

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Gambaran Umum SMA Negeri 4 Malang

SMA Negeri 4 Malang adalah Sekolah Menengah Atas Negeri yang terletak di jalan Tugu Utara No. 1, Malang, Jawa Timur, Indonesia. Sekolah ini terletak di dalam satu kompleks dengan Stasiun Malang yang dikenal dengan sebutan SMA Tugu bersama-sama dengan SMA Negeri 1 Malang dan SMA Negeri 3 Malang yang dikenal juga dengan julukan SMA Tugu karena terletak di jalan Tugu yang terkenal di Malang. SMA Negeri 4 Malang ini memiliki Visi “Unggul dalam IMTAQ, IPTEK, berwawasan lingkungan, dan berpijak pada budaya bangsa, serta berdaya saing tinggi”.

SMA Negeri 4 Malang juga mempunyai 38 Misi yang harus tercapai untuk menjadi sekolah teladan dan berprestasi sesuai dengan kurikulum 2013 yang diterapkan. SMA ini dibagi menjadi 3 jurusan yaitu IPA, IPS dan Bahasa. Ada 30 kelas yang di bagi menjadi beberapa kelas, yaitu 6 kelas IPA, 2 kelas IPS dan 1 kelas Bahasa untuk setiap tingkatan kelas serta 3 kelas Aksel. Jumlah siswa dan siswi secara keseluruhan adalah 845 yang terdiri dari 328 siswa dan 517 siswi. Populasi yang digunakan adalah semua siswi kelas XI IPS dan Bahasa yang memenuhi kriteria yaitu sebanyak 45 siswi.

2. Gambaran Umum Responden

Responden dalam penelitian ini yaitu siswi SMA Negeri 4 Malang kelas XI. Responden penelitian ini adalah yang berada di jurusan IPS dan Bahasa dengan umur 15-17 tahun.

a. Umur Responden

Sampel terdiri dari semua siswi kelas XI yang berumur 15-17 tahun. Frekuensi remaja putri terbanyak pada usia 16 tahun yaitu sebanyak 36 responden (80%) sedangkan frekuensi paling sedikit pada remaja putri usia 17 tahun yaitu sebanyak 3 responden (6,7%). Distribusi responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

Umur (tahun)	n	%
15	6	13,3
16	36	80
17	3	6,7
Jumlah	45	100

b. Jurusan/ kelas Responden

Kelas XI di SMA Negeri 4 Malang terdiri dari 3 jurusan yaitu IPA, IPS dan Bahasa. Terdapat 6 kelas IPA, 2 kelas IPS dan 1 kelas Bahasa. Tetapi pada penelitian ini hanya kelas IPS dan Bahasa yang menjadi responden dengan pertimbangan tertentu. Berikut ini adalah tabel distribusi responden berdasarkan jurusan/kelas responden.

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Jurusan/Kelas Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

Kelas/Jurusan	n	%
XI - IPS 1	18	40
XI - IPS 2	18	40
XI - Bahasa	9	20
Jumlah	45	100

Tabel 9 menunjukkan bahwa responden terbanyak berada di jurusan IPS yaitu masing-masing sebesar 40%. Hal ini karena jumlah jurusan/kelas IPS lebih banyak dibandingkan jurusan/kelas bahasa yang hanya 20%.

B. Body Image Responden

Seorang remaja tentunya harus mengetahui sikap *body image* nya sendiri. Karena *body image* seseorang berpengaruh pada perilaku remaja dalam pemilihan makanan yang akan berpengaruh juga pada tingkat konsumsi harian remaja. Selanjutnya akan mempengaruhi keadaan gizi individu remaja.

Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Body Image Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

Body Image	n	%
Baik	10	22,2
Cukup	24	53,3
Kurang	11	24,5
Jumlah	45	100,0

Tabel 10 menunjukkan bahwa *body image* responden sebanyak 22,2% memiliki *body image* baik dan sebanyak 53,3% responden memiliki *body image* cukup, sedangkan sisanya sebanyak 24,5% responden memiliki *body image* kurang. *Body Image* cenderung cukup karena masih kurangnya pengetahuan responden tentang *body image* dan juga konsep gizi. Responden masih labil dan ragu dalam bersikap, memandangi, dan menilai dirinya sendiri tapi masih bisa menerima keadaannya dengan baik. Responden mulai memasuki fase dewasa muda, dalam tahap ini individu masih dipengaruhi lingkungan dalam bersikap bahkan bersikap tentang dirinya sendiri. Remaja putri mulai terpengaruh dengan teman sebayanya untuk mengikuti mereka, hal tersebut membuat remaja putri menjadi ragu dan bimbang dengan penampilannya saat ini. Mendapatkan penilaian dari orang lain juga menjadi faktor penyebab remaja putri mulai melihat penampilannya, misalnya ketika berada di jalan berjumpa teman lama yang mengatakan kalau sekarang badannya lebih gemuk dari terakhir bertemu.

Berdasarkan kuesioner yang disebar, remaja putri sudah banyak yang puas dengan *body image* nya. Mereka yang sudah puas dengan dirinya sendiri memang jarang berdandan dalam waktu lama sebelum keluar rumah. Mereka percaya diri dengan tampilan seadanya. Bentuk badan responden yang paling tidak disenangi ada pada pinggangnya, responden merasa pinggang mereka merasa cemas jika berat badannya naik. Responden merasa jika berat badan yang dimilikinya saat ini tidak ideal. Keraguan yang dimiliki responden yaitu bentuk tubuhnya yang kurang menarik dibandingkan dengan teman-temannya.

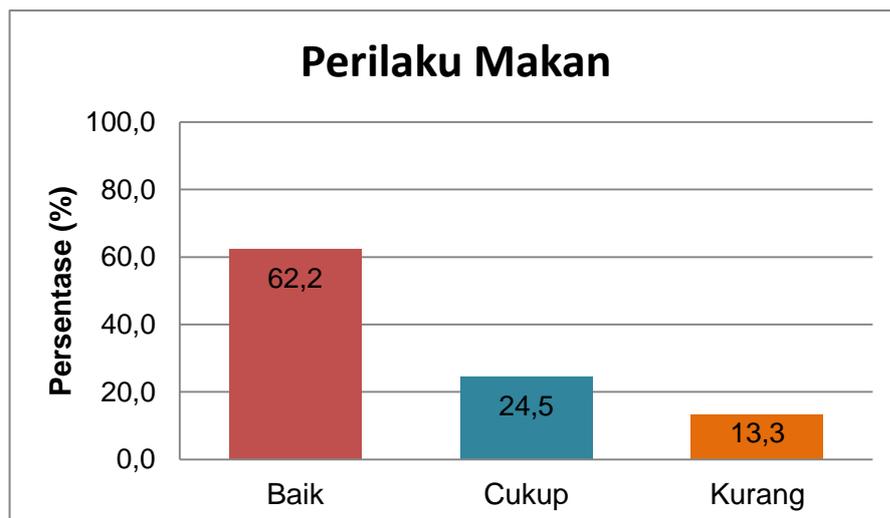
Body Image memiliki arti persepsi terhadap penampilan fisik yang dihubungkan dengan aspek gambaran tubuh. Gangguan *body image* biasanya mulai muncul saat seorang individu mencapai usia remaja. Perubahan fisik yang terjadi ini tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti bertambah berat badan, maupun tinggi badan. Seseorang yang mengalami gangguan *body image* tidak percaya diri dengan keadaan dirinya sendiri, sehingga banyak diantara mereka yang berusaha untuk membuat bagaimana agar mereka terlihat menarik didepan orang lain terutama jika dihadapan lawan jenis mereka.

Body image terdiri dari 3 kriteria yaitu *body image* baik, *body image* cukup, dan *body image* kurang. Dimana orang dengan *body image* baik selalu memandang positif dirinya, nyaman dengan keadaan yang ada pada dirinya bagaimanapun keadaannya. Sedangkan mereka yang *body imagenya* cukup selalu labil dan merasa ragu dengan bagaimana harus bersikap, memandang, dan menilai dirinya sendiri, kadang merasa kurang nyaman dengan keadaan dirinya tapi masih bisa menerima keadaannya dengan baik dan mereka yang memiliki *body image* kurang selalu tidak percaya diri, merasa minder, mudah emosi karena tidak bisa menerima keadaan dirinya sendiri sehingga biasanya mereka menjadi menaruh diri (Romansyah, 2012).

Responden masih ragu-ragu dengan *body image*-nya sehingga keadaan tersebut harus didukung dengan adanya konsep gizi supaya tidak muncul masalah gizi baru. Pengetahuan tentang gizi dan *body image* diberikan ketika remaja mulai memasuki Sekolah Menengah Atas, karena awal SMA remaja mulai memperhatikan bentuk tubuhnya. Pengetahuan yang diberikan berupa gizi seimbang yang dibutuhkan remaja.

C. Perilaku Makan Responden

Perilaku makan remaja menunjukkan sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan dalam memenuhi kebutuhannya akan makan. Berikut ini adalah gambar distribusi responden berdasarkan perilaku makan.



Gambar 3. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

Gambar 3 menunjukkan bahwa perilaku makan responden tertinggi sebanyak 62,2% memiliki perilaku makan baik, sebanyak 24,5% responden memiliki perilaku makan cukup, sedangkan responden yang memiliki perilaku makan kurang sebanyak 13,3%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden remaja putri sudah menjalankan perilaku makan yang baik.

Pada penelitian ini 46,7% remaja putri yang belum menjalankan perilaku makan yang baik, seperti frekuensi makan tidak teratur, tidak sarapan, tidak mengonsumsi beranekaragam jenis makanan, lebih banyak mengonsumsi camilan daripada makanan utama, tidak membaca label makanan sebelum membeli makanan yang dikemas, dan tidak menambahkan garam beryodium ketika akan makan. Waktu makan yang sering terlewatkan remaja putri tersebut adalah sarapan dan makan malam. Alasan remaja putri melewatkan sarapan karena takut terlambat sekolah, sedang menurunkan berat badan, dan sudah terbiasa tidak sarapan. Sedangkan alasan remaja putri tidak makan malam karena takut gemuk, persediaan makan habis, dan malas makan.

Remaja putri yang hanya kadang-kadang mengonsumsi beranekaragam jenis makanan pada setiap menu makannya bahkan tidak pernah mengonsumsi beranekaragam jenis makanan pada setiap menu makannya beralasan bahwa mereka makan seadanya sesuai persediaan di rumah, sebagian ada yang beralasan tidak suka sayur (sayur sop, sayur bersantan dan tidak suka sayuran hijau), makan mie instan dan bakso.

Makanan yang beranekaragam yaitu makanan yang mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya karena mengandung zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Apabila terjadi kekurangan zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, maka akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain. Jadi, makan makanan yang beranekaragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur (Almatsier, 2009).

Perilaku makan tidak hanya terbentuk dari dorongan untuk mengatasi rasa lapar, akan tetapi disamping itu ada kebutuhan fisiologis dan psikologis yang ikut mempengaruhi. Setiap kelompok mempunyai pola tersendiri dalam memperoleh, menggunakan dan menilai makanan yang merupakan ciri kebudayaan masing-masing. Pola budaya ini mempengaruhi seseorang

dalam memilih dan mengonsumsi pangan serta mempunyai kekuatan yang sangat berpengaruh dalam memilih pangan (Soehardjo, 1989).

Berdasarkan keadaan tersebut dapat disimpulkan walaupun responden memiliki perilaku makan baik, tetapi beberapa kebiasaan makan yang belum sesuai dan belum seimbang masih terjadi karena mereka belum memahami pesan gizi seimbang.

D. Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Responden

1. Tingkat Konsumsi Energi

Kegiatan serta aktifitas yang banyak membuat remaja perlu kecukupan gizi agar beraktifitas dan berpenampilan prima. Distribusi responden berdasarkan tingkat konsumsi energi adalah sebagai berikut.

Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

Tingkat Konsumsi Energi	n	%
Lebih	1	2,2
Cukup	4	8,9
Sedang	15	33,3
Kurang	25	55,6
Jumlah	45	100,0

Tabel 11 menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat konsumsi energi lebih sebanyak 2,2%, dan sebanyak 55,6% responden memiliki tingkat konsumsi energi kurang. Hal ini terjadi karena kebiasaan makan mereka yang belum sesuai sehingga berdampak pada tingkat konsumsi harian. Tingkat konsumsi energi yang lebih ditunjukkan dengan remaja putri yang suka makan camilan secara berlebihan karena memang memiliki sifat mudah lapar dan juga makanan pokok yang dikonsumsi dalam jumlah besar, misalnya setelah makan nasi goreng dilanjutkan dengan makan jagung bakar.

Berdasarkan hasil *recall* remaja putri di SMA Negeri 4 Kota Malang ketika makan cenderung mengurangi karbohidrat untuk menghindari terjadi kegemukan. Salah satu hal yang sering dilakukan ketika makan yaitu memperbanyak minum dan makan camilan. Jumlah nasi yang mereka konsumsi rata-rata hanya satu entong setiap kali makan. Remaja putri jika sudah mengonsumsi roti di pagi hari atau ketika sarapan maka akan makan

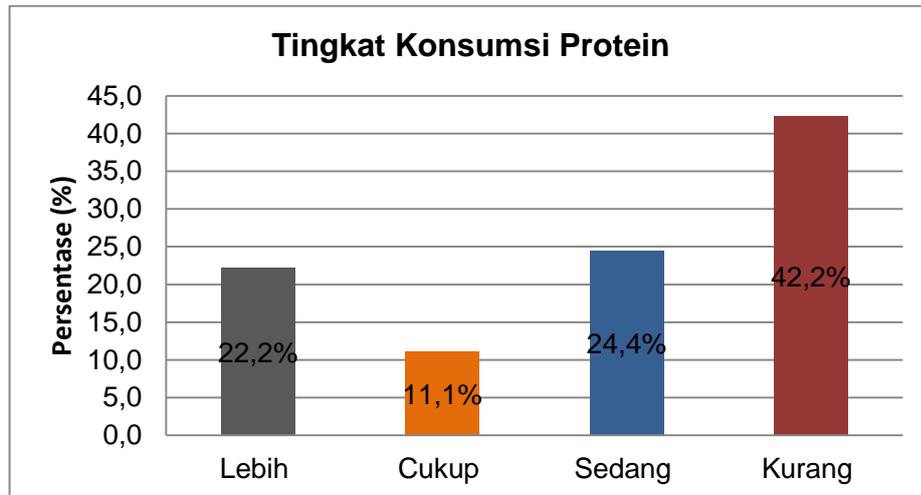
nasi lagi ketika sore hari menjelang malam. Saat malam hari remaja putri cenderung menghindari makan untuk menghindari terjadinya kegemukan atau berat badan bertambah. Ada salah satu responden menerapkan diet mayo yaitu setiap hari makan hanya dengan satu buah kentang rebus, wortel rebus dan kadang-kadang sayuran hijau hanya direbus tanpa bumbu. Hal tersebut jika terjadi setiap hari dan secara terus menerus akan menjurus pada Kurang Energi Kronis (KEK). Walaupun responden sudah terbiasa dan tidak mengalami pusing ataupun lapar, tetapi hal tersebut tetap dapat menjurus ke KEK.

Kurang Energi Kronis (KEK) yaitu keadaan dimana remaja putri mengalami kekurangan gizi yang berlangsung cukup lama atau menahun. Menurut Almatier (2002) kurangnya konsumsi energi dalam makanan akan menyebabkan tubuh mengalami keseimbangan energi negatif, sehingga dapat menurunkan berat badan dan terjadinya kerusakan pada jaringan tubuh. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. Siswi di SMA Negeri 4 Kota Malang lebih sering mengonsumsi makanan ringan daripada makan siang dan malam. Padahal Berdasarkan hasil penelitian Frank Ge yang dikutip oleh Moeji (1992), makan siang dan makan malam remaja menyediakan 60% intake kalori, sementara makanan jajanan menyediakan 25%.

Disimpulkan bahwa tingkat konsumsi energi kurang terjadi karena responden belum memahami dampak dari hal tersebut, sehingga berpengaruh pada konsumsi harian.

2. Tingkat Konsumsi Protein

Masa remaja mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh sehingga memerlukan energi dan protein serta zat gizi yang lebih banyak karena protein merupakan zat gizi penting bagi tubuh, yaitu berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur, selain itu protein dapat digunakan sebagai bahan bakar bila diperlukan energi apabila tubuh tidak dipenuhi oleh karbohidrat dan lemak. Berikut ini adalah gambar distribusi responden berdasarkan tingkat konsumsi protein.



Gambar 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

Gambar 4 menunjukkan bahwa responden paling banyak memiliki tingkat konsumsi protein kurang yaitu sebanyak 42,2%, sebanyak 24,4% responden memiliki tingkat konsumsi protein sedang, sebanyak 11,1% responden memiliki tingkat konsumsi protein cukup, sedangkan responden dengan tingkat konsumsi energi lebih sebanyak 22,2%. Hal ini terjadi karena remaja di SMA Negeri 4 Malang jarang mengonsumsi makanan yang bervariasi.

Tingkat konsumsi protein yang kurang dikarenakan siswi sering mengonsumsi makanan yang berlemak dan berminyak dengan kandungan protein rendah seperti gorengan, keripik kulit ayam, dan bakso. Konsumsi makanan juga cenderung berkabohidrat, seperti cilok dan mie. Konsumsi makanan tersebut tidak diimbangi dengan adanya sayuran. Banyak siswi yang tidak suka dengan sayur. Buah yang tidak dikonsumsi setiap hari menyebabkan vitamin dan mineral tubuh kurang. Jika konsumsi protein tidak diperbaiki maka akan mengarah ke gizi kurang dan KEK (Kurang Energi Kronis). Konsumsi protein yang lebih ditunjukkan dengan beberapa siswi yang membawa bekal makanan dari rumah yang dilengkapi lauk hemani ataupun nabati yang masih ditambah dengan makan bakso.

Protein memiliki fungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh dan sangat efisien dalam memelihara jaringan-jaringan dalam tubuh, protein yang ada dan menggunakan kembali asam amino yang diperoleh dari pemecahan

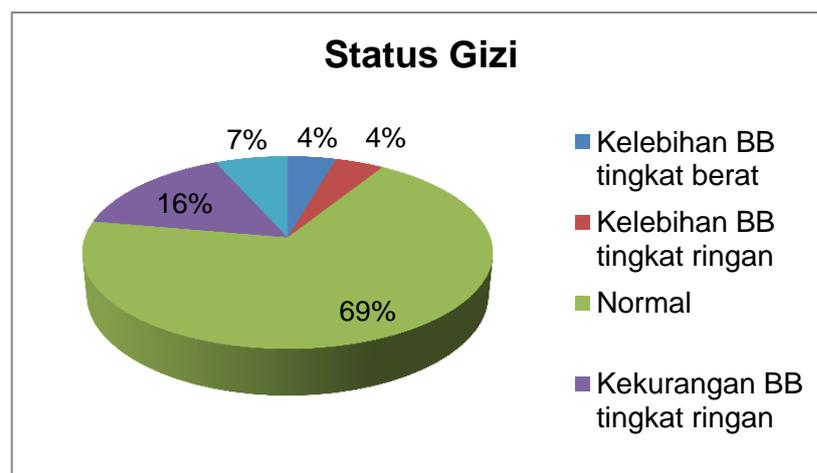
jaringan untuk membangun kembali jaringan yang sama atau jaringan lain (Almatsier, 2004). Oleh karena itu, konsumsi protein sangat diperlukan remaja untuk mencegah terjadinya gizi kurang.

Melinda *et al* (2002) menyatakan bahwa orang beraktivitas membutuhkan konsumsi protein tinggi untuk membangun dan memperbaiki kekuatan otot. Masa remaja memiliki banyak aktivitas, mulai dari belajar, ekstrakurikuler maupun kegiatan diluar sekolah. Hal tersebut harus diimbangi dengan asupan sesuai kebutuhan tubuh untuk menghindari pengambilan cadangan energi dari otot. Jika hal itu terjadi maka yang akan terjadi yaitu remaja mengalami kekurangan gizi.

Sebagian besar responden mengkonsumsi makanan sumber protein dalam jumlah yang kurang setiap hari seperti ikan, daging ayam, telur, tempe, dan tahu. Sehingga dapat mempengaruhi daya tahan tubuhnya nanti.

E. Status Gizi Responden

Status gizi berfungsi untuk menentukan proporsi badan. Apabila proporsi badan ideal maka dapat dikatakan kebutuhan tubuh akan zat gizi terpenuhi sehingga resiko untuk terkena penyakit rendah serta produktivitas pun akan maksimal (Supriasa, 2012). Distribusi responden berdasarkan status gizi dengan kategori ambang batas IMT untuk Indonesia ditunjukkan dalam gambar dibawah ini.



Gambar 5. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

Gambar 5 menunjukkan bahwa status gizi responden terbanyak memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 69%, dan masing-masing sebanyak 4%

responden memiliki status gizi kelebihan BB tingkat berat dan kelebihan BB tingkat ringan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki status gizi normal lebih banyak dibandingkan remaja putri yang memiliki status gizi kurang maupun lebih. Beberapa remaja putri dengan status gizi kurang terjadi karena genetik, mereka memiliki asupan sesuai kebutuhan dan bahkan berlebih tetapi tidak terlalu berpengaruh pada status gizi. Sedangkan remaja putri yang memiliki status gizi lebih dikarenakan banyak makan dan kurang aktivitas.

Beberapa responden dengan status gizi lebih ketika di *recall* mengatakan bahwa setiap selesai makan mereka tidak melakukan aktivitas tetapi mereka akan tidur atau berbaring sambil menonton TV. Hal ini yang menjadikan berat badan mereka lebih karena asupan tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan aktivitasnya.

Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang berada di bawah ukuran berat badan normal memiliki risiko terhadap penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran normal memiliki risiko tinggi penyakit degeneratif (Muchlisa, 2013).

F. Hubungan *Body Image* Terhadap Perilaku Makan

Tabel 12. Distribusi Responden Berdasarkan *Body Image* Terhadap Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

<i>Body Image</i>	Perilaku Makan						Jumlah (%)
	Baik		Cukup		Kurang		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	8	17,8	2	4,4	0	0	100
Cukup	15	33,3	9	20	0	0	
Kurang	5	11,1	0	0	6	13,4	
Jumlah (n)	45						

Dalam tabel 12 dapat dilihat bahwa 33,3% responden yang *body image* cukup mempunyai perilaku makan baik. Sedangkan sebanyak 4,4% responden yang *body image* baik mempunyai perilaku makan cukup. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi tentang tubuhnya tidak diimbangi dengan perilaku makan. Keinginan remaja untuk menurunkan berat badan tidak

merubah perilaku makannya. Perilaku makan yang dilakukan responden cenderung merupakan kebiasaan makan sehari-hari, sehingga sulit untuk merubah ataupun membiasakan diri seperti keinginan.

Demikian hasil statistik yang dilakukan pengujian dengan tabel awal 3x3 kemudian dimampatkan menjadi 2x2 dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kategori/kriteria yang ada. Tabel awal pada kategori/ kriteria dengan jumlah sedikit dimampatkan untuk dapat diujikan dengan statistik *chi-square*.

Berdasarkan uji statistik *Chi-square* yang dilakukan didapatkan hasil bahwa nilai $p=0,276$. Tidak ada hubungan secara bermakna antara *body image* terhadap perilaku makan, hal ini dapat dilihat dari nilai $p>0,05$. Hal ini dapat dilihat pada tabel 12. Walaupun *body image* cukup tetapi perilaku makan yang ditunjukkan baik, begitu juga dengan *body image* yang baik belum tentu perilaku makannya kurang. Seperti contohnya siswa yang memiliki *body image* cukup tidak membatasi makanannya untuk mencapai bentuk tubuh idamannya tetapi mereka tetap dalam perilaku makannya. Kebiasaan yang tidak bisa diubah pada responden yaitu tidak melakukan sarapan pagi tetapi memperbanyak makan kudapan sebagai pengganti perut.

Pemahaman gizi yang keliru akan menjadi masalah bagi remaja putri yang sangat menginginkan memiliki tubuh langsing, karena untuk membentuk dan memelihara kelangsingan tubuh, mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi (Setyorini, 2010).

Perilaku makan tidak baik yang dilakukan remaja dalam penelitian ini antara lain makan tidak teratur dan sering melewatkan waktu makan tertentu misalnya waktu makan malam karena takut gemuk. Remaja tidak takut gemuk dalam mengonsumsi makanannya tetapi remaja sering melewatkan waktu makan pagi karena takut terlambat ke sekolah, melewatkan waktu makan malam karena ketika sore sudah makan dan ketika malam sudah tidak lapar. Remaja putri akan mulai makan pagi ketika istirahat jam pertama (jam 10.00). jumlah porsi makanan yang masuk saat itu cukup banyak, sehingga remaja akan kenyang sampai pulang sekolah dan akan makan lagi ketika sore menjelang malam.

Perilaku makan tidak hanya terbentuk dari dorongan untuk mengatasi rasa lapar, akan tetapi disamping itu ada kebutuhan fisiologis dan psikologis yang ikut mempengaruhi. Setiap kelompok mempunyai pola tersendiri dalam memperoleh, menggunakan dan menilai makanan yang merupakan ciri kebudayaan masing-masing. Pola budaya ini mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengkonsumsi pangan serta mempunyai kekuatan yang sangat berpengaruh dalam memilih pangan (Soehardjo, 1989).

Ada beberapa hal yang menjadi kebiasaan makan remaja yang sulit untuk diubah yaitu suka makan camilan dan makan makanan siap saji (*fast food*). Hal tersebut dapat berakibat pada remaja yang mengurangi makan makanan utamanya sehingga tingkat konsumsi remaja akan menurun dan berakibat pada status gizi kurang. Munculnya kafe, kedai maupun rumah makan baru menjadi kebiasaan baru remaja yang ingin mencoba makanan baru. Kebiasaan tersebut jika tidak didukung dengan pengetahuan gizi yang memadai akan menimbulkan masalah gizi baru. Keadaan yang terjadi karena sebelumnya remaja putri memiliki *body image* kurang sehingga lebih memilih makanan tersebut sebagai ganti makanan utama. Remaja yang tidak puas dengan tubuhnya mengalihkan makanan utama ke camilan untuk mengurangi berat badannya.

Ketidakpuasan akan diri ini, tidak hanya pada tinggi badan dan berat badan pada remaja putri, melainkan juga bentuk tubuhnya yaitu pada lingkaran tubuh (pinggang, panggul, perut, paha, lengan atas dan betis). menginginkan memiliki tubuh yang tinggi dan langsing. Mereka berusaha membuat perubahan perilaku makan untuk mendapatkan kelangsingan tubuh dengan cara melewatkan makan malam dan melewatkan sarapan. Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama remaja putri. Hal ini sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara dan mendapatkan kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makan secara keliru seperti makan hanya 1 – 2 kali sehari, sehingga mendorong terjadinya gangguan pemenuhan kecukupan zat gizi dalam tubuh (Sjahmien, 2009).

Perilaku makan remaja tersebut dapat disimpulkan bahwa walaupun remaja memiliki *body image* kurang maka tidak akan mengurangi perilaku

makannya. Akan tetapi, kebiasaan remaja dalam memilih makanan menjadikan remaja mengurangi makanan utamanya.

G. Hubungan *Body Image* Terhadap Tingkat Konsumsi Energi

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Malang menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan *body image* terhadap tingkat konsumsi energi dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan *Body Image* Terhadap Tingkat Konsumsi Energi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

Body Image	Tingkat Konsumsi Energi								Jumlah (%)
	Lebih		Cukup		Sedang		Kurang		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	0	0	1	2,2	4	8,9	5	11,1	100
Cukup	1	2,2	3	6,7	8	17,8	12	26,6	
Kurang	0	0	0	0	3	6,7	8	17,8	
Jumlah (n)	45								

Tabel 13 menunjukkan bahwa 26,6% responden dengan *body image* cukup mempunyai tingkat konsumsi energi kurang, sedangkan sebanyak 2,2% responden memiliki *body image* baik dengan tingkat konsumsi energi cukup dan juga dengan persentase sama *body image* cukup memiliki tingkat konsumsi lebih. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* yang dimiliki tidak sejalan dengan tingkat konsumsi energinya, sehingga *body image* hanya menjadi sebuah persepsi tanpa ada perubahan konsumsi makan. Remaja yang memiliki *body image* cukup belum tentu tingkat konsumsi energinya cukup juga. Remaja cenderung memiliki tingkat konsumsi energi yang kurang karena kebiasaan makan remaja yang sulit diubah dalam memilih makanannya.

Namun demikian, dari tabel awal dari uji statistik (3x4) yang kemudian dimampatkan menjadi 2x2 menunjukkan hasil uji statistik chi-square menunjukkan hasil $p=0,731$ sehingga *body image* tidak memiliki hubungan secara bermakna terhadap tingkat konsumsi energi yang ditunjukkan dengan nilai $p>0,05$. Hal ini dikarenakan tingkat konsumsi energi tidak hanya dipengaruhi oleh *body image* remaja putri saja. Tingkat konsumsi dapat juga dipengaruhi oleh keadaan sosial ekonomi keluarga.

Remaja putri di SMA Negeri 4 Malang masih ragu-ragu dalam menilai tubuhnya sendiri, namun untuk tingkat konsumsi energi tergolong kurang. Hal ini karena remaja putri sebenarnya memahami kalau konsumsi energi terlalu banyak akan berdampak pada bentuk tubuhnya. Menurut mereka hal tersebut berlaku jika sendiri (tidak bersama temannya), tetapi jika bersama temannya maka hal tersebut tidak berlaku. Remaja memang cenderung lebih percaya teman daripada dirinya sendiri, sehingga jika sudah bersama teman maka makanannya tidak terkontrol lagi.

Beberapa responden yang memiliki *body image* kurang melakukan diet secara ketat dengan tidak pernah melakukan makan malam. Mereka setiap hari makan hanya sekali dengan tetap mengonsumsi banyak camilan sebagai pengganti perut. Hal tersebut yang membuat tingkat konsumsi energi menurun, tetapi hal tersebut hanya berlaku untuk beberapa responden saja. Remaja sebelumnya memang belum pernah mendapatkan materi tentang gizi seimbang remaja sehingga tidak heran jika remaja masih keliru dalam kebiasaan makannya.

Remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, dapat membedakan mana makanan yang dibutuhkan tubuh dan tidak dibutuhkan tubuh walaupun banyak teman yang melakukan hal berlawanan tetapi tetap melakukan diet. Jika akan melakukan diet untuk merubah bentuk tubuh maka langkah yang diambil tidak akan merugikan tubuh apalagi merusak kesehatan. Pendapatan keluarga juga berpengaruh pada tingkat konsumsi energi remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi baik tetapi tidak didukung dengan finansial yang memadai maka akan berpengaruh juga pada tingkat konsumsinya. 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).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat konsumsi kurang bukan hanya dari *body imagenya* saja tetapi dapat dari sosial ekonomi keluarga, karena walaupun *body imagenya* cukup tidak merubah perilaku makan remaja.

H. Hubungan *Body Image* Terhadap Tingkat Konsumsi Protein

Selain digunakan untuk pembentukan sel-sel tubuh, protein juga dapat digunakan sebagai sumber energi apabila tubuh kita kekurangan karbohidrat dan lemak. Kita memperoleh protein dari makanan yang berasal dari hewan atau tumbuhan.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Malang menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan *body image* terhadap tingkat konsumsi protein ditunjukkan pada tabel 14.

Tabel 14. Distribusi Responden Berdasarkan *Body Image* Terhadap Tingkat Konsumsi Protein Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

<i>Body Image</i>	Tingkat Konsumsi Protein								Jumlah (%)
	Lebih		Cukup		Sedang		Kurang		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	3	6,7	0	0	3	6,7	4	8,8	100
Cukup	7	15,6	3	6,7	5	11,1	9	20	
Kurang	0	0	2	4,4	3	6,7	6	13,3	
Jumlah (n)	45								

Dalam tabel 14 menunjukkan bahwa 20% responden dengan *body image* kurang mempunyai tingkat konsumsi protein kurang. Begitu juga dengan responden dengan *body image* cukup memiliki tingkat konsumsi kurang. Sedangkan 4,4% responden memiliki *body image* kurang dengan tingkat konsumsi protein cukup. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* yang dimiliki cenderung belum bisa merubah tingkat konsumsi protein remaja putri. Remaja putri yang tidak menyukai ataupun memiliki alergi terhadap beberapa lauk hewani menjadi salah satu penyebab konsumsi protein yang tidak seimbang dengan *body image*.

Demikian pada pengujian statistik tabel 14 yang menggunakan tabel awal 3x4 dan dimampatkan sampai tabel 2x2 untuk memenuhi syarat. (Pemampatan tabel dilakukan sesuai dengan kategori/kriteria yang memiliki nilai rendah) menunjukkan hasil $p=1,000$ yang berarti bahwa *body image* tidak berhubungan secara bermakna dengan tingkat konsumsi protein yang ditunjukkan dengan nilai $p>0,05$. Hal ini menunjukkan semakin kurang persepsi *body image* remaja maka asupan protein dari remaja akan semakin kurang juga. Remaja putri yang memiliki asupan protein kurang tergolong banyak. Mereka lebih banyak mengonsumsi makanan yang terlihat memiliki tinggi protein ternyata yang tinggi energinya, seperti bakwan dan perkedel

kentang. Remaja putri tidak memahami jika tidak semua lauk (hewani dan nabati) itu tinggi proteinnya, tergantung dari bahan makanannya.

Aktifitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat seorang remaja sering dipengaruhi teman sebayanya. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status. Hal ini bisa menyebabkan remaja termasuk dalam kategori gizi rentan. Makanan yang paling sering mereka konsumsi yaitu *fast food*.

Fast food yang kini menjadi kegemaran remaja baik dalam bentuk kudapan maupun makanan pokok. Makanan tersebut mudah diperoleh dengan harga terjangkau. Makanan tersebut sangat sedikit atau bahkan tidak mengandung sama sekali kalsium, besi, riboflavin, asam folat, vitamin A dan vitamin C. Sementara kandungan lemak jenuh dan kolesterol dan natrium tinggi. Proporsi lemak sebagai penyedia kalori dari 50% total kalori yang terkandung dalam makanan itu (Arisman, 2004).

Hal tersebut yang menyebabkan tingkat konsumsi energi lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat konsumsi protein. Kandungan zat gizi yang tidak seimbang menjadi salah satu faktor *fast food* harus dihindari.

I. Hubungan *Body Image* Terhadap Status Gizi Remaja

Pengetahuan remaja akan menjadikan remaja mempunyai persepsi terhadap suatu hal, sehingga akan mempengaruhi perilaku dan sikap seorang remaja. Pada kenyataannya, banyak remaja putri yang tidak puas dengan ukuran tubuhnya karena tidak sesuai dengan ukuran tubuh yang diinginkan. Persepsi tersebut akan berpengaruh pada perilaku makan remaja yang berdampak pada status gizinya.

Tabel 15. Distribusi Responden Berdasarkan *Body Image* Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

<i>Body Image</i>	Status Gizi										Jumlah (%)
	Kelebihan BB Tk Berat		Kelebihan BB Tk Ringan		Normal		Kekurangan BB Tk Ringan		Kekurangan BB Tk Berat		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	1	2,2	1	2,2	4	8,9	3	6,7	1	2,2	100
Cukup	0	0	1	2,2	19	42,3	4	8,9	0	0	
Kurang	1	2,2	0	0	9	20	0	0	1	2,2	
Jumlah (n)	45										

Pada tabel 15 dapat dilihat bahwa 42,3% responden dengan *body image* cukup memiliki status gizi normal. Sedangkan 2,2% responden dengan *body image* kurang memiliki status gizi kekurangan BB tingkat berat, begitu juga responden dengan *body image* cukup yang status gizinya kelebihan BB tingkat ringan sebanyak 2,2%. Hal ini terjadi karena persepsi *body image* tidak berpengaruh banyak pada status gizi remaja putri. Persepsi remaja putri terhadap tubuhnya cenderung berasal dari pendapat ataupun penilaian teman sebaya, sehingga status gizi bukanlah menjadi patokan dari remaja putri dalam mempersepsikan bentuk tubuhnya.

Demikian pada hasil uji statistik *Chi-Square* yang menunjukkan $p=0,093$ berarti bahwa *body image* tidak berhubungan secara bermakna dengan status gizi remaja, hal tersebut dibuktikan dengan nilai $p>0,05$. Hal ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh *body image* tetapi status gizi juga dipengaruhi oleh asupan makan dan infeksi.

Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan bahwa remaja putri banyak yang merasa memiliki berat badan yang tidak ideal, padahal jika diukur dengan antropometri mereka termasuk dalam kategori status gizi normal. Bagian tubuh yang menurut mereka tidak ideal yaitu pada bagian pinggang, bokong dan kaki. Remaja putri di SMA Negeri 4 Malang juga jarang melakukan penimbangan berat badan secara rutin, padahal di UKS SMAN 4 Malang memiliki alat antropometri. Responden akan mulai risau jika sudah melihat timbangan berat badan, sehingga mereka lebih memilih tidak melakukan penimbangan.

Remaja yang mendapatkan makanan yang cukup baik tetapi sering terserang demam atau diare, akhirnya akan dapat menderita kurang gizi, sebaliknya jika remaja yang tidak memperoleh makanan cukup dan seimbang maka daya tahan tubuhnya melemah. Dalam keadaan ini anak akan mudah terserang penyakit dan kurang nafsu makan sehingga akan kekurangan makanan. Akhirnya berat badan anak menurun, apabila keadaan ini terus berlangsung anak akan menjadi kurus dan timbulah masalah kurang gizi. Remaja melakukan hal seperti itu dapat karena ingin menurunkan berat badan tetapi tidak dibekali dengan pengetahuan gizi yang cukup, sehingga berpengaruh pada tingkat konsumsi dan status gizinya.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah, sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status gizinya (Widianti, 2012).

Demikian halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina (2013) yang berjudul "Hubungan Antara Body Image dengan Staus Gizi pada Remaja Putri Kelas XI IPS di SMA Batik 01 Surakarta" menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara body image dengan status gizi pada remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi normal (55,73%) namun *body image* kurang baik. Responden merasa bahwa mereka perlu melakukan diet dengan membatasi porsi makan agar mendapatkan bentuk tubuh yang mereka inginkan.

Bentuk tubuh yang diharapkan tidak akan pernah tercapai jika cara yang dilakukan tidak benar. Dalam mencapai bentuk tubuh ideal sesuai keinginan harus dibekali dengan pengetahuan gizi dan juga kesehatan tubuh. Remaja yang memahami hal tersebut akan dengan mudah mendapatkan bentuk tubuh ideal tanpa adanya gangguan kesehatan. Gangguan kesehatan yang dapat terjadi yaitu anoreksia, gizi kurang dan juga bulimia.

J. Hubungan Perilaku Makan Terhadap Tingkat Konsumsi Energi

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Malang menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan *body image* terhadap tingkat konsumsi protein ditunjukkan pada tabel 16.

Tabel 16. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Makan Terhadap Tingkat Konsumsi Energi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

Perilaku Makan	Tingkat Konsumsi Energi								Jumlah (%)
	Lebih		Cukup		Sedang		Kurang		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	0	0	3	6,7	12	26,7	13	28,9	100
Cukup	1	2,2	1	2,2	3	6,7	6	13,3	
Kurang	0	0	0	0	0	0	6	13,3	
Jumlah (n)	45								

Dalam tabel 16 menunjukkan sebanyak 28,9% responden dengan perilaku makan baik mempunyai tingkat konsumsi energi kurang, sedangkan sebanyak 2,2% responden dengan perilaku makan cukup memiliki tingkat

konsumsi energi lebih. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan belum bisa menggambarkan tingkat konsumsi energi remaja putri. Perilaku makan menggambarkan sedikit kebiasaan makan remaja, tetapi belum bisa menentukan kecukupan dari makanan tersebut terhadap tubuh, sehingga perilaku makan tidak berpengaruh pada tingkat konsumsi energi remaja putri. Remaja putri yang memiliki perilaku makan baik belum tentu makan yang dikonsumsinya seimbang sesuai kebutuhan tubuh, begitu juga dengan yang memiliki perilaku makan cukup bisa saja memiliki tingkat konsumsi energi baik karena jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Demikian pada hasil statistik yang memiliki tabel awal 3x4 yang dimampatkan menjadi 2x2 untuk memenuhi syarat uji *chi-square* menunjukkan hasil uji statistik *chi-square* $p=0,203$ dengan $p>0,05$ yang berarti bahwa perilaku makan tidak berhubungan secara bermakna dengan tingkat konsumsi energi. Hal ini terjadi karena walaupun perilaku makan baik tetapi makanan yang dikonsumsi seadanya atau tidak beranekaragam maka tingkat konsumsi yang diperoleh pun akan kurang. Begitu juga jika perilaku makan kurang tetapi makanan yang dikonsumsi beranekaragam dan sesuai kebutuhan maka tingkat konsumsi energi dapat terpenuhi.

Berdasarkan hasil *recall*, responden memang tidak terlalu memperhatikan jenis makanannya, menurut mereka yang penting sudah makan itu sudah cukup. Makanan yang dikonsumsi responden tidak beranekaragam, bahkan beberapa responden hanya makan dengan lauk saja tanpa adanya sayur. Makanan yang sering ada ketika makan yaitu lauk nabati berupa tahu atau tempe, bakwan, perkedel. Responden belum mengerti maksud makanan seimbang, yang mereka mengerti yaitu makanan empat sehat lima sempurna.

Tingkat konsumsi yang kurang pada remaja dapat diakibatkan oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi), kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan gizi. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik dan prestasi belajar (Soekirman, 2000).

Tingkat konsumsi secara langsung dipengaruhi oleh pendapatan, ketersediaan dan juga pengetahuan gizi. Seseorang yang memiliki pengetahuan tentang gizi, tidak berarti orang tersebut akan mengubah pola perilaku makannya. Mereka mengerti tentang zat gizi yang diperlukan bagi tubuh dan sumber bahan makanannya, tetapi mereka tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari - hari.

Konsumsi makanan beranekaragam perlu dilakukan untuk menyeimbangkan asupan makanan. Gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur - unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas maupun kuantitas. Makanan yang beragam juga mempengaruhi keseimbangan gizi (Almatsier, 2009).

Remaja putri yang membatasi makanannya untuk diet akan cenderung mengurangi makanan pokoknya, misalnya remaja putri yang tidak melakukan sarapan dan makan malam tetapi hanya makan siang saja yang jumlahnya sedikit. Remaja akan lebih memilih memperbanyak camilannya sebagai pengganti makanan utama. Namun demikian hal tersebut tidak berdampak langsung pada tingkat konsumsi energi remaja. Semakin kurang perilaku makan maka tingkat konsumsi energi pun akan semakin berkurang juga, begitu juga sebaliknya.

Remaja putri memang perlu diberi penyuluhan ataupun edukasi untuk menghindari terjadinya malnutrisi dan juga untuk merubah kebiasaan yang makan yang keliru agar tidak terjadi secara terus-menerus.

K. Hubungan Perilaku Makan Terhadap Tingkat Konsumsi Protein

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Malang menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan perilaku makan terhadap tingkat konsumsi protein ditunjukkan pada tabel 17.

Tabel 17. Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Makan Terhadap Tingkat Konsumsi Protein Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

Perilaku Makan	Tingkat Konsumsi Protein								Jumlah (%)
	Lebih		Cukup		Sedang		Kurang		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	8	17,8	5	11,1	6	13,3	9	20	100
Cukup	2	4,4	0	0	3	6,7	6	13,4	
Kurang	0	0	0	0	2	4,4	4	8,9	
Jumlah (n)	45								

Pada tabel 17 sebanyak 20% responden dengan perilaku makan baik memiliki tingkat konsumsi protein kurang, sedangkan sebanyak 2,2% responden dengan perilaku makan cukup memiliki tingkat konsumsi protein cukup. Hal ini terjadi karena perilaku makan cenderung tidak berpengaruh pada tingkat konsumsi protein. Remaja putri yang sudah memiliki kebiasaan atau perilaku tertentu dalam memilih lauk akan sulit dirubah, sehingga tingkat konsumsi protein pun akan sulit berubah. Makanan yang dikonsumsi responden tidak seimbang, mereka tidak memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi sehingga tingkat konsumsi protein kurang. Begitu juga dengan responden yang dengan perilaku makan cukup memiliki tingkat konsumsi protein cukup juga.

Pengujian statistik dilakukan dengan memampatkan tabel awal 3x4. Tabel awal yang tidak memenuhi *chi-square* dimampatkan sesuai dengan kategori/kriteria variabel. Tabel yang didapatkan memenuhi syarat uji statistik yaitu pada tabel 2x3.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan nilai $p=0,148$ yang berarti bahwa perilaku makan tidak berhubungan secara bermakna terhadap tingkat konsumsi protein dilihat dari nilai $p>0,05$. Hal ini terjadi karena perilaku makan remaja yang berubah-ubah dalam mengonsumsi protein sehingga tidak terlalu berpengaruh pada tingkat konsumsinya, protein tidak menyumbang secara langsung terhadap perubahan berat badan remaja dan juga kelebihan protein tidak disimpan oleh tubuh seperti energi. Jenis makanan yang dikonsumsi juga mempengaruhi tingkat konsumsi protein remaja.

Berdasarkan hasil *recall* responden memiliki kebiasaan makan kudapan siap saji seperti *aichiro*, kentang goreng, cilok, dll. Responden lebih memilih makanan siap saji dengan minim zat gizi daripada makanan rumahan, menurut mereka lebih cepat beli daripada menunggu masakan jadi sehingga makanan yang dikonsumsi pun seadanya. Responden jarang sekali makan sayuran hijau, ketika makan responden lebih sering mengonsumsi lauk saja tanpa sayur. Responden lebih tertarik mencoba makanan-makanan baru bersama teman-teman sebayanya.

Remaja putri cenderung berubah-ubah dalam mengonsumsi makanan. Sifat yang ingin mencoba hal baru terutama pada makanan menjadi salah

satu penyebab perilaku makan remaja sulit diukur. Hal tersebut juga akan berpengaruh pada tingkat konsumsi harian remaja.

Perilaku makan yang sering dilakukan remaja saat ini yaitu makan makanan dengan nama yang unik seperti "mie setan", "mie galau", ataupun "ayam nelangsa". Nama makanan yang unik tersebut cenderung menarik perhatian remaja, padahal makanan tersebut tergolong dalam *fast food* yang minim akan zat gizi. Perilaku makan yang kurang tersebut jika terjadi terus-menerus maka akan mempengaruhi tingkat konsumsinya. Remaja akan kekurangan zat-zat gizi yang diperlukan karena sering mengonsumsi *fast food*. Hal tersebut akan berpengaruh pada keadaan gizi remaja.

Jenis makanan baru ataupun produk makanan baru merupakan godaan bagi kaum remaja yang cenderung memiliki rasa penasaran tinggi sehingga mereka akan terus mencoba makanan tersebut sampai muncul makanan baru lagi. Remaja tidak memperdulikan kebutuhan maupun asupan gizinya lagi sehingga status gizi mereka akan terganggu. Salah satu jenis produk makanan baru dari luar negeri yaitu *fast food* (Adriani, 2012).

Responden yang memiliki kebiasaan dalam memilih makanan perlu diberikan pengetahuan gizi untuk membatasi makanan yang dikonsumsi agar tidak mengganggu kesehatan dimasa mendatang.

L. Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Terhadap Status Gizi

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Malang bahwa distribusi responden berdasarkan tingkat konsumsi energi terhadap status gizi ditunjukkan pada tabel 18.

Tabel 18. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

Tingkat Konsumsi Energi	Status Gizi										Jumlah (%)
	Kelebihan BB Tk Berat		Kelebihan BB Tk Ringan		Normal		Kekurangan BB Tk Ringan		Kekurangan BB Tk Berat		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Lebih	0	0	0	0	1	2,2	0	0	0	0	100
Cukup	0	0	0	0	3	6,7	1	2,2	0	0	
Sedang	1	2,2	0	0	10	22,2	4	8,9	0	0	
Kurang	1	2,2	2	4,4	18	40	2	4,4	2	4,4	
Jumlah (n)	45										

Dalam tabel 18 menunjukkan sebanyak 40% responden dengan tingkat konsumsi energi kurang memiliki status gizi normal, sedangkan sebanyak 2,2% responden dengan tingkat konsumsi energi kurang memiliki status gizi kelebihan BB tingkat berat dan juga dengan persentase sama responden dengan tingkat konsumsi energi cukup memiliki status gizi kekurangan BB tingkat ringan. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi energi belum cukup kuat mempengaruhi status gizi remaja putri, walaupun tingkat konsumsi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Responden dengan konsumsi makan sesuai dengan kebutuhan tetapi jika keadaan tubuh yang tidak sehat maka status gizinya pun akan berpengaruh.

Demikian untuk uji statistik dilakukan dengan memampatkan tabel awal 4x5. Pemampatan tabel dilakukan karena tabel awal tidak memenuhi uji statistik *chi-square* sehingga dimampatkan sesuai dengan kategori/kriteria variabel. tabel dimampatkan sampai pada 2x2 untuk memenuhi uji statistik *chi-square*.

Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan nilai $p=0,482$ dengan hasil $p>0,05$ yang berarti bahwa tingkat konsumsi energi tidak memiliki hubungan secara bermakna dengan status gizi. Hal ini terjadi karena kebiasaan makan yang berubah-ubah setiap harinya, seperti mengonsumsi makanan tinggi energi pada hari ini dan tidak mengonsumsi lagi pada hari berikutnya.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Istiqvani (2007) yang berjudul "Analisis Kebiasaan Makan, Tingkat Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Putri An-Nur Bululawang Kabupaten Malang" menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi energi dan status gizi. Keadaan ini terjadi karena kebiasaan makan yang tinggi energi pada hari ini namun tidak mengonsumsinya lagi pada hari berikutnya sehingga konsumsi energi tidak membawa perubahan pada status gizi.

Remaja yang dalam kondisi tidak *fit* ketika di *recall* misalnya pada waktu itu terkena flu atau batuk. Maka tingkat konsumsi yang diperoleh akan berbeda dari biasanya. Remaja yang sakit akan cenderung menurun nafsu makannya. Hal ini dapat juga berpengaruh pada status gizi pada saat itu.

Keadaan kesehatan tergantung dari tingkat konsumsi. Tingkat konsumsi ditentukan dari kualitas dan juga kuantitas hidangan. Kuantitas menunjukkan

jumlah masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Kalau susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik segi kuantitas maupun kualitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya atau yang disebut adekuasi (Djaeni, 2004).

Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan, kualitas makanan menunjukkan masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Makanan yang dikonsumsi walaupun berjumlah banyak tetapi memiliki kualitas gizi yang mencukupi maka tingkat konsumsinya akan tergolong kurang, begitu juga sebaliknya.

M. Hubungan Tingkat Konsumsi Protein Terhadap Status Gizi

Hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 4 Kota Malang menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan tingkat konsumsi protein terhadap status gizi ditunjukkan pada tabel 19.

Tabel 19. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Malang

Tingkat Konsumsi Protein	Status Gizi										Jumlah (%)
	Kelebihan BB Tk Berat		Kelebihan BB Tk Ringan		Normal		Kekurangan BB Tk Ringan		Kekurangan BB Tk Berat		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Lebih	0	0	0	0	6	13,3	4	8,9	0	0	100
Cukup	1	2,2	0	0	4	8,9	0	0	0	0	
Sedang	0	0	0	0	11	24,4	0	0	0	0	
Kurang	1	2,2	2	4,4	11	24,4	3	6,7	2	4,4	
Jumlah (n)	45										

Tabel 19 menunjukkan sebanyak 24,4% responden dengan tingkat konsumsi protein kurang memiliki status gizi normal, sedangkan sebanyak 2,2% responden dengan tingkat konsumsi protein kurang memiliki status gizi lebih tingkat berat. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi protein tidak berpengaruh banyak pada perubahan berat badan. Konsumsi harian akan mempengaruhi status gizi jika jumlah yang dikonsumsi cenderung tetap dan tidak berubah-ubah.

Pada pengujian statistik dilakukan dengan memampatkan tabel awal 4x5. Tabel awal yang tidak memenuhi *chi-square* dimampatkan sesuai dengan kategori/kriteria variabel. Tabel dimampatkan sampai 2x2 untuk memenuhi uji statistik.

Berdasarkan uji statistik *chi-square* menunjukkan hasil $p=0,461$ yang berarti bahwa tingkat konsumsi protein tidak berhubungan secara bermakna terhadap status gizi, dilihat dari nilai $p>0,05$. Hal ini terjadi karena konsumsi protein tidak berpengaruh secara langsung terhadap status gizi dan juga kebiasaan makan responden yang berubah-ubah. Seperti mengonsumsi makanan tinggi protein pada hari ini dan tidak mengonsumsinya lagi keesokan harinya.

Berdasarkan hasil *recall* responden cenderung untuk mengonsumsi makanan yang kandungan proteinnya tinggi, seperti tempe, telur dan daging ayam. Konsumsi makanan yang tinggi protein tidak hanya dilakukan dalam sekali tetapi setiap kali makan selalu ada salah satu dari ketiga itu. Konsumsi makan yang mengandung protein secara berlebihan akan dikeluarkan melalui urin. Konsumsi protein harus disesuaikan dengan karbohidrat dan lemak yang cukup tiap hari sehingga protein dapat digunakan sesuai dengan fungsi utamanya yaitu pembentukan sel-sel tubuh. Akan tetapi apabila konsumsi karbohidrat dan lemak berlebihan maka akan disimpan di dalam tubuh, hal ini dapat menyebabkan kegemukan (Almatsier, 2005).

Protein tubuh berguna sebagai bagian dari struktur tubuh dan juga merupakan bagian yang mempunyai peranan fungsional. Dalam konsep dasar terapi gizi pada buku pedoman pengobatan menyebutkan bahwa tubuh tidak mempunyai tempat menyimpan cadangan protein, protein di dalam tubuh tetap dijaga dalam kondisi seimbang. Dari teori ini diasumsikan bahwa asupan protein kurang atau lebih tidak berpengaruh pada perubahan berat badan karena kelebihan asupan protein tidak disimpan oleh tubuh seperti yang terjadi pada kelebihan energi.

Konsumsi protein memang tidak berpengaruh secara langsung terhadap berat badan tetapi juga berperan sedikit terhadap berat badan. Cadangan protein tetap akan diambil jika cadangan dari lemak dan karbohidrat sudah habis, tetapi hal ini harus dihindari karena berdampak pada status gizi. Sehingga konsumsi beragam memang diperlukan untuk menyeimbangkan asupan makanan pada tubuh.