

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

1. Profil SMA Negeri 1 Katingan Tengah

SMA Negeri 1 Katingan Tengah terletak di Jl. SMA No. 01 RT. 08 Desa Samba Danum Kecamatan Katingan Tengah Kabupaten Katingan. SMA Negeri 1 Katingan Tengah didirikan pada tahun 1985, sejak tanggal 22 November 1985 mulai operasional. SMA Negeri 1 Katingan Tengah terakreditasi A (Unggul) dengan memiliki fasilitas 13 kelas, 14 rombel, 4 laboratorium, 1 perpustakaan, 1 UKS, 1 mushola, 1 lapangan basket, dan 1 lapangan badminton. Pada SMA Negeri 1 Katingan Tengah terdapat 465 siswa yang terdiri atas 201 laki-laki dan 264 perempuan.

a. Identitas Kepala Sekolah

Nama : Drs. H. Iskardi

NIP : 19660707 199303 1 006

Pangkat/Golongan : Pembina Tk. I / IV.B

b. Visi SMA Negeri 1 Katingan Tengah

Adapun visi SMA Negeri 1 Katingan Tengah yaitu “Menjadi sekolah religius, teladan, berbudaya, dan unggul dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk mewujudkan profil pelajar Pancasila”.

Tabel 4.1 Ketenagakerjaan SMA Negeri 1 Katingan Tengah

No	Ketenagakerjaan	Jumlah (orang)
1	Guru Aparatur Sipil Negara Induk	24
2	Guru Aparatur Sipil Negara Non Induk	2
3	Guru Honorar	5

2. Profil SMA Swasta Muhammadiyah Katingan Tengah

SMA Swasta Muhammadiyah Katingan Tengah terletak di Jl. Minun Dehen No. 04 Desa Samba Danum Kecamatan Katingan Tengah Kabupaten Katingan. SMA Swasta Muhammadiyah Katingan Tengah didirikan pada tahun 1987 dan sekarang sudah terakreditasi A (Unggul) dengan memiliki fasilitas 7 kelas, 1 musholla, 1 UKS, 2 laboratorium, 1 perpustakaan, dan 1 gudang. Pada SMA Swasta Muhammadiyah Katingan Tengah terdapat 633 siswa yang terdiri atas 226 laki-laki dan 407 perempuan.

a. Identitas Kepala Sekolah

Nama : Dra. Maryani M.Pd

NIP : 19680416 199803 2 002

Pangkat/Golongan : Pembina Tk. I / IV B

b. Visi SMA Swasta Muhammadiyah Katingan Tengah

Adapun visi SMA Swasta Muhammadiyah Katingan Tengah yaitu “Disiplin, berkarya, berilmu, amal dan bertaqwa”.

Tabel 4.2 Ketenagakerjaan SMA Swasta Muhammadiyah Katingan Tengah

No	Ketenagakerjaan	Jumlah (orang)
1	Guru Aparatur Sipil Negara	5
2	Guru Honorer	14

B. Analisis *Univariat*

Penelitian ini dilaksanakan di 2 lokasi SMA Katingan Tengah yaitu SMA Negeri 1 Katingan Tengah dan SMA Swasta Muhammadiyah Katingan Tengah. Dari 2 sekolah tersebut dilakukan skrining gizi pada 338 remaja putri

dan diperoleh 12 orang remaja putri yang mengalami *underweight* dan dijadikan sebagai sampel penelitian. Adapun hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Karakteristik Remaja Putri *Underweight*

Karakteristik remaja putri *underweight* dari penelitian ini adalah umur, berat badan, dan tinggi badan.

a. Umur

Berikut hasil analisis penelitian umur pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah yang ditampilkan dalam tabel 4.3.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Umur Remaja Putri *Underweight*

Umur (th)	N	%
13-15	3	25
16-18	9	75
Total	12	100

Sumber : Data primer yang terolah

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah sebagian besar ada pada umur 16-18 tahun dengan persentase 75%. Pada masa ini, remaja putri mulai mengalami pubertas seperti menstruasi, perubahan bentuk tubuh, dan rasa ingin tahu yang tinggi. Selain itu, remaja putri akan melahirkan keturunan selanjutnya, sehingga perlu perhatian khusus dalam pemenuhan asupan gizi (gizi makro dan mikro), apabila asupan gizi yang dikonsumsi kurang maka proses pertumbuhan akan terganggu (Mardalena, 2021).

b. Berat Badan

Berat badan merupakan deskripsi dari jumlah zat gizi makro yang ada di dalam tubuh (Harjatmo *et al.*, 2017). Pengukuran berat badan ini dilakukan untuk melihat bagaimana asupan makanan yang diterima oleh remaja putri *underweight*, apakah termasuk ke dalam kategori baik atau defisit. Berikut hasil analisis penelitian berat badan pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah yang ditampilkan dalam tabel 4.4.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berat Badan Remaja Putri *Underweight*

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
BB (kg)	33,1	37,8	35,4	1.6572

Sumber : Data primer yang terolah

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa berat badan remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah berkisar pada 33,1 kg s/d 37,8 kg dengan rata-rata berat badan remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah 35,4 kg. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi, berat badan standar remaja putri pada kelompok umur 13-15 tahun yaitu 48 kg sedangkan umur 16-18 tahun yaitu 52 kg (Permenkes No 28, 2019). Sehingga apabila dibandingkan dengan AKG, berat badan remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah berada di bawah standar.

c. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan merupakan gambaran pertumbuhan linier sebagai akibat dari nutrisi yang dikonsumsi (Harjatmo *et al.*, 2017). Berikut hasil analisis penelitian tinggi badan pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah yang ditampilkan dalam tabel 4.5.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tinggi Badan Remaja Putri *Underweight*

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TB (cm)	147	155, 4	150,4	3.0151

Sumber : Data primer yang terolah

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui bahwa tinggi remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah berkisar antara 147 s/d 155,4 cm dengan rata-rata tinggi badan yaitu 150,4 cm. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi, tinggi badan standar remaja putri umur 13-15 tahun yaitu 156 cm, sedangkan umur 16-18 tahun yaitu 159 cm (Permenkes No 28, 2019). Sehingga apabila dibandingkan dengan AKG maka sebagian besar tinggi badan remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah tidak sesuai dengan standar AKG.

2. Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja Putri *Underweight*

Pengetahuan adalah suatu kelanjutan dari rasa ingin tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimiliki seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, raba, dan rasa (Notoadmojo, 2018 dalam Adiputra *et al.*, 2021). Pengetahuan merupakan hal yang penting untuk membantu dalam membentuk suatu kebiasaan (Hendrawan *et al.*, 2019). Gizi seimbang merupakan susunan pangan yang dikonsumsi setiap hari dan mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan, selalu memperhatikan prinsip makanan yang beranekaragam (lauk pauk, makanan pokok, buah-buahan, sayuran, dan air), menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, selalu beraktivitas fisik dan memantau berat badan secara rutin agar berat badan selalu dalam keadaan normal (Permenkes No 41, 2014).

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi (gizi makro dan gizi mikro) yang aman untuk dikonsumsi serta tidak menimbulkan toksisitas bagi tubuh (Fitriani *et al.*, 2020; Lestari *et al.*, 2022). Pengetahuan tentang gizi memiliki peran yang sangat penting dalam mempengaruhi perilaku remaja putri dalam memilih makanan dan penerapan pola hidup sehat yang mana nantinya akan berpengaruh terhadap kesehatan dan status gizi suatu individu. Berdasarkan penelitian ini, didapatkan data skor pengetahuan remaja putri *underweight* yang ditampilkan pada tabel 4.6.

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Skor Pengetahuan Remaja Putri *Underweight* Tentang Gizi Seimbang

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pengetahuan Remaja Putri <i>Underweight</i>	40	70	55,4	9.160

Sumber : Data primer yang terolah

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa skor pengetahuan tentang gizi seimbang remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah berkisar antara 40 s/d 70 dengan rata-rata nilai sebesar 55,4 dan apabila dikategorikan maka termasuk ke dalam kategori kurang.

Pada penelitian ini, untuk mengetahui pengetahuan remaja putri *underweight* tentang gizi seimbang, maka diberikan kuesioner berupa angket dengan pertanyaan sebanyak 20 butir soal. Berikut adalah besar persentase jawaban benar dan salah yang dijawab oleh remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah yang ditampilkan pada tabel 4.7.

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Jawaban Remaja Putri *Underweight* Pada Kuesioner Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

Pertanyaan	Benar		Salah	
	n	%	n	%
1. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh disebut?	11	91.7	1	8.3
2. Makanan yang beranekaragam yaitu makanan yang terdiri atas?	3	25	9	75
3. Berapa kali seharusnya remaja putri makan utama yang seimbang?	11	91.7	1	8.3
4. Apa fungsi utama dari karbohidrat?	8	66.7	4	33.3
5. Apa contoh makanan yang bersumber dari karbohidrat?	11	91.7	1	8.3
6. Konsumsi protein bagi remaja putri berfungsi untuk?	8	66.7	4	33.3
7. Apa contoh makanan yang bersumber dari protein hewani?	8	66.7	4	33.3
8. Apa contoh pangan yang bersumber dari protein nabati?	7	58.3	5	41.7
9. Apa fungsi utama dari lemak?	5	41.7	7	58.3
10. Apa contoh pangan yang bersumber dari lemak?	7	58.3	5	41.7
11. Apa kandungan gizi pada sayuran dan buah-buahan sehingga remaja perlu mengonsumsinya secara rutin?	2	16.7	10	83.3
12. Porsi sayuran dalam panduan makanan sehat melalui Isi Piringku yaitu?	2	16.7	10	83.3
13. Apa manfaat konsumsi zat besi bagi remaja putri?	4	33.3	8	66.7
14. Apa contoh pangan yang bersumber dari zat besi?	4	33.3	8	66.7
15. Apa manfaat konsumsi asam folat bagi remaja putri?	1	8.3	11	91.7
16. Apa contoh pangan yang bersumber dari asam folat?	6	50	6	50
17. Apa akibat apabila remaja putri kekurangan zat besi dan asam folat?	8	66.7	4	33.3
18. Apa saja makanan yang konsumsinya perlu dibatasi?	10	83.3	2	16.7
19. Apabila remaja putri mengalami kekurangan asupan energi hingga penurunan berat badan, maka apa yang akan terjadi pada remaja putri?	8	66.7	4	33.3
20. Berapakah anjuran konsumsi air putih dalam sehari?	9	75	3	25

Sumber : Data primer yang terolah

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa sebagian besar remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah menjawab salah pada pertanyaan makanan yang beranekaragam dengan persentase 75%, pertanyaan fungsi lemak dengan persentase 58%, pertanyaan kandungan gizi pada sayuran dan buah-buahan dan pertanyaan porsi sayuran dalam panduan makanan sehat melalui isi piringku

dengan persentase 83,3%, pertanyaan manfaat konsumsi zat besi bagi remaja putri dan contoh sumber pangannya dengan persentase 66,7%, serta pada pertanyaan manfaat konsumsi asam folat bagi remaja putri dengan persentase 91,7%.

Pada pertanyaan makanan yang beranekaragam 75% remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah menjawab salah. Perlu diketahui makanan yang beranekaragam adalah makanan yang terdiri atas makanan pokok (nasi, umbi-umbian tepung-tepungan, mie, bihun dan lainnya), lauk pauk (lauk nabati dan hewani), buah-buahan, dan sayuran. Oleh karena itu, remaja putri *underweight* perlu tahu, sehingga dapat mengonsumsi makanan yang beranekaragam guna memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya untuk membantu proses pertumbuhan dan peningkatan volume darah (Permenkes No 41, 2014).

Selanjutnya remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah menjawab salah pada pertanyaan fungsi lemak dengan persentase 58%. Sedangkan pada pertanyaan fungsi karbohidrat 66,7% menjawab benar yaitu sebagai sumber energi. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah sebagian besar hanya mengetahui karbohidrat saja yang memiliki fungsi sebagai sumber energi. Padahal lemak juga memiliki fungsi sebagai sumber utama energi.

Pada pertanyaan kandungan gizi pada sayuran dan buah-buahan 83,3% remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah menjawab salah. Perlu diketahui bahwa sayuran dan buah-buahan memiliki kandungan vitamin dan mineral yang bagus untuk remaja putri. Kurangnya pengetahuan remaja putri

underweight di SMA Katingan Tengah mengenai kandungan gizi pada sayuran dan buah-buahan, hal ini terlihat pada saat dilakukan *recall* 24 jam selama 2 kali terdapat beberapa yang jarang mengonsumsi sayur dan buah-buahan.

Pertanyaan porsi sayuran dalam panduan makanan sehat melalui isi piringku 83,3% remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah menjawab salah. Remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah perlu mengetahui bahwa porsi sayuran dalam isi piringku yaitu $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ isi piring atau 1 mangkok sedang (150 g) (Kemenkes, 2019). Kurangnya pengetahuan remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah mengenai porsi sayuran, hal ini terlihat pada saat dilakukan *recall* 24 jam selama 2 kali terdapat beberapa remaja putri *underweight* yang mengonsumsi sayur kurang dari porsinya yaitu hanya 1 atau 2 sendok makan saja.

Selanjutnya pada pertanyaan manfaat konsumsi zat besi bagi remaja putri dan contoh sumber pangannya 66,7% remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah menjawab salah. Perlu diketahui bahwa zat besi memiliki fungsi untuk meningkatkan hemoglobin dan mencegah terjadinya anemia akibat kehilangan banyak zat besi akibat menstruasi. Sumber pangan zat besi yaitu kacang-kacangan, biji-bijian, daging, dan sayuran hijau (Permenkes No 41, 2014).

Pada pertanyaan manfaat konsumsi asam folat bagi remaja sebagian besar remaja putri *underweight* menjawab salah dengan persentase 91,7%. Perlu diketahui bahwa remaja putri sangat memerlukan asam folat untuk membantu pembentukan sel, sistem saraf, dan sel darah merah. Selain itu, apabila terdapat remaja putri yang ingin menikah di umur diatas 16 tahun dianjurkan untuk

menunda kehamilan terlebih dahulu, dan jika ingin hamil maka perlu memenuhi kecukupan asam folat dari pangan secara cukup, minimal 4 bulan sebelum kelahiran guna mencegah terjadinya risiko bayi lahir dengan kondisi berat badan lahir rendah (BBLR), dan bayi lahir dengan kondisi cacat pada sistem otak atau cacat tabung syaraf (Permenkes No 41, 2014).

Remaja putri di SMA Katingan Tengah yang mengalami kondisi *underweight* memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari *et al.* (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja karena tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Selain itu, Notoatmodjo (2010) dalam Hendrawan *et al.* (2019) mengatakan bahwa pendidikan juga dapat mempengaruhi perilaku dan pola hidup suatu individu, karena semakin tinggi pengetahuan atau pendidikan semakin mudah pula untuk menerima informasi dan menyaring informasi yang diterima. Pada penelitian pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah didapatkan hasil akhir kategori pengetahuan yang ditampilkan pada tabel 4.8.

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang	N	%
Kurang	12	100
Baik	0	0
Total	12	100

Sumber : Data primer yang terolah

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa 100% remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang kurang. Tingginya persentase pengetahuan yang kurang menunjukkan bahwa pemahaman remaja putri *underweight* tentang gizi seimbang masih kurang. Hal ini terlihat dari hasil *recall* 24 jam sebanyak 2 kali bahwa rata-rata remaja putri *underweight* sering mengonsumsi *fast food* dan *junk food* seperti bakso, mie ayam, nasi goreng, mie instant, martabak manis, nugget, sosis, *ice cream*, biskuit, gorengan, minuman manis, chiki-chiki dan lainnya. Seperti yang diketahui bahwa *fast food* dan *junk food* tergolong makanan yang minim kandungan gizi.

Kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi, karena tingkat pengetahuan remaja juga dapat berpengaruh terhadap perilaku serta sikap dalam memilih makanan yang aman dan layak konsumsi serta memiliki nilai gizi yang dapat memenuhi kecukupan gizi (Sinta *et al.*, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Sari *et al.* (2020) pada siswa SMAN 1 Pontianak diperoleh sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang tidak baik yaitu sebesar 78,2%. Selain itu, penelitian Herawati *et al.* (2023) pada remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu diperoleh pengetahuan tentang gizi seimbang yang kurang yaitu sebesar 67,5%.

3. Asupan Energi Pada Remaja Putri *Underweight*

Energi merupakan hasil metabolisme dari lemak, protein dan karbohidrat. Bagi remaja putri, energi berfungsi untuk melakukan aktivitas

fisik, metabolisme, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan selama masa pubertas (Fakri dan Jananda, 2021). *Underweight* adalah suatu kondisi dimana asupan energi yang dikonsumsi kurang dibanding dengan energi yang digunakan untuk menjalankan aktivitas (Sari *et al.*, 2019). Pada penelitian ini didapatkan hasil asupan energi remaja putri *underweight* yang ditampilkan pada tabel 4.9.

Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Asupan Energi Remaja Putri *Underweight*

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Asupan Energi (kkal)	1.006,5	2.398,5	1.535,05	366.6585

Sumber : Data primer yang terolah

Berdasarkan tabel 4.9 diketahui bahwa asupan energi remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah yaitu berkisar antara 1.006,5 s/d 2.398,5 kkal dengan rata-rata nilai asupan energi yaitu 1.535,05 kkal. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi pada kelompok umur 13-15 tahun kecukupan energi remaja putri yaitu 2050 kkal, sedangkan pada kelompok umur 16-18 tahun kecukupan energi remaja putri yaitu 2100 kkal (Permenkes No 28, 2019). Apabila dibandingkan dengan AKG maka asupan energi remaja putri *underweight* termasuk defisit/berada dibawah standar. Kekurangan asupan energi dalam jangka panjang dapat mengakibatkan kekurangan energi kronik (KEK). Apabila remaja putri dengan KEK kemudian hamil, maka akan berisiko melahirkan bayi dengan kondisi berat badan lahir rendah (Zaki dan Sari, 2019). Bayi dengan kondisi berat badan lahir rendah akan rentan terkena penyakit infeksi sehingga dapat berpengaruh terhadap proses pertumbuhan bayi, bahkan dapat menyebabkan terjadinya stunting (Sari, 2012 dalam Fakri dan Jananda, 2021). Pada penelitian

ini didapatkan hasil kategori asupan energi pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah yang ditampilkan dalam bentuk tabel 4.10.

Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Kategori Asupan Energi Remaja Putri *Underweight*

Zat Gizi Energi	N	%
Defisit	11	91,7
Normal	1	8,3
Kelebihan	0	0
Total	12	100

Sumber : Data primer yang terolah

Berdasarkan tabel 4.10 diketahui bahwa asupan energi yang dikumpul berdasarkan *recall 24* jam sebanyak 2 kali kemudian dianalisis menggunakan *nutrisurvey*, lalu hasil rata-rata dibandingkan dengan AKG yaitu menunjukkan bahwa asupan energi pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah sebagian besar termasuk ke dalam kategori defisit dengan persentase 91,7%.

Kurangnya asupan energi remaja putri *underweight* disebabkan karena sebagian remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah frekuensi makannya kurang dari 3x makan utama seperti melewatkan makan siang, dan porsi makanan yang kurang seperti nasi <150 g, lauk hewani (ayam <80 g, ikan <75 g, telur ayam <55 g), lauk nabati (tahu <100 g, tempe <50 g), sayuran <150 g (Kemenkes, 2019), dan jarang konsumsi buah, sehingga tidak memenuhi kecukupan harian. Selain itu, ketika siang sebagian remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah hanya mengonsumsi mie instan, chiki-chiki, pentol, dan *korean food*. Menurut Margiyanti (2021) pola makan yang tidak teratur juga termasuk salah satu faktor penyebab asupan makanan kurang, karena makanan yang dikonsumsi tidak seimbang dengan kecukupan gizinya. Kurangnya asupan pada remaja juga

dapat terjadi akibat membatasi asupan makanan karena ingin mempunyai tubuh yang ramping (Margiyanti, 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian Muliani *et al.* (2023) pada remaja putri di Pondok Pesantren Daarul Khair diperoleh sebagian besar asupan energi responden termasuk ke dalam kategori kurang yaitu 93,0%. Penelitian Fakri dan Jananda (2021) pada santri umur 12-15 tahun di Pesantren Nurul Falah Meulaboh diperoleh asupan energi yaitu 93,3% kurang. Selain itu, penelitian Veronika *et al.* (2021) pada remaja di SMK Muhammadiyah Mlati, Sleman Yogyakarta diperoleh sebagian besar asupan energi responden termasuk ke dalam kategori defisit yaitu 91,4%.

4. Asupan Protein Pada Remaja Putri *Underweight*

Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang sangat penting bagi remaja putri. Protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru dan memperbaiki jaringan yang rusak (Utami *et al.*, 2020). Protein yang dikonsumsi remaja putri harus berkualitas tinggi untuk proses pertumbuhan (Fakri dan Jananda, 2021). Pada penelitian ini didapatkan hasil asupan protein remaja putri *underweight* yang ditampilkan pada tabel 4.11.

Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Asupan Protein Remaja Putri *Underweight*

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Asupan Protein (g)	34,5	73,5	50,6	11.7069

Sumber : Data primer yang terolah

Berdasarkan tabel 4.11 diketahui bahwa asupan protein remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah yaitu berkisar 34,5 s/d 73,5 gram dengan nilai rata-rata asupan protein 50,6 gram. Berdasarkan AKG (2019)

pada kelompok umur 13-18 tahun standar kecukupan protein remaja putri yaitu 65 gram. Apabila dibandingkan dengan AKG, maka asupan protein pada remaja putri *underweight* termasuk defisit/berada dibawah standar AKG. Pada penelitian ini didapatkan hasil kategori asupan protein pada remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah yang ditampilkan dalam bentuk tabel 4.12.

Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Kategori Asupan Protein Remaja Putri *Underweight*

Zat Gizi Protein	N	%
Defisit	9	75
Normal	3	25
Kelebihan	0	0
Total	12	100

Sumber : Data primer yang terolah

Berdasarkan tabel 4.12 didapatkan hasil asupan protein yang dikumpul berdasarkan *recall* 24 sebanyak 2 kali kemudian dianalisis menggunakan nutrisurvey, lalu hasil rata-rata dibandingkan dengan AKG yaitu menunjukkan bahwa 75% asupan protein remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah termasuk ke dalam kategori defisit.

Berdasarkan hasil *recall* 24 jam sebanyak 2 kali diketahui bahwa remaja putri *underweight* rata-rata mengonsumsi ayam, telur, tahu, tempe, susu, dan ikan. Protein yang dikonsumsi oleh remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah sudah termasuk baik karena berasal dari protein hewani (biologis tinggi) dan nabati, akan tetapi asupan protein yang dikonsumsi masih kurang dari porsi seharusnya yaitu 1/3 dari ½ isi piring atau setara dengan lauk hewani daging ayam 80 g (2 potong) atau daging sapi 70 g (2 potong sedang), dan lauk nabati yaitu 100 g tahu atau tempe 50 g (Kemenkes, 2019), sedangkan yang dikonsumsi yaitu daging ayam hanya dengan berat 30 g dan 40 g, ikan 40 g, dan telur ayam 1 butir,

sehingga masih belum bisa memenuhi kecukupan harian. Selain itu, terdapat beberapa remaja putri *underweight* di SMA Katingan Tengah yang ketika di sekolah saat siang jarang makan utama, hanya mengonsumsi makanan yang siap saji, dan terdapat sebagian hanya mengonsumsi mie instant tanpa tambahan protein hewani maupun nabati.

Hal ini sejalan dengan penelitian Herawati *et al.* (2023) pada remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu diperoleh asupan protein yaitu 74% kurang. Penelitian Muliani *et al.* (2023) pada remaja putri di Pondok Pesantren Daarul Khair diperoleh sebagian besar asupan protein responden termasuk dalam kategori kurang yaitu sebesar 81,7%. Selain itu, penelitian Veronika *et al.* (2021) pada remaja di SMK Muhammadiyah Mlati, Sleman Yogyakarta diperoleh asupan protein yaitu 82,8% defisit.