BAB V
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

4. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTsN 1 Mempawah yang merupakan salah satu Madrasah Tsanawiyah Negeri di bawah naungan Kementerian Agama, berlokasi di Kecamatan Mempawah Hilir, Kabupaten Mempawah, Kalimantan Barat. Madrasah ini berdiri sejak tahun 1997 dan terus berkembang sebagai lembaga pendidikan yang mengintegrasikan ilmu pengetahuan umum dengan nilai-nilai keislaman dalam proses pembelajaran. MTsN 1 Mempawah telah terakreditasi dan menerapkan Kurikulum 2013 dengan penekanan pada penguatan pendidikan karakter, akademik, serta keagamaan. Proses pembelajaran dilaksanakan secara tatap muka (offline) mulai pukul 07.00 hingga 14.15, dengan sistem pembelajaran yang aktif, interaktif, dan berpusat pada peserta didik.

Selain kegiatan intrakurikuler, MTsN 1 Mempawah memiliki beragam kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan minat, bakat, serta potensi siswa secara optimal. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut meliputi kaligrafi, tilawah, hadrah, bola voli, futsal, PMR, Pramuka, drumband, tari, riset, Club Sains IPA, Club Sains IPS, Club Sains Matematika (MTK), serta Club Bahasa.

Dalam bidang prestasi, MTsN 1 Mempawah telah menunjukkan berbagai pencapaian yang membanggakan, baik di bidang akademik maupun non-akademik, seperti lomba sains, olahraga, seni, dan keagamaan. MTsN 1 Mempawah juga merupakan salah satu sekolah yang telah meraih predikat Adiwiyata Mandiri, yang menunjukkan komitmen madrasah dalam menjaga dan mengelola lingkungan hidup secara berkelanjutan.

MTsN 1 Mempawah didukung dengan sarana dan prasarana yang memadai, seperti ruang kelas, laboratorium, perpustakaan, mushola, kantin, ruang UKS, aula, serta fasilitas tempat cuci tangan di beberapa titik.

5. Gambaran umum Responden

a. Karakteristik umum Sampel

Karakteristik sampel pada penelitian ini adalah siswa/siswi kelas VII dan VIII MTsN 1 Mempawah dengan sampel yang diambil sebanyak 88 sampel

Tabel 6 Distribusi Sampel Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin Remaja di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah tahun 2025

Kategori Jenis Kelamin	n	%
L	44	50.0
P	44	50.0
Total	88	100

Berdasarkan tabel 6 remaja berjenis kelamin laki- laki dan P dalam proporsi yang sama yaitu 50.0%

Tabel 7 Distribusi Sampel Berdasarkan Karakteristik Usia Remaja di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah tahun 2025

Kategori Usia	n	%
12 tahun	34	38.6
13 tahun	39	44.3
14 tahun	15	17.0
Total	88	100

Berdasarkan tabel 7 remaja lebih banyak dengan usia 13 tahun (44.3%) dibandingkan remaja dengan usia 12 (38,6%) dan 14 tahun (17.0%).

6. Analisis Univariat

a. Status Gizi Remaja

Status gizi remaja dengan IMT (Indeks Massa Tubuh) menurut Umur dapat dilihat pada tabel 5

Tabel 8 Distribusi Status Gizi Remaja IMT menurut Umur di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah tahun 2025

Status Gizi	n	%
Gizi kurang	3	3.4
Gizi Baik	52	59.1
Gizi Lebih	19	21.6
Obesitas	14	15.9
Total	88	100

Berdasarkan tabel 8 status gizi remaja lebih banyak dengan kategori gizi baik (59.1%) dibandingkan kategori gizi kurang (3.4%)

b. Asupan Zat gizi makro

1). Gambaran Asupan Energi Remaja

Asupan energi dalam penelitian ini dikategorikan kurang, cukup dan lebih. Berikut ini adalah tabel distribusi berdasarkan asupan energi bisa dilihat di tabel 6

Tabel 9 Distribusi Asupan Energi Remaja di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah tahun 2025

Asupan Energi	n	%
Kurang	28	31.8
Cukup	49	55.7
Lebih	11	12.5
Total	88	100

Berdasarkan tabel 9 asupan energi remaja lebih banyak dengan kategori asupan cukup 55.7% dibandingkan dengan kategori asupan konsumsi lebih yaitu 12.5%.

2). Gambaran Asupan Protein Remaja

Asupan protein dalam penelitian ini dikategorikan kurang, cukup dan lebih. Berikut ini adalah tabel distribusi berdasarkan asupan protein bisa dilihat di tabel 7

Tabel 10 Distribusi Asupan Protein Remaja di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah tahun 2025

Asupan Protein	n	%
Kurang	11	12.5
Cukup	60	68.2
Lebih	17	19.3
Total	88	100

Berdasarkan tabel 10 asupan protein remaja lebih banyak dengan kategori asupan konsumsi cukup 68.2% dibandingkan asupan konsumsi kurang yaitu 12.5%.

3). Gambaran Asupan Lemak Remaja

Asupan lemak dalam penelitian ini dikategorikan kurang, cukup dan lebih. Berikut ini adalah tabel distribusi berdasarkan asupan lemak dapat dilihat di tabel 8

Tabel 11 Asupan Distribusi Lemak Remaja di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah tahun 2025

Asupan Lemak	n	%
Kurang	26	29.5
Cukup	53	60.2
Lebih	9	10.2
Total	88	100

Berdasarkan tabel 11 asupan lemak remaja lebih banyak dengan kategori asupan konsumsi cukup 60.2% dibandingkan asupan konsumsi lebih 10.2%.

4). Gambaran Asupan Karbohidrat Remaja

Asupan Karbohidrat dalam penelitian ini dikategorikan kurang, cukup dan lebih. Berikut ini adalah tabel distribusi berdasarkan asupan energi dapat dilihat di tabel 9

Tabel 12 Asupan Distribusi Karbohidrat Remaja di MTsN 1 Mempawah Kabupaten Mempawah tahun 2025

Asupan Karbohidrat	n	%
Kurang	32	36.4
Cukup	42	47.7
Lebih	14	15.9
Total	88	100

Berdasarkan tabel 12 asupan karbohidrat lebih banyak dengan kategori asupan konsumsi cukup 47.7% dibandingkan asupan konsumsi lebih 15.9%.

7. Ananlisis Bivariat

a. Gambaran Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja

Tabel 13 Asupan Energi dengan Status Gizi di MTsN 1 Mempawah

Status Gizi	Asupan Energi				Total	
	Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
Gizi Lebih	19	58	14	42	33	100
Normal	41	75	14	25	55	100
Total	60	68	28	32	88	100

Berdasarkan Tabel 13, dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki asupan energi cukup, memiliki status gizi normal dengan presentase 75%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi lebih yaitu 58%. Sementara itu, remaja yang memiliki asupan energi kurang, memiliki status gizi lebih dengan presentase 42%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi normal yaitu 25%.

b. Gambaran Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja

Tabel 14 Asupan Protein dengan Status Gizi di MTsN 1 Mempawah

Status Gizi	Asupan Protein				Total	
	Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
Gizi Lebih	26	79	7	21	33	100
Normal	51	93	4	7	55	100
Total	77	88	11	13	88	100

Berdasarkan Tabel 14, dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki asupan protein cukup, memiliki status gizi normal dengan presentase 93%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi lebih yaitu 79%. Sementara itu, remaja yang memiliki asupan protein kurang, memiliki status gizi lebih dengan presentase 21%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi normal yaitu 7%.

c. Gambaran Asupan Lemak dengan Status Gizi Remaja

Tabel 15 Asupan lemak dengan Status Gizi di MTsN 1 Mempawah

Status Gizi	Asupan Lemak				Total	
	Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
Gizi Lebih	22	67	11	33	33	100
Normal	40	73	15	27	55	100
Total	62	70	26	30	88	100

Berdasarkan Tabel 15, dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki asupan lemak cukup, memiliki status gizi normal dengan presentase 73%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi lebih yaitu 67%. Sementara itu, remaja yang memiliki asupan lemak kurang, memiliki status gizi lebih dengan presentase 33%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi normal yaitu 27%.

d. Gambaran Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja

Tabel 16 Asupan karbohidrat dengan Status Gizi di MTsN 1 Mempawah

Status Gizi	Asupan Karbohidrat				Total	
	Cukup		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
Gizi Lebih	17	52	16	48	33	100
Normal	39	71	16	29	55	100
Total	56	64	32	36	88	100

Berdasarkan Tabel 16, dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki asupan karbohidrat cukup, memiliki status gizi normal dengan presentase 71%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi lebih yaitu 52%. Sementara itu, remaja yang memiliki asupan karbohidrat kurang, memiliki status gizi lebih dengan presentase 48%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi normal yaitu 29%.

B. Pembahasan

1. Gambaran Asupan Energi dan Status Gizi Remaja

Berdasarkan Tabel 13, dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki asupan energi cukup, memiliki status gizi normal dengan presentase 75%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi lebih yaitu 58%. Sementara itu, remaja yang memiliki asupan energi kurang, memiliki status gizi lebih dengan presentase 42%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi normal yaitu 25%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki asupan yang cukup sehingga dapat menunjang status gizi normal. sehingga semakin baik tingkat kecukupan energi maka semakin baik pula status gizi yang dimiliki responden.

Hal ini sesuai dengan teori Almatsier yang menyatakan bahwa status gizi dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan energi dengan kebutuhan tubuh. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ratnasari dan Sukmaningsih (2025) yang menunjukkan bahwa siswa dengan asupan energi cukup lebih banyak memiliki status gizi baik, sedangkan siswa dengan asupan energi kurang cenderung memiliki status gizi kurang.

2. Gambaran Asupan Protein dan Status Gizi Remaja

Berdasarkan Tabel 14, dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki asupan protein cukup, memiliki status gizi normal dengan presentase 93%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi lebih yaitu 79%. Sementara itu, remaja yang memiliki asupan protein kurang, memiliki status gizi lebih dengan presentase 21%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi normal yaitu 7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah memenuhi kebutuhan protein harian yang berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh.

Hal ini sejalan dengan teori Almatsier yang menyatakan bahwa kecukupan asupan protein berperan dalam menunjang pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh sehingga turut mendukung tercapainya status gizi yang baik. Sebaliknya, asupan protein yang tidak mencukupi dalam jangka waktu yang lama dapat mengganggu pertumbuhan dan memengaruhi status gizi remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ratnasari dan Sukmaningsih (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan status gizi baik memiliki tingkat kecukupan protein yang cukup. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Sari dkk. (2023) yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi remaja.

3. Asupan Lemak Remaja dan Status Gizi

Berdasarkan Tabel 15, dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki asupan lemak cukup, memiliki status gizi normal dengan presentase 73%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi lebih yaitu 67%. Sementara itu, remaja yang memiliki asupan lemak kurang, memiliki status gizi lebih dengan presentase 33%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi normal yaitu 27%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah memenuhi kebutuhan lemak harian. Hal ini sesuai dengan teori Almatsier yang menyatakan bahwa asupan lemak yang tidak mencukupi atau berlebihan dalam jangka waktu yang lama dapat memengaruhi keseimbangan energi tubuh dan berdampak pada perubahan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ratnasari dan Sukmaningsih (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan status gizi normal

memiliki tingkat kecukupan lemak yang cukup. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Rahma dkk. (2024) yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi remaja.

4. Asupan karbohidrat Remaja dan Status Gizi

Berdasarkan Tabel 16, dapat diketahui bahwa remaja yang memiliki asupan karbohidrat cukup, memiliki status gizi normal dengan presentase 71%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi lebih yaitu 52%. Sementara itu, remaja yang memiliki asupan karbohidrat kurang, memiliki status gizi lebih dengan presentase 48%, lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi normal yaitu 29%. Hasil ini menunjukkan bahwa asupan karbohidrat yang sesuai dengan kebutuhan berperan dalam mempertahankan status gizi normal, sedangkan konsumsi karbohidrat yang berlebih cenderung ditemukan pada remaja dengan status gizi lebih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ratnasari dan Sukmaningsih (2025) yang menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kecukupan karbohidrat yang sesuai kebutuhan sebagian besar memiliki status gizi normal. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Rahma dkk. (2024) yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa status gizi dipengaruhi oleh keseimbangan seluruh zat gizi makro, bukan hanya asupan karbohidrat.