

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 27 Pekanbaru merupakan salah satu SMP Negeri yang berdiri pada 10 April 2002, di kota Pekanbaru dibawah naungan Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru, yang dipimpin oleh ibu Hasrida Nengleli, M.Pd. Sekolah ini terletak di Jalan Nelayan No 221 Kel. Sri Meranti Kec. Rumbai Kota Pekanbaru. Adapun pembiayaan sekolah dibiayai oleh pemerintah. SMP Negeri 27 Pekanbaru me miliki peluang berkembang cukup besar karena letak geografisnya berada di pinggir sungai Siak Kota Pekanbaru yang mudah dijangkau angkutan umum dan keadaan lingkungan yang tenang dan nyaman.

Awalnya sekolah ini terbentuk atas keinginan warga setempat kepada pemerintahan agar didirikannya sekolah setingkat SMP di daerah tempat tinggal mereka karena jauhnya lokasi SMP tempat anak-anak mereka untuk melanjutkan pendidikan sehingga membutuhkan biaya yang besar, sementara banyak diantara warga tempatan bekerja sebagai buruh dan pedagang kecil. Harapannya dengan adanya SMP Negeri 27 Pekanbaru ini sangatlah membantu para orang tua dan warga setempat, dimana orang tua tidak perlu lagi mengeluarkan biaya tambahan untuk transportasi anak-anaknya, selain itu dapat menciptakan generasi-generasi yang beriman dan berakhlak mulia.

SMP Negeri 27 Pekanbaru mempunyai visi yaitu terwujudnya peserta didik yang berilmu, berakhlak, terampil, dan berwawasan lingkungan. Dari visi di atas sekolah dapat memiliki lingkungan belajar yang aman, nyaman, penuh kepedulian, dan menyenangkan sehingga dapat menghasilkan siswa lulusan yang ber ilmu, berakhlak dan peduli lingkungan.

5.2 Gambaran Karakteristik Responden

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan di semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Pritasari, 2017). Pada usia remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat (*growt spurt*) yang akan mempengaruhi pada berat badan, masa tulang dan aktifitas fisik, sehingga kebutuhan gizi pada remaja harus tercukupi (Permatasari, 2022). Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 - 19 tahun. Masa remaja mengalami kecepatan perumbuhan sehingga perlu dilakukan pemantauan status gizi.

Pada bagian ini akan menjelaskan gambaran karakteristik pada responden berdasarkan umur dan jenis kelamin, yang akan disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Karakteristik Responden

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Umur		
13	3	5,2
14	41	70,7
15	14	24,1
Total	58	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	34,5
Perempuan	38	65,5
Total	58	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur, sebagian besar responden berumur 14 tahun sebanyak 41 responden (70,7%), berumur 13 tahun sebanyak 3 responden (5,2%), dan berumur 15 tahun sebanyak 14 responden (24,1%). Dapat dilihat juga untuk karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 responden (65,5%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 responden (34,5%).

Usia 13 - 15 tahun merupakan remaja usia sekolah pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang membutuhkan perhatian khusus untuk kebiasaan makan dan gaya hidup yang akan berpengaruh pada status gizinya. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat menentukan keadaan gizi seseorang. Laki-laki lebih banyak membutuhkan asupan zat gizi dibandingkan dengan perempuan. Kebutuhan zat gizi pada laki-laki lebih besar dibandingkan dengan perempuan sehingga porsi tiap kali makan lebih banyak (Sofiatun, 2017).

5.3 Gambaran Kebutuhan Energi Responden

Energi berfungsi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, dan menunjang untuk melakukan aktivitas fisik. Energi diperoleh dari karbohidrat, protein dan lemak yang ada di dalam bahan makanan. Menurut Pritasari (2017), Dianjurkan rata-rata konsumsi energi makanan sehari 10 - 20% berasal dari protein, 20 - 30% berasal dari lemak, dan 50 - 60% berasal dari karbohidrat. Makanan yang dipilih dengan baik setiap hari akan memberikan semua zat gizi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh.

Pada bagian ini akan menjelaskan gambaran kebutuhan energi pada responden, yang akan disajikan pada tabel 6.

Tabel 6. Gambaran Kebutuhan Energi Responden

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Defisit berat	1	1,7
Defisit sedang	6	10,3
Defisit ringan	17	29,3
Normal	31	53,4
Lebih	3	5,2
Total	58	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa kebutuhan energi responden sebagian besar memiliki asupan energi normal sebanyak 31 responden (53,4%), defisit berat sebanyak 1 responden (1,7%), defisit sedang sebanyak 6 responden

(10,3%), defisit ringan sebanyak 17 responden (29,3%,) dan lebih sebanyak 3 responden (5,2%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khoerunisa (2021), di dapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini dimana sebagian besar remaja memiliki asupan energi normal sebanyak 90 orang (69,2%).

Melalui hasil *food recall* didapatkan bahwa rata-rata kebutuhan energi yang dikonsumsi oleh responden sebesar 2012,9 kkal. Dengan kebutuhan energi tertinggi yang dikonsumsi oleh responden sebesar 2672,7 kkal dan yang paling terendah dengan kebutuhan energi sebesar 1459,2 kkal. Dengan kebutuhan rata-rata 2012,9 kkal menunjukkan bahwa banyak responden yang kebutuhan energi sudah mencukupi angka kecukupan gizi (AKG). Menurut Kemenkes (2019), agar kebutuhan energi setiap individu tercukupi, setiap individu yang berjenis kelamin laki-laki dengan umur 13 - 15 tahun dianjurkan untuk kebutuhan energi sebesar 2400 kkal/hari, sedangkan untuk perempuan dianjurkan kebutuhan energi sebesar 2050 kkal/hari.

Energi untuk tubuh diukur dengan kalori diperlukan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Energi dalam tubuh merupakan hasil dari proses metabolisme protein, lemak, dan karbohidrat (Supariasa, 2017). Metabolisme tubuh dan regenerasi sel, fungsi organ, pertumbuhan serta pergerakan tubuh semuanya memerlukan energi di dalam tubuh. Sumber energi tubuh yang utama dihasilkan dari karbohidrat (4 kkal/gr), lemak (9 kkal/gr), dan protein (4 kkal/gr) (Pritasari, 2017). Asupan energi yang baik bisa didapatkan dari pengaturan asupan makan yang benar dan tepat. Pengaturan makan inilah yang bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan energi yang sesuai dengan kebutuhan individu setiap harinya.

Apabila lebih besar energi yang dikonsumsi dari pada energi yang dikeluarkan, maka kelebihan energi akan disimpan tubuh sebagian besar dalam bentuk lemak (trigliserida) di jaringan adiposa sehingga akan menyebabkan kelebihan berat badan (obesitas). Sebaliknya apabila lebih sedikit energi yang dikonsumsi dari pada energi yang dikeluarkan, maka tubuh akan menghasilkan energi dengan memetabolisme cadangan protein, lemak, dan karbohidrat sehingga menimbulkan kekurangan berat badan dan pengecilan otot (Mardalena, 2021).

Kebutuhan energi seseorang menurut WHO adalah konsumsi energi berasal dari makanan yang diperlukan untuk menutupi pengeluaran energi. Untuk mengetahui berapa besaran energi dibutuhkan oleh seorang remaja, caranya dengan menghitung kebutuhan energi menggunakan *Basal Metabolic Rate* (BMR) dan aktivitas fisik. *Basal Metabolic Rate* (BMR) adalah kebutuhan energi minimal yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan proses tubuh (Mardalena, 2021). Kurang lebih dua per tiga energi yang dikeluarkan seseorang sehari digunakan untuk kebutuhan aktivitas metabolisme basal tubuh.

5.4 Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Responden

5.4.1 Gambaran Asupan Protein Responden

Protein berfungsi sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh, mengatur keseimbangan air, memelihara netralitas tubuh, pembentukan antibodi, dan mengangkut zat gizi (Pritasari, 2017). Satu gram protein menghasilkan 4 kalori. WHO menganjurkan konsumsi protein sebanyak 10 - 20% kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Sumber protein diperoleh dari sumber hewani (daging, ayam, ikan dan telur) dan sumber nabati (kacang-kacangan, tahu dan tempe). Keunggulan protein hewani yaitu mengandung asam amino yang lebih lengkap dan mudah diserap oleh tubuh. Keunggulan protein nabati yaitu mengandung lemak tidak jenuh yang lebih banyak. Oleh karena itu, kedua kelompok protein hewani dan nabati ini perlu dikonsumsi setiap hari.

Pada bagian ini akan menjelaskan gambaran asupan protein pada responden, yang akan disajikan pada tabel 7.

Tabel 7. Gambaran Asupan Protein Responden

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Defisit berat	36	62,1
Defisit sedang	11	19
Defisit ringan	6	10,3
Normal	5	8,6
Total	58	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa asupan protein responden sebagian besar memiliki asupan protein defisit berat sebanyak 36 responden (62,1%), defisit sedang sebanyak 11 responden (19%), defisit ringan sebanyak 6 responden (10,3%), dan normal sebanyak 5 responden (8,6%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2022), didapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini dimana sebagian remaja memiliki asupan protein kurang sebanyak 85 orang (58,6%).

Melalui hasil *food recall* didapatkan bahwa rata-rata asupan protein yang dikonsumsi oleh responden sebesar 56,7 gr. Dengan asupan protein tertinggi yang dikonsumsi oleh responden sebesar 89,8 gr dan yang paling terendah dengan asupan protein sebesar 35,1 gr. Dengan asupan rata-rata 56,7 gr menunjukkan bahwa masih banyak responden yang mengkonsumsi protein dibawah angka kecukupan gizi (AKG). Menurut Kemenkes (2019), agar asupan protein setiap individu tercukupi, setiap individu yang berjenis kelamin laki-laki dengan umur 13 - 15 tahun dianjurkan untuk mengkonsumsi protein sebesar 70 gr/hari, sedangkan untuk perempuan dianjurkan mengkonsumsi protein sebesar 65 gr/hari.

Kurangnya asupan protein responden dilihat dari jenis dan jumlah sumber protein yang dikonsumsi per setiap kali makan dalam porsi yang sedikit dan makanan yang dikonsumsi responden tidak sesuai dengan kebutuhan harian. Kekurangan protein dalam jangka waktu lama dapat mengganggu berbagai proses dalam tubuh dan menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit (Pritasari, 2017). Sumber protein dapat diperoleh dari dua jenis yaitu protein nabati dan protein hewani. Berbagai sumber protein tidak semuanya memiliki nilai dan mutu protein tinggi.

Mutu protein terbaik adalah protein yang mengandung semua jenis asam amino esensial dalam proporsi yang sesuai untuk keperluan pertumbuhan (Mardalena, 2021). Semua jenis protein hewani memiliki protein tidak komplet kecuali gelatin karena tidak memiliki asam amino triptofan. Protein yang diperlukan tubuh adalah protein bermutu tinggi, namun jika protein mutu tinggi tidak dapat diperoleh dari satu macam sumber protein, maka dianjurkan untuk dapat

menyediakan beberapa sumber protein agar memenuhi kebutuhan per hari dalam menu gizi seimbang.

5.4.2 Gambaran Asupan Lemak Responden

Lemak berfungsi sebagai cadangan energi, alat angkut vitamin larut lemak, menghemat protein, sebagai pelumas persendian, memelihara suhu tubuh, dan memberi rasa kenyang (Pritasari, 2017). Satu gram lemak menghasilkan 9 kalori. WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 20 - 30% kebutuhan energi total dianggap baik untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak esensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak. Bahan makanan yang mengandung lemak, seperti mentega, margarine, minyak kelapa, susu, keju, dan daging.

Pada bagian ini akan menjelaskan gambaran asupan lemak pada responden, yang akan disajikan pada tabel 8.

Tabel 8. Gambaran Asupan Lemak Responden

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Defisit berat	8	13,8
Defisit sedang	3	5,2
Defisit ringan	6	10,3
Normal	15	25,9
Lebih	26	44,8
Total	58	100

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa asupan lemak responden sebagian besar memiliki asupan lemak lebih sebanyak 26 responden (44,8%), defisit berat sebanyak 8 responden (13,8%), defisit sedang sebanyak 3 responden (5,2%), defisit ringan sebanyak 6 responden (10,3%), dan normal sebanyak 15 responden (25,9%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irwanda (2023) pada remaja, di dapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini dimana sebagian besar remaja memiliki asupan lemak lebih sebanyak 32 orang (46,4%).

Melalui hasil *food recall* didapatkan bahwa rata-rata asupan lemak yang dikonsumsi oleh responden sebesar 68,5 gr. Dengan asupan lemak tertinggi yang dikonsumsi oleh responden sebesar 96,7 gr dan yang paling terendah dengan asupan lemak sebesar 23,9 gr. Dengan asupan rata-rata 68,5 gr menunjukkan bahwa banyak responden yang mengkonsumsi lemak sudah mencukupi angka kecukupan gizi (AKG). Menurut Kemenkes (2019), agar asupan lemak setiap individu tercukupi, setiap individu yang berjenis kelamin laki-laki dengan umur 13 - 15 tahun dianjurkan untuk mengkonsumsi lemak sebesar 80 gr/hari, sedangkan untuk perempuan dianjurkan mengkonsumsi lemak sebesar 70 gr/hari.

Lebihnya asupan lemak responden dilihat dari seringnya mengkonsumsi cemilan manis, makanan yang digoreng, dan junkfood. Pola makan yang tidak seimbang dengan tingginya konsumsi junkfood akan meningkatkan deposit lemak, dikarenakan junkfood mengandung lemak sekitar 40 - 50% dari kebutuhan energi (Widiastuti, 2023). Lemak yang terdapat di dalam makanan terdiri dari lemak jenuh dan lemak tidak jenuh. Lemak jenuh cenderung meningkatkan kadar kolesterol dan trigliserida, sedangkan lemak tidak jenuh dapat mengurangi kadar kolesterol dan trigliserida.

Lemak disimpan di dalam tubuh dalam bentuk trigliserida. Lemak yang dikonsumsi sehari dianjurkan paling banyak 8% dari kebutuhan energi total berasal dari lemak jenuh dan 3 - 7% dari lemak tidak jenuh. Anjuran konsumsi kolesterol kurang dari 300 mg/hari. Lemak yang berada dalam tubuh tidak dapat menjadi sumber energi utama karena bersifat sebagai sumber energi cadangan. Kelebihan lemak dapat mengakibatkan obesitas dan meningkatkan kolesterol darah. Kekurangan lemak akan menyebabkan kekurangan asupan kalori dan dapat menimbulkan defisiensi vitamin larut lemak.

5.4.3 Gambaran Asupan Karbohidrat Responden

Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi, penghemat protein, pengatur metabolisme lemak, dan pemberi rasa manis pada makanan (Pritasari, 2017). Satu gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori. WHO menganjurkan agar 50 - 60% konsumsi energi total berasal dari karbohidrat kompleks dan paling banyak hanya

10% berasal dari gula sederhana. Sumber karbohidrat yang banyak dimakan sebagai makanan pokok yaitu beras, jagung, ubi, singkong, talas.

Pada bagian ini akan menjelaskan gambaran asupan karbohidrat pada responden, yang akan disajikan pada tabel 9.

Tabel 9. Gambaran Asupan Karbohidrat Responden

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Defisit berat	10	17,2
Defisit sedang	9	15,5
Defisit ringan	15	25,9
Normal	23	39,7
Lebih	1	1,7
Total	58	100

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa asupan karbohidrat responden sebagian besar memiliki asupan karbohidrat normal sebanyak 23 responden (39,7%), defisit berat sebanyak 10 responden (17,2%), defisit sedang sebanyak 9 responden (15,5%), defisit ringan sebanyak 15 responden (25,9%), dan lebih sebanyak 1 responden (1,7%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Khoerunisa (2021), didapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini dimana sebagian besar remaja memiliki asupan karbohidrat normal sebanyak 87 orang (66,9%).

Melalui hasil *food recall* didapatkan bahwa rata-rata asupan karbohidrat yang dikonsumsi oleh responden sebesar 287,6 gr. Dengan asupan karbohidrat tertinggi yang dikonsumsi oleh responden sebesar 431,1 gr dan yang paling terendah dengan asupan karbohidrat sebesar 187 gr. Dengan asupan rata-rata 287,6 gr menunjukkan bahwa banyak responden yang mengkonsumsi karbohidrat sudah mencukupi angka kecukupan gizi (AKG). Menurut Kemenkes (2019), agar asupan karbohidrat setiap individu tercukupi, setiap individu yang berjenis kelamin laki-laki dengan umur 13 - 15 tahun dianjurkan untuk mengkonsumsi karbohidrat sebesar 350 gr/hari, sedangkan untuk perempuan dianjurkan mengkonsumsi karbohidrat sebesar 300 gr/hari.

Tercukupinya asupan karbohidrat responden dilihat dari jenis sumber bahan makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang cukup, waktu makan yang baik 3 kali dalam sehari. Hasil recall juga menunjukkan asupan karbohidrat di dapatkan dari makanan pokok yang tergolong ke dalam karbohidrat kompleks seperti nasi, mie, roti, biskuit, dan wafer. Sehingga membuat asupan karbohidrat yang dikonsumsi oleh responden tercukupi. Seseorang yang mengkonsumsi karbohidrat dalam porsi besar akan meningkatkan pengeluaran insulin, menambah penyimpanan lemak, dan meningkatkan level serum trigliserida. Jika ini sering terjadi dan berlangsung lama akan menyebabkan obesitas (Fitriani, 2020).

Peranan utama karbohidrat di dalam tubuh yaitu menyediakan glukosa bagi sel-sel tubuh, kemudian diubah menjadi energi (Mardalena, 2021). Glukosa memegang peranan dalam metabolisme karbohidrat. Kelebihan glukosa akan di simpan dalam bentuk glikogen. Tubuh hanya dapat menyimpan glikogen dalam jumlah terbatas. Agar tubuh selalu memperoleh glukosa untuk keperluan energi, hendaknya seseorang setiap hari memakan sumber karbohidrat pada waktu tertentu, karena persediaan glikogen hanya bertahan untuk keperluan beberapa jam. Karbohidrat yang cukup akan mencegah penggunaan protein untuk energi. Kebutuhan karbohidrat dapat diambil dari cadangan makanan berbentuk asam amino dan griserol yang tersimpan pada jaringan lemak dan diubah menjadi glukosa sewaktu-waktu.

5.5 Gambaran Aktivitas Fisik Responden

World Health Organization (WHO) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Banyaknya energi yang dibutuhkan bergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, seberapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan (Putra, 2018). Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mem pertahankan kualitas hidup agar tetap sehat, dan sebagai penyeimbang tubuh dan tenaga (Afandi, 2022). Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot. Dengan melakukan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan

cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa zat lemak dapat terbakar sebagai kalori.

Pada bagian ini akan menjelaskan gambaran aktivitas fisik pada responden, yang akan disajikan pada tabel 10.

Tabel 10. Gambaran Aktivitas Fisik Responden

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Ringan	47	81
Sedang	10	17,2
Berat	1	1,7
Total	58	100

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa aktivitas fisik responden sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 47 responden (81%), aktivitas fisik sedang sebanyak 10 responden (17,2%), dan aktivitas fisik berat sebanyak 1 responden (1,7%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Daniati (2020), didapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini dimana sebagian besar remaja memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 91 siswa (59,9%).

Melalui hasil PAL didapatkan bahwa rata-rata aktivitas fisik responden yaitu ringan. Kuesioner PAL (*Physical Activity Level*) berisi tentang pertanyaan kegiatan sehari-hari yang dilakukan seseorang, masing-masing pertanyaan memiliki bobot nilai yang berbeda sesuai dengan berat atau tidaknya aktivitas yang dilakukan, kemudian dijumlah dan dibagi 24 jam. Pada penelitian ini, responden banyak melakukan aktivitas fisik yang hanya duduk-duduk saja dan jarang melakukan olahraga. Di masa ini, penggunaan internet sudah menjadi hal yang biasa bagi remaja. Remaja banyak menghabiskan waktu hanya untuk duduk berjam-jam dan bermain gadget, hal ini mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik.

Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak. Tingkat aktivitas rendah memicu terjadinya penurunan metabolisme basal dan sebaliknya. Keadaan ini menyebabkan terjadi

nya peningkatan simpanan energi dalam lemak sehingga memicu peningkatan jumlah dan ukuran sel lemak dalam tubuh. Apabila aktivitas fisik ringan, maka energi yang dikeluarkan lebih kecil dari pada asupan energi. Hal ini bila terjadi dalam kurun waktu yang relatif lama dapat berakibat terjadi penumpukan lemak yang mengakibatkan berat badan lebih atau obesitas (Daniati, 2020).

5.6 Gambaran Status Gizi Responden.

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Harjatmo, 2017). Pada usia remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat (*growt spurt*) yang akan mempengaruhi pada berat badan, masa tulang dan aktifitas fisik, sehingga kebutuhan gizi pada remaja harus tercukupi (Permatasari, 2022). Remaja dapat dikatakan rawan mengalami masalah gizi karena adanya perubahan pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi, serta perubahan gaya hidup tidak baik.

Pada bagian ini akan menjelaskan mengenai gambaran status gizi pada responden, yang akan disajikan pada tabel 11.

Tabel 11. Gambaran Status Gizi Responden

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Gizi kurang (<i>thinness</i>)	8	13,8
Gizi baik (<i>normal</i>)	47	81
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	3	5,1
Total	58	100

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa status gizi responden sebagian besar memiliki status gizi baik sebanyak 47 responden (81%), gizi kurang sebanyak 8 responden (13,8%), dan gizi lebih sebanyak 3 responden (5,1%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irwanda (2023), didapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini dimana sebagian besar remaja memiliki status gizi baik sebanyak 50 orang (72,5%).

Melalui hasil pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan didapatkan bahwa rata-rata status gizi responden yaitu status gizi baik. Status gizi baik terjadi jika adanya keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja akan sangat mempengaruhi asupannya (Sofiatun, 2017). Kebutuhan asupan gizi setiap individu berbeda antar individu, hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik dan berat badan (Fitriani, 2020). Ketidakseimbangan antara asupan energi dan zat gizi lainnya dengan kebutuhan gizi memengaruhi status gizi seseorang.

Agar tercapainya status gizi yang baik dibutuhkan asupan makanan yang cukup sehingga seseorang tidak merasa lelah ketika melakukan berbagai aktifitas fisik. Karena pembakaran energi didalam tubuh manusia disebabkan oleh terjadinya pembakaran dari lemak, protein, dan karbohidrat (Mardalena, 2021). Status gizi optimal akan tercapai apabila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuh seimbang, maka akan menghasilkan status gizi baik.