

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik adalah salah satu tempat pendidikan dengan jenjang SMA. Terletak di Jalan Ampera GG. Masjid No.02, RT.03, RW.04, Desa Sungai Jawi, SMA Tahfizhul Quran Labbaik memiliki luas tanah yang cukup luas, mencapai 11.660 meter persegi. Hal ini menandakan komitmen sekolah untuk menyediakan lingkungan belajar yang nyaman dan memadai bagi para siswanya. SMA Tahfizhul Quran Labbaik berdiri tegak di Kota Pontianak, Kalimantan Barat, dengan tekad mulia untuk mencetak generasi penerus bangsa yang cerdas, berakhlak mulia, dan memiliki pengetahuan agama yang kuat. Berdiri di bawah naungan Yayasan Labbaik Indonesia, sekolah swasta ini beroperasi secara penuh selama enam hari dalam seminggu.

Sistem penyelenggaraan makan di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik dikelola oleh pihak asrama yang menyediakan tiga kali makan setiap hari, yaitu pagi, siang, dan malam, untuk memenuhi kebutuhan gizi siswi. Biaya asrama sekitar Rp1.000.000 per bulan sudah termasuk makan dengan menu lengkap seperti nasi, lauk hewani (ikan, ayam, atau telur), lauk nabati (tahu, tempe, atau kacang), dan sayur. Porsi makanan dibagikan secara manual tanpa ukuran pasti dengan menggunakan kotak makanan yang sudah diberikan sekat setiap sisi nya, sehingga jumlahnya bisa berbeda antar siswi. Setiap hari Senin dan Kamis, siswi juga menjalankan puasa dan tetap mendapat makanan sahur seperti bakso atau soto dengan tambahan telur. Selain itu, orang tua dapat berkunjung setiap minggu dan biasanya membawa makanan atau camilan tambahan untuk anak-anak mereka.

2. Karakteristik

Penelitian ini dilakukan terhadap 60 responden untuk gambaran asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dan status gizi pada remaja putri di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa hasil persentase terbesar umur responden terdapat pada 15 tahun sebanyak (35,0%).

□

Sedangkan persentase terkecil umur responden terdapat pada 18 tahun sebanyak (6,7%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak Tahun 2025

Umur	n	%
15	21	35,0
16	16	26,7
17	20	33,3
18	3	5,0
Total	60	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa persentase terbesar umur responden terdapat pada umur 15 tahun yaitu (35,0%).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kelas di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak Tahun 2025

Kelas	n	%
X	24	40,0
XI	18	30,0
XII	18	30,0
Total	60	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa persentase santri terbesar terdapat di kelas X sebanyak (40.0%).

3. Univariat

a. Asupan Energi

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak Tahun 2025

Asupan Energi	n	%
Kurang	31	51,7
Baik	29	48,3
Total	60	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa persentase Asupan Energi sebagian besar terdapat pada kategori kurang yaitu (51,7%).

b. Asupan Protein

Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak Tahun 2025

Asupan Protein	n	%
Kurang	30	50,0
Baik	30	50,0
Total	60	100,0



Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa persentase Asupan Protein terdapat pada kategori baik dan kurang yaitu (50,0%).

C. Asupan Lemak

26

Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Lemak di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak Tahun 2025

Asupan Lemak	n	%
Kurang	31	51,7
Baik	29	48,3
Total	60	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa persentase Asupan Lemak sebagian besar terdapat pada kategori kurang yaitu (51,7%).

d. Asupan Karbohidrat

Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak Tahun 2025

Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Karbohidrat di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak Tahun 2025

Asupan Karbohidrat	n	%
Kurang	46	76,7
Baik	14	23,3
Total	60	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa persentase Asupan Karbohidrat sebagian terdapat pada kategori kurang yaitu (76,7%).

e. Status Gizi

Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak Tahun 2025

Status Gizi	n	%
Gizi Baik	55	91,7
Gizi Lebih	5	8,3
Total	60	100,0

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bahwa persentase Status Gizi sebagian besar terdapat pada kategori normal yaitu (91,7%).

□

1. Bivariat

a. Distribusi Asupan Energi dan Status Gizi

Tabel 10. Distribusi Responden Menurut Asupan Energi dan Status Gizi di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak Tahun 2025

Asupan Energi	Status Gizi					
	Gizi Baik		Gizi Lebih		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	27	87,1	4	12,9	31	100,0
Baik	28	96,6	1	3,4	29	100,0

27

Berdasarkan Tabel 10 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki Status Gizi baik lebih besar dengan Asupan Energi baik dengan persentase (96,6%), jika dibandingkan dengan Asupan Energi kurang yaitu (87,1%).

b. Distribusi Asupan Protein dan Status Gizi

Tabel 11. Distribusi Responden Menurut Asupan Protein dan Status Gizi di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak Tahun 2025

Asupan Protein	Status Gizi					
	Gizi Baik		Gizi Lebih		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	27	90,0	3	10,0	30	100,0
Baik	28	93,3	2	6,7	30	100,0

Berdasarkan Tabel 11 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki Status Gizi baik lebih besar dengan Asupan Protein baik dengan persentase (93,3%), jika dibandingkan dengan Asupan Protein kurang yaitu (90,0%).

c. Distribusi Asupan Lemak dan Status Gizi

Tabel 12. Distribusi Responden Menurut Asupan Lemak dan Status Gizi di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak Tahun 2025

Asupan Lemak	Status Gizi					
	Gizi Baik		Gizi Lebih		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	27	87,1	4	12,9	31	100,0
Baik	28	96,6	1	2,2	29	100,0

Berdasarkan Tabel 12 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki Status Gizi baik lebih besar dengan Asupan Lemak baik dengan persentase (96,6%), jika dibandingkan dengan Asupan Lemak kurang yaitu (87,1%).

□

d. Distribusi Asupan Karbohidrat dan Status Gizi

Tabel 13. Distribusi Responden Menurut Asupan Karbohidrat dan Status Gizi di SMA Tahfizhul Qur'an Labbaik Kota Pontianak Tahun 2025

Asupan Karbohidrat	Status Gizi					
	Gizi Baik		Gizi Lebih		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	42	91,3	4	8,7	46	100,0
Baik	13	91,1	1	7,1	14	100,0

Berdasarkan Tabel 13 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki Status Gizi baik lebih besar dengan Asupan Karbohidrat kurang dengan persentase (91,3%), jika dibandingkan dengan Asupan Karbohidrat Baik yaitu (91,1%) 28

B. Pembahasan

1. Gambaran Asupan Energi Dan Status Gizi

Menurut Irwanda et al., (2023) Energi diperlukan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik, menunjang pertumbuhan, dan mempertahankan hidup. Penurunan berat badan disebabkan oleh kekurangan energi, yang juga menyebabkan kekurangan zat gizi lainnya. Akibatnya, penurunan berat badan dapat disebabkan oleh gizi kurang, yang dapat menghambat pertumbuhan dan meningkatkan risiko penyakit infeksi. Kelebihan energi disimpan dalam jaringan dan lemak tubuh, menyebabkan kegemukan dan penyakit seperti diabetes, darah tinggi, dan penyakit jantung.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang memiliki Status Gizi baik lebih besar dengan Asupan Energi baik dengan persentase (96,6%), jika dibandingkan dengan Asupan Energi kurang yaitu (87,1%). Santri mengonsumsi makanan yang belum memenuhi kebutuhan energi hariannya. Pola makan yang tidak teratur mempengaruhi kurangnya asupan energi pada santri, terutama pada hari-hari ketika mereka menjalankan puasa sunnah. Pada saat puasa sunnah, sebagian santri memilih sahur dengan menu lengkap, namun sebagian lain tidak melakukan sahur sama sekali atau hanya mengonsumsi makanan sederhana seperti roti dan minuman sereal. Makanan sederhana tersebut tidak mencukupi kebutuhan energi tubuh untuk aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menyebabkan asupan energi harian menjadi tidak stabil dan cenderung kurang dari kebutuhan normal.

□

Para santri biasanya memperoleh makanan tambahan berupa jajanan, buah-buahan, atau makanan khusus dari rumah pada hari libur atau ketika mendapat kunjungan dari orangtua. Perbedaan pola konsumsi antara hari biasa, hari puasa sunnah, dan hari kunjungan orangtua menciptakan ketidakstabilan asupan energi yang tidak konsisten. Selain itu, ketiadaan ketetapan porsi juga menyebabkan kurangnya asupan pada santri. Pondok pesantren tidak memiliki standar porsi yang jelas saat pemberian makanan kepada santri. Akibatnya, rata-rata asupan energi harian santri menjadi kurang optimal untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas mereka sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriani et al., n.d. di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar pada remaja putri usia 15-18 tahun. Dari analisis data santri dengan Asupan Energi kurang terdapat 13 santri (18,6%) yang berstatus Malnutrisi, dan 57 santri (81,4%) yang berstatus gizi Normal. Santri dengan Asupan Gizi Cukup terdapat 3 Santri (11,5%) yang berstatus Malnutrisi, dan 23 Santri (88,5%) yang berstatus Gizi Normal dan hasil analisis bivariat (uji Fisher) tidak terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja putri Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar $p\text{-value} = 0,545$ ($p < 0,05$). Hal tersebut disebabkan oleh jumlah asupan yang kurang. Faktor lain yang mempengaruhi karena banyaknya santri yang jarang makan makanan yang disediakan karena malas mengantri.

2. Gambaran Asupan Protein Dan Status Gizi

Protein adalah salah satu nutrisi penting yang diperlukan untuk pertumbuhan, perbaikan, dan pemeliharaan jaringan tubuh. Protein memiliki peran signifikan dalam meningkatkan status gizi pada remaja, terutama dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan otot, dan kesehatan tulang. 29

Kebutuhan protein remaja putri untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, berbeda-beda sesuai dengan aktivitas fisik, usia, dan kondisi kesehatan masing-masing individu. Kekurangan asupan protein dapat menyebabkan remaja putri mengalami status gizi kurang (Kusma Ristanti et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang memiliki Status Gizi baik lebih besar dengan Asupan Protein baik dengan persentase

□

(93,3%), jika dibandingkan dengan Asupan Protein kurang yaitu (90,0%). Disebabkan karena santri mengonsumsi makanan belum memenuhi kebutuhan protein hariannya selain itu, hal ini terjadi karena menu makanan di pondok pesantren belum bervariasi, sehingga sulit bagi santri untuk mendapatkan protein lengkap seperti lauk hewani dan nabati secara langsung. Serta minimnya pengetahuan santri karena belum memiliki pemahaman yang cukup tentang pentingnya protein bagi tubuh, terutama bagi remaja yang sedang tumbuh kembang.

Penelitian serupa juga diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Herawati et al., (2023) pada 88 siswi berusia 15-18 tahun di SMAN 1 Kendal. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswi memiliki status gizi normal (84,09%), namun penelitian tersebut menemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan protein dengan status gizi ($p=0,848$). Penelitian lain di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu juga menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan dimana 74% remaja memiliki asupan protein tidak baik dan ditemukan ada hubungan antara asupan protein ($p=0,036$) dengan status gizi remaja.

3. Gambaran Asupan Lemak Dan Status Gizi

Lemak merupakan simpanan sumber zat gizi esensial. Komposisi asam lemak trigliserida simpanan lemak yang bergantung pada susunan lemak. Peranan lemak

dalam bahan pangan yang utama adalah sebagai sumber energi. Konsumsi lemak yang kurang akan terjadi defisiensi asam lemak esensial dan nutrisi yang larut dalam lemak (Rahmayanti et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden yang memiliki Status Gizi baik lebih besar dengan Asupan Lemak baik dengan persentase (96,6%), jika dibandingkan dengan Asupan Lemak kurang yaitu (87,1%). Disebabkan karena menu makanan yang terlalu banyak mengandung karbohidrat dan sedikit lemak. Adanya persentase santri yang mengalami defisit atau kekurangan kecukupan lemak disebabkan karena rata-rata kandungan lemak pada makanan sehari santri belum memenuhi kecukupan lemak santri.

Pola asupan lemak yang tidak adekuat seringkali ditemukan pada populasi remaja, khususnya santri yang tinggal di pondok pesantren. Kurangnya asupan lemak pada remaja putri di pondok pesantren dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menu makanan yang disediakan umumnya sederhana dan kurang bervariasi sehingga jarang mengandung sumber lemak sehat. Pengetahuan gizi santri juga masih terbatas, bahkan sebagian menghindari makanan berlemak karena takut gemuk. Selain itu, kebiasaan santri yang lebih sering memilih jajanan rendah gizi ikut memperburuk keadaan. Faktor keterbatasan biaya juga membuat bahan makanan yang dibeli dan diolah lebih banyak berupa pangan murah dan sederhana. Kondisi ini menyebabkan kebutuhan lemak harian remaja putri tidak terpenuhi sehingga dapat mengganggu energi, konsentrasi, serta pertumbuhan mereka.

Penelitian serupa juga dilaporkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasna Halida Salsabila et al., (2025) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden remaja putri memiliki asupan lemak yang kurang yaitu sebesar 65,63%, namun sebagian besar dari mereka tetap memiliki status gizi normal dengan persentase 90,63%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian di pondok pesantren lainnya, dimana meskipun asupan lemak tidak memenuhi kebutuhan harian, status gizi santri masih dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa pola yang sama terjadi di berbagai institusi pendidikan berbasis asrama di Indonesia, dimana faktor lingkungan dan sistem pengelolaan makanan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola asupan gizi remaja.

4. Gambaran Asupan Karbohidrat Dan Status Gizi

Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber energi utama bagi tubuh. Kelebihan karbohidrat dapat mendorong metabolisme tubuh ke arah biosintesis lemak. Saat kebutuhan gizi memadai untuk menopang kebutuhan tubuh dan metabolisme sehari-hari, maka akan tercapai status gizi optimal pada individu tersebut. Di sisi lain, kekurangan karbohidrat berdampak pada menurunnya energi yang dihasilkan oleh glukagon, sehingga melalui proses katabolisme cadangan lemak diproses untuk menghasilkan energi yang menghasilkan benda keton. Kekurangan asupan karbohidrat akan memicu terjadinya kekurangan berat badan karena cadangan lemak yang ada di dalam tubuh terus berkurang. (Nur et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa responden yang memiliki Status Gizi baik lebih besar dengan Asupan Karbohidrat kurang dengan persentase (91,3%), jika dibandingkan dengan Asupan Karbohidrat Baik yaitu (91,1%)

□

Kurangnya asupan karbohidrat pada remaja putri di pondok pesantren dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain menu makanan yang disediakan, pandangan terhadap berat badan, serta kurangnya variasi makanan. Menu yang disusun oleh pihak dapur pesantren biasanya menyesuaikan anggaran dan jumlah santri, bukan kebutuhan gizi masing-masing, sehingga porsi karbohidrat seperti nasi atau roti sering kali tidak mencukupi. Sebagian remaja putri juga memiliki pandangan bahwa makanan berkarbohidrat dapat menyebabkan kenaikan berat badan, sehingga mereka mengurangi atau bahkan menghindari konsumsi nasi. Selain itu, menu yang monoton membuat santri mudah bosan dan cenderung tidak menghabiskan makanan atau menggantinya dengan jajanan yang rendah karbohidrat. Faktor-faktor tersebut menyebabkan rendahnya asupan energi yang dapat memengaruhi konsentrasi belajar serta status gizi remaja putri di pondok pesantren.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuti Rahmawati (2017) terhadap 75 remaja putri di SMK Ciawi Bogor yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan asupan karbohidrat cukup (51,3%) memiliki status gizi normal, sementara responden dengan asupan karbohidrat kurang cenderung mengalami status gizi kurang. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja putri ($p < 0,05$), dimana remaja putri dengan asupan karbohidrat yang memadai memiliki peluang 2,3 kali lebih besar untuk memiliki status gizi normal dibandingkan dengan yang asupan karbohidratnya kurang. Hal ini memperkuat bukti bahwa asupan karbohidrat yang adekuat merupakan faktor protektif terhadap malnutrisi pada populasi remaja putri Indonesia.