarini, 2018). Seseorang dengan citra tubuh yang negatif diminta untuk membatasi asupan makanannya atau sengaja dimuntahkan. sedangkan seseorang dengan citra tubuh yang positif didorong untuk menjalani gaya hidup sehat. Hal ini memungkinkan untuk mempertahankan dan mengubah status gizi seseorang (Salsabilla, 2018).

Pada penelitian ini diketahui bahwa siswa SMA Negeri 6 Medan dengan status gizi lebih mayoritas mempunyai citra tubuh negatif dibandingkan citra tubuh positif. Hal ini menyebabkan siswa merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya sekarang. Remaja yang mengalami kenaikan berat badan menjadi sadar diri akan penampilan fisiknya, cemas, dan kurang percaya diri hingga mereka percaya bahwa orang lain akan menganggapnya kurang menarik. Berdasarkan wawancara dengan siswa yang kelebihan berat badan, diyakini bahwa siswa tersebut kurang percaya diri dengan penampilan mereka dan percaya bahwa tipe tubuh mereka tidak menarik dibandingkan dengan teman sebayanya. Siswa dengan status gizi lebih tetapi citra tubuh positif, merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya saat ini dan tetap percaya diri meskipun kelebihan berat badan.

Teman sebaya, idola, dan media massa hanyalah beberapa contoh faktor lingkungan yang berdampak pada citra tubuh remaja. Banyak remaja saat ini menikmati atau mengagumi bintang K-Pop. Tubuh selebriti yang kurus dan menarik sering digunakan di media sebagai representasi dan contoh tipe tubuh ideal. Akibatnya, remaja menjadi lebih sadar dan peka terhadap bentuk tubuh mereka, dan mereka juga mulai membandingkan tubuh mereka dengan orang lain. Banyak remaja menginternalisasi standar kecantikan sosial yang lazim di masyarakat dan percaya bahwa berat dan bentuk tubuh mereka tidak dapat diterima (Dove,2017).

Untuk status gizi kurang mayoritas mempunyai citra tubuh positif dibandingkan citra tubuh negatif. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi rendah merasa puas atau percaya diri dengan bentuk tubuhnya sekarang. Padahal, status gizi seseorang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kekurangan gizi lain yang dapat mempengaruhi kesehatannya di kemudian hari. Sudah umum di kalangan remaja untuk memiliki tipe tubuh yang tinggi dan kurus. Banyak remaja perempuan dan laki-laki yang lalai dalam memenuhi kebutuhan nutrisinya untuk mencapai tipe tubuh yang ideal. Berdasarkan wawancara dengan siswa, mereka menganggap penampilan fisiknya lebih menarik dan percaya diri.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa beberapa responden dengan status gizi normal namun citra tubuh negatif. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun memiliki status gizi normal, sebagian remaja masih menganggap bentuk tubuhnya tidak sesuai. Menurut peneliti hal ini terjadi dikarenakan siswa dengan status gizi normal masih beranggapan bahwa bentuk tubuhnya tidak proporsional dan merasa gemuk sehingga mereka masih kurang nyaman dengan bentuk tubuhnya.

Seseorang dengan citra tubuh positif merasa tidak terlalu cemas, menerima dan menyukai bagian tubuhnya, serta terlihat realistis. Remaja yang mempersepsikan tubuhnya berbeda dari yang diharapkan, sebaliknya akan mengembangkan citra diri yang negatif dan berjuang untuk menerima dirinya apa adanya (Khikmah, 2017). Kedua subkategori citra tubuh ini berpotensi mempengaruhi kebiasaan makan dan status gizi remaja. Citra tubuh yang negatif dikombinasikan dengan status gizi normal dapat menyebabkan seseorang makan berlebihan atau tidak cukup. Sedangkan ketika seseorang memiliki citra tubuh yang positif dan status gizi yang tidak normal, maka status gizi yang tidak normal tersebut dapat berkelanjutan (Gultom, 2020).

Sebagian besar remaja kurang makan karena perkembangan konsep diri mereka dalam bentuk citra tubuh. Status gizi remaja akan dipengaruhi oleh anggapan citra tubuh yang negatif karena citra tubuh seseorang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizinya (Wahiqvist dalam Hendarini, 2018).

Pada zaman sekarang banyak manusia terutama remaja yang selalu memikirkan tentang *body image* karena setiap orang ingin memiliki tubuh yang ideal. Mereka percaya bahwa memiliki tubuh gemuk itu buruk dan tubuh kurus itu baik. Setiap orang dilahirkan dalam keadaan tidak tercemar. Selain itu, setiap individu adalah makhluk ciptaan Allah SWT dengan kesempurnaan di antara semua makhluk lainnya (Thawafa, 2020). Dalam surat At-Tiin ayat 4 yang terdapat dalam Al-Qur'an, Allah SWT juga menegaskan:

## لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Artinya: *"Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya"*.

Ayat diatas menjelaskan bahwa manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan kesempurnaan yang tertanam dalam dirinya. Manusia merupakan makhluk paling istimewa, namun terkadang manusia lupa bahwa bentuk fisik mereka sempurna pada saat tercipta. Meskipun manusia memiliki bentuk fisik yang baik, mereka tetap percaya bahwa apa yang melekat pada tubuhnya tidak baik. Mereka ingin mempertahankan persepsi mereka dan berperilaku seperti makhluk lain.

### 4.5.5 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 6

#### Medan

Perilaku paling penting dengan status gizi adalah pola makan. Hal ini karena asupan nutrisi akan dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas makanan dan yang dikonsumsi, akan berdampak pada kesehatan. Pola makan remaja dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan motoriknya. Pola makan seseorang mengacu pada jenis makanan dan seberapa sering mereka makan. Asupan makanan sehari-hari memenuhi kebutuhan asupan gizi (Geswar, 2017).

Lapar dan nafsu makan berhubungan erat dengan kebiasaan makan. Tubuh akan mengonsumsi lebih banyak nutrisi jika makanan dikonsumsi lebih sering. Sistem kekebalan tubuh seseorang akan menurun jika mereka tidak cukup makan jenis makanan yang tepat dalam satu kali konsumsi makanan sehari-hari, yang juga

akan mempengaruhi tingkat energi dan kapasitas mental mereka (Proverawati, 2011).

Berdasarkan analisis statistik menggunakan *Chi-Square*, ditemukan nilai  $p\text{-value} = 0,045$  ( $p < 0,05$ ), artinya adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan pola makan kurang baik lebih cenderung memiliki status gizi kurang dan lebih. Dari data diperoleh bahwa siswa dengan pola makan kurang baik adalah siswa dengan persentase status gizi masing-masing sebesar 20,0%, 22,0%, 14,0%, dan 4,0% untuk siswa sangat kurus, kurus, obesitas, dan obesitas.

Peneliti menemukan bahwa meskipun pola makan remaja kurang baik belum tentu mempunyai status gizi normal, seperti pada data yang menunjukkan bahwa sebagian siswa (40,0%) memiliki status gizi normal. Berdasarkan wawancara dengan siswa, hal ini dikarenakan siswa sering menikmati bermain dengan temannya dan video game menyebabkan lupa makan. Akibatnya frekuensi makan mereka tidak seperti yang seharusnya (kurang dari tiga kali per hari). Namun jika jenis makanan seperti makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buahan mengandung komponen gizi yang dibutuhkan remaja dan diberikan dalam jumlah yang tepat maka akan mengakibatkan remaja memiliki status gizi yang normal.

Kebiasaan makan yang kurang baik, khususnya ketidakseimbangan antara konsumsi dan kecukupan gizi yang dianjurkan merupakan akar penyebab masalah gizi yang berkembang pada remaja. Pencegahan penyakit kronis saat dewasa seperti osteoporosis, kanker, diabetes, dan penyakit kardiovaskular juga menjadi prioritas saat ini (Margiyanti, 2021).

Agar tubuh dapat berfungsi dengan baik, diperlukan berbagai macam nutrisi yang semuanya terdapat dalam pola makan yang sehat. Nutrisi tersebut meliputi zat pengatur, zat pembangun, dan makanan sumber energi. Angka Kecukupan Gizi (AKG), remaja putri usia 13-15 tahun harus mengonsumsi energi sebesar 2050 kkal, 65 g protein, 70 g lemak, dan 300 g karbohidrat, sedangkan usia 16-18 harus mengonsumsi energi 2100 kkal, 70 gr lemak, 65 gr protein, dan 300 gr karbohidrat. Remaja laki-laki usia 13 sampai 15 tahun harus mengonsumsi energi 2400 kkal, 70 gr protein, 80 gr lemak, dan 350 gr karbohidrat, sedangkan anak laki-laki berusia antara usia 16-18 tahun harus mengonsumsi energi 2650 kkal, 75 gr protein, 85 gr lemak, dan 400 gr karbohidrat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Beberapa responden dengan status gizi kurang, beberapa responden mempunyai pola makan kurang baik. Jika makanan yang dikonsumsi saat makan tidak memberikan nutrisi yang cukup, hal ini dapat terjadi. Dalam penelitian ini remaja melakukan kebiasaan makan yang tidak sehat seperti pola makan yang tidak teratur dan sering melewatkan waktu makan. Berdasarkan wawancara dengan siswa, dimana banyak siswa yang memperlumahkan berat badan sehingga ada beberapa siswa yang melewatkan makan malam karena takut gemuk. Remaja sering melewatkan sarapan (*breakfast*) selain makan malam.

Beberapa responden dengan status gizi yang lebih, beberapa responden mempunyai pola makan kurang baik. Remaja yang memiliki kebiasaan makan yang buruk memasukkan energi dalam jumlah berlebihan ke dalam tubuh mereka, yang menyebabkan kelebihan gizi. Berdasarkan wawancara dengan siswa, hal ini disebabkan siswa makan dalam porsi besar, *snack*, mengonsumsi *fast food*, dan

jarang makan sayur dan buah merupakan perilaku makan yang umum di kalangan remaja.

Namun penelitian ini juga mengungkapkan bahwa beberapa responden dengan pola makan baik mengalami status gizi yang kurang. Ketika seseorang kekurangan gizi, tubuhnya mulai memecah cadangan makanan yang tertimbun di bawah lapisan lemak dan organ karena kebutuhan nutrisinya tidak terpenuhi dalam waktu yang ditentukan (Adiningsih, 2010). Peneliti menyatakan bahwa hal tersebut terjadi akibat adanya variabel tambahan, salah satunya citra tubuh yang mempengaruhi status gizi siswa. Remaja cenderung lebih fokus pada penampilan mereka, dengan tubuh kurus yang paling diinginkan. Berdasarkan wawancara dengan siswa, mereka berpendapat bentuk dan ukuran tubuh mereka saat ini sudah cukup seimbang/ideal. Adanya persepsi ini membuat para remaja membatasi pola makannya dengan memilih makanan yang rendah energi

Untuk pola makan baik namun status gizi lebih, dikarenakan siswa makan lebih sering dan dalam porsi yang lebih besar, Berdasarkan wawancara dengan siswa, siswa mengaku tidak banyak melakukan aktivitas fisik dan lebih suka bermain video game di gadgetnya, yang sesekali dibarengi dengan ngemil. Remaja yang melakukan perilaku seperti ini akhirnya menjadi kelebihan berat badan karena mereka mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibakar. Meskipun memiliki pola makan yang sehat, status gizi remaja akan memburuk jika terlalu banyak mengonsumsi kalori (Rahma et al., 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hendarini (2018), menggunakan analisis statistik *Chi-Square* dengan nilai  $p\text{-value} = 0,029$ , mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi pada siswi

SMAN 1 Kampar tahun 2017. Penelitian Margiyanti (2021), menggunakan analisis korelasi dengan nilai  $p\text{-value} = 0,016$ , yang menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja putri. Menurut penelitian Rahayu (2020) menggunakan analisis statistik *Chi-Square* dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$ , menunjukkan adanya korelasi yang sangat kuat antara pola makan dan status gizi.

Manusia membutuhkan makanan untuk bertahan hidup. Secara teoritis, manusia harus makan tiga kali sehari untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Menurut Azimuth, jika pola makan kita tidak teratur, tubuh kita lebih rentan terhadap penyakit. Jika ingin tubuh lebih sehat, makanlah, biasakan makan dengan sehat, dan perhatikan anjuran ahli gizi. Makanan harus berkualitas baik, bergizi, dan dikonsumsi dengan benar (Baihaki, 2017).

Tubuh tidak mudah terserang penyakit ketika mengonsumsi makanan bergizi. Beberapa orang memiliki kesalahpahaman tentang cara memahami makanan bergizi. Mereka percaya bahwa makanan mahal memberikan nutrisi lebih baik. Padahal menurut teori, makanan yang sederhana, alami, dan bebas pengawet adalah makanan yang bernutrisi tinggi (Tsabit, 2013).

Pentingnya makan yang baik sering dibahas dalam Al-Qur'an, bahkan menggambarkan apa yang akan dimakan oleh penghuni surga dan neraka. Al-Qur'an juga sangat menekankan jenis makanan yang menyatakan bahwa makanan harus memenuhi dua standar utama agar dianggap halal dan baik (bergizi dan layak untuk dikonsumsi) (Baihaki, 2017). Sebagaimana dinyatakan dalam QS. An-Nahl: 114 sebagai berikut:

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنْتُمْ  
إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ

Artinya: "Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya."

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan umat Islam untuk hanya mengkonsumsi makanan yang halal dan baik dari ketentuan yang telah diberikan, baik berupa tumbuhan atau hewan. makanan yang halal adalah semua jenis makanan yang diizinkan dikonsumsi dalam hukum Islam. Makanan yang baik adalah segala sesuatu yang sehat dan enak itu diperbolehkan untuk dikonsumsi. Allah SWT memberikan perintah untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan baik. Banyak makanan yang sudah terbukti sehat sehingga secara umum dapat diterima (Tafsir Kementerian agama QS. Al-Nahl: 114).

Diperintahkan dalam ayat ini untuk makan hanya halal dan baik. Makanan halal tidak selalu bergizi. Makanan yang halal tetapi tidak bergizi akan menurun seiring waktu dan menjadi kurang bermanfaat. Makanan yang melanggar ajaran agama, seperti makan daging babi, memakan bangkai, minum darah, atau memakan hewan yang dibunuh tanpa atas nama Allah SWT tergolong haram. Selain itu, makanan ini disebut sebagai makanan yang baik karena tidak menjijikkan dan dapat diterima oleh selera (Faradiba, 2012).

Dalam ajaran Islam, umat Islam selalu dihibau untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsinya karena makanan yang halal dan bergizi juga akan

berpengaruh bagi kesehatan masyarakat (Tsabit, 2013). Dalam QS. Abasa': 24, Allah menasihati manusia untuk memperhatikan makanan yang mereka makan.

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

Artinya : *"Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya"*.

Pada ayat diatas, Allah SWT memerintahkan manusia untuk memperhatikan makanannya, bagaimana Ia telah menyediakan makanan bergizi yang terdiri dari karbohidrat, lemak, dan sebagainya agar dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari. Manusia mampu menghargai rasa makanan dan minumannya, yang menjadi motivasi untuk merawat tubuh dan menjaga kesehatannya agar dapat menjalankan tugas yang telah diberikan kepadanya (Tafsir Kementerian Agama QS Abasa ayat 24).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN