

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

SMA Negeri 2 Pekanbaru didirikan pada tanggal 1 Agustus 1965 terletak di Jalan Nusa Indah No.4, Kecamatan Payung Sekaki dengan akreditasi A. Memiliki jumlah guru sebanyak 65 orang. Sarana yang terdapat di SMA Negeri 2 Pekanbaru yaitu terdiri dari 24 kelas, aula, mushola sekolah, kantin dan UKS. Total seluruh siswa adalah laki-laki sebanyak 474 orang dan perempuan sebanyak 603 orang. Luas area sekolah (7.480 m²) dengan tanaman yang cukup banyak sehingga lingkungan sekolah menjadi rindang, sejuk dan nyaman. Letak sekolah sangat strategis, hampir sepanjang jalan terdapat pemukiman penduduk.



Gambar 2 SMA Negeri 2 Pekanbaru

Pembelajaran pada SMA Negeri 2 menerapkan sistem *full day*, dimana mereka sekolah dari hari senin hingga jumat. Siswa/i SMA Negeri 2 setiap paginya masuk pukul 07.15 wib dan pulang pukul 16.00 wib dengan waktu istirahat sebanyak 2 kali. Kebiasaan remaja saat ini sering melewatkan waktu makan sarapan dan sedikit ditemukannya remaja yang membawa bekal dari rumah, sehingga sumber makanan yang dikonsumsi oleh remaja sebagian besar berasal dari makanan yang dijual di lingkungan sekolah. Beberapa siswa/i menyampaikan bahwa mereka sering sekali memesan makanan menggunakan aplikasi *gofood*. Disekitaran sekolah SMA Negeri 2 Pekanbaru terdapat penjual jajanan kaki lima dan berbagai tempat makan yang menyediakan *fastfood*. Tempat makan atau kantin di sekolah menjadi ruang utama remaja dalam memperoleh makanan. Kantin di sekolah SMA Negeri 2 Pekanbaru banyak menyediakan makanan siap saji seperti burger, kebab, sosis, mie instan dan minuman berenergi.

Hal tersebut dapat mempengaruhi remaja dalam pemilihan makanan tanpa mempertimbangkan nilai gizi. Penelitian Sumiyati (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja. Semakin sering remaja mengkonsumsi fast food maka semakin besar kejadian obesitas pada remaja.

5.2 Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang berasal dari kelas X SMA Negeri 2 Pekanbaru dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 44 orang. Karakteristik responden dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin dan usia. Data responden secara rinci disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	47,7
Prempuan	23	52,3
Total	44	100
Usia		
16	41	93,2
17	3	6,8
Total	44	100

Tabel 4 menampilkan data persentase terbesar (52,3%) berjenis kelamin wanita dan selebihnya (47,7%) laki-laki. Berdasarkan usia persentase terbesar (93,2%) berusia 16 tahun dan selebihnya (6,8%) berusia 17 tahun.

Penelitian Antara (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian obesitas. Penelitian tersebut menunjukkan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami obesitas yaitu dengan presentase 71.4%, sedangkan pada laki-laki dengan presentase 20.0% dengan hasil analisis data diperoleh p-value= 0,000 dengan nilai OR=10.000. Tingginya kejadian obesitas pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki disebabkan karena metabolisme wanita lebih lambat dari pada pria. Basal metabolic rate (tingkat metabolisme pada kondisi istirahat) wanita 10% lebih rendah dibandingkan dengan pria. Oleh karena itu,

wanita cenderung lebih banyak mengubah makanan menjadi lemak, sedangkan pria lebih banyak mengubah makanan menjadi otot dan cadangan energi siap pakai (Nisrina et al., 2023).

5.3 Gambaran Asupan Energi

Energi adalah hasil dari metabolisme karbohidrat, lemak dan protein. Energi berfungsi sebagai sumber tenaga, membantu proses metabolisme, pengaturan suhu tubuh, pertumbuhan dan kegiatan fisik. Distribusi responden berdasarkan asupan energi dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi

Kategori Asupan Energi	Minimum dan Maksimum Persentase kecukupan (%)	Rata-rata Asupan (kkal)	Jumlah (n)	Persentase Kategori E (%)
Defisit	64,51 - 75,30	1.760,5	3	6,8
Adekuat	80,60 - 105,6	2.307,4	16	36,5
Berlebih	110,2 - 173,8	2.885,8	25	56,8
Total			44	100

Tabel 5 menampilkan bahwasannya kategori asupan energi responden terbagi menjadi tiga kategori yaitu defisit, adekuat dan berlebih. Persentase kategori eenergi terbesar (56,8%) responden asupan energi berlebih dengan persentase kecukupan berkisaran 110,2% - 173,8% dan rata-rata asupan 2.885,8 kkal. Untuk kategori asupan energi adekuat persentase kecukupan berkisar dari 80,60% - 105,6% dengan rata rata asupan 2.307,4 kkal. Persentase terendah (6,8%) responden memiliki kategori asupan energi defisit dengan persentase kecukupan yaitu berada pada 65,51%, 75,06%, 75,30% dan rata rata asupan 1.760,5 kkal

Menurut (Permenkes, 2019) asupan energi yang dianjurkan untuk laki-laki dengan usia 16-18 tahun sebesar 2650 kkal, sedangkan untuk perempuan dengan usia 16-18 tahun dianjurkan mengkonsumsi energi perharinya sebesar 2100 kkal. Menurut hasil penelitian Telisa et al., (2020) menyatakan bahwa remaja dengan asupan energi lebih berisiko 2,97 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja dengan asupan energi cukup.

Hasil wawancara dan hasil *recall* 2 x 24 jam frekuensi makan responden 3 kali sehari makan utama dan 3 kali selingan. Asupan energi responden diperoleh dari nasi yang dikonsumsi 3 kali sehari, roti putih 2 lembar sekali makan, kentang, mie bihun. Dari hasil wawancara sebanyak 70,45% responden mengkonsumsi makanan pokok dalam porsi besar yaitu konsumsi nasi sekali makan sebanyak 200-300 gr. Asupan energi berlebih sejalan dengan adanya 77,27% responden yang mengkonsumsi makanan yang berat dan cemilan ditengah malam. Wawancara yang dilakukan dengan responden terdapat beberapa responden sering mengkonsumsi makanan siap saji yang tersedia di kantin seperti mie instan, burger, bakwan goreng, tahu bakso, nasi goreng, pentol, dan minuman yang berenergi seperti es teh manis, fanta, coca-cola dan sprite.

5.4 Gambaran Asupan Protein

Protein adalah zat gizi makro yang multi fungsi. Protein memiliki peran dalam pertumbuhan, pemeliharaan jaringan tubuh, dan sebagai sumber energi. Distribusi responden berdasarkan asupan protein dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein

Kategori Asupan Protein	Minimum dan Maksimum Persentase kecukupan (%)	Rata-rata Asupan (kkal)	Jumlah (n)	Persentase Kategori P (%)
Defisit	79,20 - 79,33	59,45	2	4,5
Adekuat	89,46 - 109,6	70,06	9	20,5
Berlebih	111 - 198,1	106	33	75
Total			44	100

Tabel 6 menampilkan bahwasannya kategori asupan protein responden terbagi menjadi tiga kategori yaitu defisit, adekuat dan berlebih. Persentase terbesar (75%) responden asupan protein berlebih dengan persentase kecukupan berkisaran 111% - 198,1% dan rata-rata asupan 106 gr. Untuk asupan protein adekuat persentase kecukupan berkisar dari 89,46% - 109,6% dengan rata rata asupan 70,06 gr. Persentase terendah (4,5%) responden memiliki kategori asupan protein defisit dengan persentase kecukupan yaitu berada pada 79,20% - 79,33% dan rata rata asupan 59,45 gr.

Menurut (Permenkes, 2019) asupan protein yang dianjurkan untuk laki-laki dengan usia 16-18 tahun sebesar 75 gr, sedangkan untuk perempuan dengan usia 16-18 tahun dianjurkan mengkonsumsi protein perharinya sebesar 65 gr. Menurut hasil penelitian Novela (2020) menyatakan bahwa remaja yang memiliki asupan protein berlebih akan berpeluang 6,889 kali untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan responden dengan asupan protein adekuat.

Hasil wawancara dan hasil *recall* 2 x 24 jam didapatkan sebanyak 72,72% responden mengkonsumsi protein hewani seperti ayam 2x sehari sebanyak 2 potong sekali makan, telur ayam ras 1-2x sehari dengan porsi sekali makan 2 butir, ikan segar, abon, daging sapi, susu dan keju. Responden mengkonsumsi sumber protein nabati seperti tempe kedelai sebanyak 2-3x sehari, tahu kedelai sebanyak 2-3x sehari dengan porsi sekali makan sebanyak 2-4 potong (60-180gr).

5.5 Gambaran Asupan Lemak

Lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar. Cadangan ini berasal dari kombinasi zat-zat energi, seperti karbohidrat, dan protein. Dalam tubuh lemak berfungsi sebagai alat angkut vitamin dan mineral, memelihara suhu tubuh, menjadi salah satu sumber energi, dan menjadi pelindung organ tubuh. Distribusi responden berdasarkan asupan lemak dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak

Kategori Asupan Lemak	Minimum dan Maksimum Persentase kecukupan (%)	Rata-rata Asupan (kkal)	Jumlah (n)	Persentase Kategori L (%)
Defisit	60 - 79,11	55,91	3	6,8
Adekuat	94,07 - 110	80,37	9	20,5
Berlebih	111 - 190	116,6	32	72,7
Total			44	100

Tabel 7 menampilkan bahwasannya kategori asupan lemak responden terbagi menjadi tiga kategori yaitu defisit, adekuat dan berlebih. Persentase terbesar (72,7%) responden asupan lemak berlebih dengan persentase kecukupan berkisaran 111% - 190% dan rata-rata asupan 116,6 gr. Untuk asupan lemak adekuat persentase kecukupan berkisar dari 94,07% - 110% dengan rata rata asupan 80,37 gr. Persentase terendah (6,8%) responden memiliki kategori asupan

lemak defisit dengan persentase kecukupan yaitu berada pada 60%, 62,06% dan 79,11% serta rata rata asupan sebesar 55,91 gr.

Menurut hasil penelitian Habsidiani & Ruhana, (2021) menyatakan bahwa remaja dengan tingkat konsumsi sumber dari makanan berlemak yang berlebih berisiko 10,8 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki tingkat konsumsi makanan yang bersumber dari lemak yang tergolong adekuat.

Hasil wawancara dan hasil *recall* 2 x 24 jam kebanyakan responden mengkonsumsi sumber lemak berasal dari makanan yang di gulai, di santan dan digoreng serta disambal menggunakan minyak yang banyak. 88,63% responden menyampaikan bahwa mereka sering mengkonsumsi makanan yang digoreng dalam porsi yang lebih, seperti gorengan yaitu tempe mendoan, tahu goreng, telur gulung, risoles, martabak, telur dadar, ayam goreng, kentang goreng, ataupun makanan ringan yang di goreng. Dengan demikian makanan yang digoreng memiliki kontribusi yang besar dalam asupan lemak tiap harinya. Responden juga menyampaikan bahwa mereka kurang menyukai sayuran dalam seminggu responden hanya mengkonsumsi sayuran rata-rata hanya 3-4 kali saja dengan porsi 1 centong sayur sekali makan, bahkan ada yang sama sekali tidak mengkonsumsi sayur dalam seharinya, dan untuk buah dalam seminggu hanya mengkonsumsi 3-4 kali.

5.6 Gambaran Asupan Karbohidrat

Karbohidrat adalah zat gizi berupa senyawa organik yang terdiri dari oksigen, hidrogen, dan karbon. Pada dasarnya karbohidrat dapat diklasifikasikan menjadi karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Distribusi responden berdasarkan asupan karbohidrat dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8 Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat

Kategori Asupan KH	Minimum dan Maksimum Persentase kecukupan (%)	Rata-rata Asupan (kkal)	Jumlah (n)	Persentase Kategori KH (%)
Defisit	62,32 – 78,62	291,5	3	6,8
Adekuat	80 – 98,90	304,2	16	36,4
Berlebih	110 – 119	433,7	25	56,8
Total			44	100

Tabel 8 menampilkan bahwasannya kategori asupan karbohidrat responden terbagi menjadi tiga kategori yaitu defisit, adekuat dan berlebih. Persentase terbesar (56,8%) responden kategori asupan karbohidrat berlebih dengan persentase kecukupan berkisaran 110% - 119% dan rata-rata asupan 433,7 gr. Untuk kategori asupan karbohidrat adekuat persentase kecukupan berkisar dari 80% - 98,90% dengan rata rata asupan 304,2 gr. Persentase terendah (6,8%) responden memiliki kategori asupan karbohidrat defisit dengan persentase kecukupan yaitu berada pada 62,32%, 77,1% dan 78,62% serta rata rata asupan sebesar 291,5 gr.

Menurut (Permenkes, 2019) asupan karbohidrat yang dianjurkan untuk laki-laki dengan usia 16-18 tahun sebesar 400 gr, sedangkan untuk perempuan dengan usia 16-18 tahun dianjurkan mengkonsumsi karbohidrat perharinya sebesar 300 gr. Hasil penelitian Novela (2020) menyatakan bahwa remaja yang memiliki asupan karbohidrat berlebih akan berpeluang 3,838 kali untuk mengalami obesitas dibandingkan dengan responden dengan asupan karbohidrat adekuat.

Hasil wawancara dan hasil *recall* 2 x 24 jam 70,45% responden mengatakan bahwa mereka menyukai nasi goreng dengan tambahan mie instan. Dilihat dari jenis dan jumlah sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi responden adalah karbohidrat sederhana seperti minuman berpemanis, minuman kaleng, roti manis, permen dan ice cream serta pada jam istirahat (jajan) seperti cilok, batagor, mie ayam, kentang goreng, ayam geprek, bakso bakar dan siomay. Selain itu juga dari jenis makanan ringan atau snack yang sering dikonsumsi responden seperti kerupuk udang, keripik kentang, keripik singkong dan keripik pisang.

5.7 Status Gizi Responden

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi individu ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh untuk memproses zat gizi. Salah satu faktor langsung dari status gizi ialah asupan makan. Distribusi status gizi responden dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9 Distribusi Status Gizi Responden

Kategori Status Gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Gizi kurang	2	4,5
Gizi baik	25	56,8
Gizi lebih	4	9,1
Obesitas	13	29,5
Total	44	100

Tabel 9 menampilkan data 29,5% responden berstatus gizi obesitas dan 9,1% berstatus gizi lebih. Hal tersebut dikarenakan responden mengkonsumsi *fast food* hampir setiap saat jam istirahat siang disekolah, makanan tersebut didapatkan dari kantin sekolah dan mereka juga memesan makanan melalui aplikasi *gofood* yang tinggi kalori seperti pizza, burger, dan KFC.

Pada responden yang memiliki status gizi lebih dan obesitas faktor utamanya adalah makanan yang dikonsumsi melebihi kebutuhan dan kurangnya aktivitas fisik. Dari hasil wawancara responden mengatakan kurang melakukan aktivitas fisik dimana mereka hanya duduk bermain handphone saat dirumah ataupun saat jam istirahat sekolah. Hasil penelitian (Paramita et al. (2023) terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik rendah memiliki hubungan yang signifikan dengan obesitas pada remaja di SMAN 4 Denpasar. Aktivitas fisik merupakan proses pembakaran energi sehingga semakin remaja beraktivitas maka semakin banyak energi yang terpakai. Remaja yang malas berolahraga akan berisiko mengalami obesitas..

Hasil penelitian ini juga terdapat 4,5% responden berstatus gizi kurang. Kekurangan gizi pada responden dikarenakan makanan yang dikonsumsi kurang dalam kuantitas dan kualitas, sedangkan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari merupakan aktivitas fisik berat. Jika seseorang kekurangan gizi maka akan

menyebabkan pertahanan tubuh akan menurun dikarenakan sistem antibodi berkurang.

5.8 Gambaran Asupan Energi dengan Status Gizi Responden

Tabel 10 menampilkan data bahwa dari 13 responden yang obesitas, 76,9% responden asupan energinya berlebih dan hanya 23,1% responden yang asupan energinya adekuat. Responden yang status gizi lebih 75% responden asupan energinya berlebih dan hanya 25% responden yang asupan energinya adekuat.

Tabel 10 Distribusi Asupan Energi Menurut Status Gizi (IMT/U)

Kategori Energi	Kategori Status Gizi								Total	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Defisit	0	0	3	12	0	0	0	0	3	6,8
Adekuat	2	100	10	40	1	25	3	23,1	16	36,4
Berlebih	0	0	12	48	3	75	10	76,9	25	56,8
Total	2	100	25	100	4	100	13	100	44	100

Penelitian Walalangi et al. (2022) menyatakan terdapat hubungan yang sangat kuat antara asupan energi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Frater Don Bosco Manado. Asupan energi memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu sebagai tenaga dalam bermetabolisme, mengatur suhu tubuh, dan melakukan aktivitas sehari-hari. Energi diperoleh dari metabolisme zat gizi didalam tubuh. Jenis zat gizi yang dikonsumsi oleh tubuh antara lain yakni protein, lemak dan karbohidrat. Proses dan jumlah energi yang dihasilkan oleh masing-masing zat gizi berbeda satu dengan yang lainnya. Asupan energi yang tinggi pada makanan dengan bentuk yang padat akan sulit dicerna sehingga menambah berat badan, karena zat-zat dari mikronutrien yang terkandung hanya sedikit (Mardiana et al., 2022). Kelebihan energi terjadi apabila konsumsi energi makanan melebihi energi yang dikeluarkan. Kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak tubuh. Akibatnya, terjadi berat badan lebih atau kegemukan (Andi Paraqleta Nur Eli et al., 2023). Ada beberapa faktor penting yang menyumbang kejadian obesitas pada anak remaja terutama

kebiasaan makan yang berlebih tanpa memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi terlebih pada asupan energi dan kurangnya aktivitas fisik remaja.

5.9 Gambaran Asupan Protein dengan Status Gizi Responden

Tabel 11 menampilkan data bahwa dari 13 responden yang obesitas, 92,3% responden asupan proteinnya berlebih dan hanya 7,7% responden yang asupan proteinnya adekuat. Responden yang status gizi lebih 75% responden asupan proteinnya berlebih dan hanya 25% responden yang asupan proteinnya adekuat.

Tabel 11 Distribusi Asupan Protein Menurut Status Gizi (IMT/U)

Kategori Protein	Kategori Status Gizi						Total			
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Defisit	0	0	2	8	0	0	0	0	2	4,5
Adekuat	1	50	6	24	1	25	1	7,7	9	20,5
Berlebih	1	50	17	68	3	75	12	92,3	33	75
Total	2	100	25	100	4	100	13	100	44	100

Protein mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan sel-sel dan jaringan tubuh sehingga akan membantu perkembangan fisik seorang anak remaja serta merupakan zat gizi yang dapat membantu proses pembentukan antibody agar tidak mudah terkena serangan penyakit. Jumlah asupan protein yang termasuk dalam kategori lebih disebabkan karena banyaknya asupan protein dari sumber protein nabati maupun hewani yang dikonsumsi secara berlebihan (Irwanda et al., 2023). Penelitian Walalangi et al. (2022) menyatakan terdapat hubungan yang sangat kuat antara asupan protein dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Frater Don Bosco Manado.

Apabila remaja mengkonsumsi protein dalam jumlah yang berlebih dari kebutuhan, maka sebagian besar jumlah protein yang berlebih akan disimpan dalam bentuk lemak. Makanan yang tinggi akan protein biasanya mengandung tinggi lemak (Zuhriyah, 2021). Peningkatan obesitas sebagian besar berkaitan dengan frekuensi makan dan jumlah yang dikonsumsi setiap kali makan. Akumulasi protein hewani dikaitkan dengan tingginya kadar kolesterol dan asam lemak jenuh. Asam lemak jenuh dapat memicu terjadinya penurunan sensitivitas

insulin. Insulin dapat menghambat aktivitas enzim lipase yang bertanggung jawab dalam pemecahan lemak, jika aktivitas enzim lipase terhambat akan mengakibatkan penumpukan trigliserida. Penumpukan trigliserida menyebabkan pertumbuhan jaringan lemak yang mengakibatkan peningkatan berat badan dan obesitas pada remaja (Aziziyah et al., 2024).

5.10 Gambaran Asupan Lemak dengan Status Gizi Responden

Tabel 12 menampilkan data bahwa dari 13 responden yang obesitas, 84,6% responden asupan lemaknya berlebih dan hanya 15,4% responden yang asupan lemaknya adekuat. Responden yang status gizi lebih 100% responden asupan lemaknya berlebih.

Tabel 12 Distribusi Asupan Lemak Menurut Status Gizi (IMT/U)

Kategori Lemak	Kategori Status Gizi								Total	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Defisit	0	0	3	12	0	0	0	0	3	6,8
Adekuat	1	50	6	24	0	0	2	15,4	9	20,5
Berlebih	1	50	16	64	4	100	11	84,6	32	72,7
Total	2	100	25	100	4	100	13	100	44	100

Kandungan lemak pada makanan memberikan tekstur yang menarik dan rasa yang lezat sehingga mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak dalam jumlah banyak dan tingkat kekenyangan yang didapatkan akan rendah sehingga akan dikonsumsi secara berlebihan dan secara terus menerus.

Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh terhadap status gizi pada remaja. Pada anak remaja, kudapan berkontribusi 30% atau lebih dari total asupan kalori remaja setiap hari. Kudapan atau camilan mempunyai peran yang sangat besar terhadap kejadian obesitas karena memiliki kandungan lemak yang tinggi, tinggi gula dan tinggi natrium yang dapat meningkatkan risiko obesitas (Qonita, 2021)

Penelitian Mardiana et al. (2022) menyatakan bahwa dari hasil uji statistik adanya hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan kejadian obesitas di SMA Methodist 2 Palembang. Lemak memiliki energi yang tinggi dibanding karbohidrat dan protein. Kelebihan lemak disimpan pada adiposit. Salah satu

fungsi adiposit adalah sekresi hormon leptin yang berperan dalam pengaturan berat badan (Kartolo & Santoso, 2022). Konsumsi makanan yang tinggi kandungan lemak dalam jangka waktu panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan.

5.11 Gambaran Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Responden

Tabel 13 menampilkan data bahwa dari 13 responden yang obesitas, 76,9% responden asupan karbohidrat nya berlebih dan hanya 23,1% responden yang asupan karbohidrat nya adekuat. Responden yang status gizi lebih 75% responden asupan karbohidrat nya berlebih dan hanya 25% responden yang asupan karbohidrat nya adekuat.

Tabel 13 Distribusi Asupan Karbohidrat Menurut Status Gizi (IMT/U)

Kategori KH	Kategori Status Gizi								Total	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Defisit	0	0	3	12	0	0	0	0	3	4,5
Adekuat	2	100	10	40	1	25	3	23,1	16	36,4
Berlebih	0	0	12	48	3	75	10	76,9	25	56,8
Total	2	100	25	100	4	100	13	100	44	100

Penelitian Mardiana (2022) menyatakan bahwa responden yang mempunyai asupan karbohidrat dengan kategori lebih memiliki status gizi obesitas. Dan terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas di SMA Methodist 2. Karbohidrat sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan dan aktivitas. Karbohidrat yang masuk melalui asupan makanan harus seimbang dengan kebutuhan tubuh.

Remaja sangat menggemari minuman dan makanan yang mengandung kadar gula tinggi. Gula digolongkan sebagai karbohidrat sederhana yang tersusun dari unsur karbon, hidrogen, dan oksigen. Gula paling banyak mengandung energi dan hanya sedikit mengandung vitamin mineral. Gula mudah diserap oleh usus serta diubah menjadi glikogen dan lemak untuk selanjutnya disimpan di dalam hati dan jaringan adiposa sebagai sumber energi bagi tubuh. Kelebihan konsumsi

karbohidrat sederhana ini akan disimpan dalam bentuk glikogen dan lemak yang kemudian akan menyebabkan gizi lebih dan obesitas.

Remaja yang mengalami obesitas umumnya lebih memilih dan menyukai makanan yang berenergi tinggi yang berasal dari karbohidrat. Remaja dengan asupan karbohidrat yang berlebih akan meningkatkan pengeluaran insulin, menambah penyimpanan lemak dan meningkatkan level serum trigliserida. Kelebihan asupan tersebut akan disimpan di dalam otot atau lemak. Akan tetapi jika terus menerus menumpuk dalam waktu yang lama akan menyebabkan kenaikan berat badan (Irwanda et al., 2023)