

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum

SMK Negeri 1 Kota Kupang merupakan salah satu Sekolah Menengah Kejuruan yang ada di Provinsi Nusa Tenggara Timur yang terakreditasi A. SMK Negeri 1 Kota Kupang terletak di JL. Prof. DR. W.Z. Johanes, RT.04/RW.02, Kelurahan oetete, kecamatan Oebobo, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Sama dengan SMK pada umumnya, masa pendidikan di SMK Negeri 1 Kota Kupang ditempuh dalam tiga tahun pelajaran mulai dari kelas X sampai kelas XII. SMK Negeri 1 Kota Kupang memiliki luas wilayah 13.511 m². SMK Negeri 1 Kota Kupang menggunakan kurikulum merdeka dan memiliki lima pilihan jurusan yaitu jurusan Akuntansi, Administrasi perkantoran, Pemasaran, Usaha Perjalanan Wisata, Teknik jaringan dan computer. Fasilitas di SMK Negeri 1 Kota Kupang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Fasilitas Sekolah

No	Fasilitas Sekolah	Jumlah (n)
1	Ruang Laboratorium	62 bh
2	Ruang laboratorium	7 bh
3	Ruang perpustakaan	1 bh
4	Ruang pimpinan	1 bh
5	Toilet	30 bh
6	Gudang	76 bh
7	Ruang TU	1 bh
8	Ruang Konseling	1 bh
	Total	110 bh

2. Hasil Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

a) Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Remaja Putri

Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Remaja Putri

Umur	Jumlah (n)	Presentase (%)
15 – 16	33	55,9
17 - 18	26	44,1
Total	59	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 6 dapat dilihat bahwa kategori umur 15- 16 tahun berjumlah 33 orang dengan presentase (55,9%) dan kategori umur 17-18 tahun berjumlah 26 orang dengan presentase (44,1%).

b) Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ayah Dan Ibu

Tabel 8. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Ayah Dan Ibu

Karakteristik Pendidikan Ayah			Karakteristik Pendidikan Ibu		
	Jumlah (n)	Presentase (%)		Jumlah (n)	Presentase (%)
D3,S1,S2	8	13,6	D3,S1,S2	8	13,6
SMA	38	64,4	SMA	33	55,9
SMP	7	11,9	SMP	6	10,2
SD	6	10,2	SD	12	20,3
Total	59	100,0	Total	59	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 8 kategori pendidikan ayah D3,S1,S2 berjumlah 8 orang dengan presentase (13,6%), SMA berjumlah 38 orang dengan presentase (64,4%), SMP berjumlah 7 orang dengan presentase (11,9%), SD berjumlah 6 orang dengan presentase (10,2%). Dan untuk Kategori Pendidikan Ibu D3,S1,S2 berjumlah 8 orang dengan presentase (13,6%), SMA berjumlah 33 orang dengan presentase (55,9%), SMP berjumlah 6 orang dengan presentase (10,2%), SD berjumlah 12 orang dengan presentase (20,3%).

c) Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah Dan Ibu

Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah Dan Ibu

Karakteristik Pekerjaan Ayah			Karakteristik Pekerjaan Ibu		
	Jumlah (n)	Presentase (%)		Jumlah (n)	Presentase (%)
Tidak bekerja	7	11,9	0	0	0
PNS/TNI Polri	11	18,6	PNS	3	5,1
Pegawai swasta	6	10,2	IRT	41	69,5
Wiraswasta	18	30,5	Wiraswasta	8	13,6
Petani	8	13,6	Pegawai Swasta	5	8,5
Nelayan	2	3,4	0	0	0
Buruh	7	11,9	0	0	0
Total	59	100,0	Total	59	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 9 kategori pekerjaan ayah PNS/TNI/Polri berjumlah 11 orang dengan presentase (18,6%), pegawai swasta berjumlah 6 dengan presentase (10,2%), Wiraswasta berjumlah 18 dengan presentase (30,5%). Petani berjumlah 8 dengan presentase (13,6%), Nelayan berjumlah 2 dengan presentase (3,4%), Dan buruh berjumlah 7 dengan presentase (11,9%). Sedangkan pekerjaan ibu dengan kategori PNS berjumlah 3 orang dengan presentase (5,1%), dan IRT berjumlah 41 orang dengan presentase (69,5%), Wiraswasta berjumlah 8 dengan presentase (13,6%), dan Pegawai swasta berjumlah 5 orang dengan presentase (8,5%).

d) Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Orang Tua

Tabel 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Penghasilan Orang Tua

Karakteristik Penghasilan Orang Tua	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tidak tahu	17	28,8
< UMR (Rp 2.500.000)	27	45,8
≥UMR (Rp.2.500.000)	15	25,4
Total	59	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 10 kategori penghasilan orang tua yang tidak tau penghasilan orang tua berjumlah 17 orang dengan presentase (28,8%), <UMR (Rp 2.500.000) berjumlah 27 orang dengan presentase (45,8%), ≥UMR (Rp 2.500.000) berjumlah 15 orang dengan presentase (25,4%).

e) Karakteristik Status Gizi Responden Berdasarkan IMT/U Remaja Putri

Tabel 11. Karakteristik Status Gizi Responden Berdasarkan IMT/U Remaja Putri

Karakteristik Status Gizi IMT/U	Jumlah (n)	Presentase (%)
Gizi Kurang	14	23,7
Gizi Baik	45	76,3
Gizi Lebih	0	0
Obesitas	0	0
Total	59	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 11 diketahui bahwa kategori IMT/U yaitu Gizi Kurang berjumlah 14 orang dengan presentase (23,0%), Gizi baik berjumlah 45 orang dengan presentase (76,3%), Gizi lebih dan obesitas berjumlah 0 atau tidak ada remaja putri yang status gizi lebih - obesitas.

f) Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Mikro

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Energi Remaja Putri

Tabel 12. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Energi Remaja Putri

Karakteristik Asupan Energi	Jumlah (n)	Presentase (%)
Kurang	21	35,6
Baik	38	64,4
Lebih	0	0
Total	59	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 12 dapat diketahui bahwa kategori kurang berjumlah 21 orang dengan presentase (35,6%) dan untuk kategori baik berjumlah 38 dengan presentase (64,4%).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Protein Remaja Putri

Tabel 13. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Protein Remaja Putri

Karakteristik Asupan Protein	Jumlah (n)	Presentase (%)
Kurang	43	72,9
Baik	16	27,1
Lebih	0	0
Total	59	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 13 dapat diketahui bahwa kategori kurang berjumlah 43 orang dengan presentase (72,9%), Baik berjumlah 16 orang dengan presentase (27,1%).

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Lemak Remaja Putri

Tabel 14. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Lemak Remaja Putri

Karakteristik Asupan Lemak	Jumlah (n)	Presentase (%)
Kurang	53	89,8
Baik	6	10,2

Karakteristik Asupan Lemak	Jumlah (n)	Presentase (%)
Lebih	0	0
Total	59	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 14 dapat diketahui bahwa kategori kurang berjumlah 53 orang dengan presentase (89,8%), dan baik berjumlah 6 orang dengan presentase (10,2%).

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Karbohidrat Remaja Putri

Tabel 15. Karakteristik Responden Berdasarkan Asupan Zat Gizi Karbohidrat Remaja Putri

Karakteristik Asupan Karbohidrat	Jumlah (n)	Presentase (%)
Kurang	49	83,1
Baik	10	16,9
lebih	0	0
Total	59	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 15 dapat diketahui bahwa kategori kurang berjumlah 49 orang dengan presentase (83,1%), dan baik berjumlah 10 orang dengan presentase (16,9%).

g) Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Asupan Zat Gizi Mikro

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Sayur Remaja Putri

Tabel 16. Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Sayur Remaja Putri

Karakteristik Frekuensi Konsumsi Sayur	Jumlah (n)	Presentase (%)
Cukup	24	40,7
Kurang	35	59,3
Total	59	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 16 dapat diketahui bahwa kategori cukup berjumlah cuman 24 orang dengan presentase (40,7%), dan kurang berjumlah 35 dengan presentase (59,3%).

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Buah Remaja Putri

Tabel 17. Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Buah Remaja Putri

Karakteristik Frekuensi Konsumsi Buah	Jumlah (n)	Presentase (%)
Cukup	31	52,5
Kurang	28	47,5
Total	59	100,0

Sumber : Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 17 dapat diketahui bahwa kategori cukup berjumlah 31 orang dengan presentase (52,5%), dan kurang berjumlah 28 dengan kategori (47,5%).

3. Hasil Analisis Bivariat

1) Hubungan Konsumsi Sayur Dengan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 18. Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah Dengan Status Gizi Remaja Putri

Frekuensi Konsumsi Sayur	Status Gizi Remaja Putri				p-Value	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Total	0,416
	Jumlah (n)	Persentase (%)	Jumlah (n)	Persentase (%)		
Cukup	7	50,0	17	37,8	24	
Kurang	7	50,0	28	62,2	35	
Total	14		45		59	

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan pada tabel 18. diketahui bahwa jumlah responden sebanyak 59 orang. Dari 14 responden yang memiliki status gizi kurang, sebanyak 7 responden (50,0%) memiliki konsumsi sayur cukup dan 7 responden (50,0%) memiliki konsumsi sayur kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pada klompok responden dengan status gizi kurang, proporsi

konsumsi sayur cukup dan kurang adalah sama besar.

Sementara itu, dari 45 responden yang memiliki status gizi baik, sebanyak 17 responden (37,8%) memiliki konsumsi sayur cukup dan 28 responden (62,2%) memiliki konsumsi sayur kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi baik justru berada pada kategori konsumsi sayur kurang.

Hasil Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,416 ($>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi sayur tidak ada hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja putri dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak.

2) Hubungan Konsumsi Buah Dengan Status Gizi Remaja Putri

Tabel 19. Hubungan Konsumsi Buah Dengan Status Gizi Remaja Putri

Frekuensi Konsumsi Buah	Status Gizi Remaja Putri					p-Value
	Gizi kurang		Gizi baik		Total	0,314
	Jumlah (n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)		
Cukup	9	64,3	22	48,9	31	
Kurang	5	35,7	23	51,1	28	
Total	14		28		59	

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan Tabel 19 diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 59 orang. Dari 14 responden yang memiliki status gizi kurang, sebanyak 9 responden (64,3%) memiliki konsumsi buah cukup dan 5 responden (35,7%) memiliki konsumsi buah kurang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan status gizi kurang berada pada kategori konsumsi buah cukup.

Sementara itu, dari 45 responden yang memiliki status gizi baik, sebanyak 22 responden (48,9%) memiliki konsumsi buah cukup dan 23 responden (51,1%) memiliki konsumsi buah kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa proporsi responden dengan status gizi baik hampir

seimbang antara kategori konsumsi buah cukup dan kurang.

Hasil Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,314 ($>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi sayur tidak ada hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja putri dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak.

B. Pembahasan

1. Mengidentifikasi Tingkat Konsumsi Sayur Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang masih tergolong rendah dalam mengonsumsi sayuran, Fenomena ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswi belum memenuhi standar anjuran Pedoman Gizi Seimbang maupun World Health Organization (WHO) yang menyarankan asupan sayur dan buah minimal sebesar 400 gram per hari (dengan porsi sayur tersendiri sekitar 250 gram).

Rendahnya ketertarikan remaja terhadap sayur dalam studi ini sejalan dengan persepsi subjektif responden yang dimana remaja menganggap sayuran bukan sebagai komponen pangan utama yang wajib ada setiap hari, melainkan sekedar pelengkap hidangan yang bersifat opsional. Serta juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti keterbatasan alokasi, keterbatasan variasi hidangan sayur di tingkat keluarga, serta minimnya kebiasaan orang tua dalam memperkenalkan diversifikasi jenis sayuran sejak dini selain itu, keterbatasan variasi hidangan di tingkat keluarga ini erat kaitannya dengan latar belakang sosial ekonomi orang tua responden, di mana mayoritas pendidikan terakhirnya adalah SMA dan tingkat pendapatan keluarganya sebagian besar masih di bawah UMR. Kondisi ekonomi yang terbatas ini membuat alokasi anggaran belanja untuk variasi bahan pangan menjadi minim, sehingga keluarga cenderung menyediakan menu yang sederhana dan seadanya.

Berdasarkan hasil analisis ukuran porsi menggunakan Buku Foto Makanan (URT) menunjukkan bahwa ukuran porsi sayur yang diambil responden sebenarnya sudah sesuai standar. Jadi, masalahnya bukan pada porsi sekali makan, melainkan pada rendahnya frekuensi konsumsi harian dan pilihan jenis sayur yang monoton (itu-itulah saja). Remaja putri dalam penelitian ini cenderung hanya mengonsumsi jenis sayur yang terbatas, seperti buncis, jantung pisang,

ketimun, taoge, kacang panjang, terong, wortel, sawi, kangkung, labu siam, bayam, serta beberapa dedaunan lokal (daun ubi, kelor, dan daun singkong). Jenis sayuran yang sering mereka konsumsi ini sudah kaya akan zat gizi mikro yang krusial untuk remaja putri bayam, kangkung, daun kelor, daun singkong, dan daun ubi kaya zat besi dan folat untuk pembentukan hemoglobin guna mencegah anemia akibat menstruasi. Wortel dan sawi mengandung vitamin A untuk imunitas dan kesehatan mata. Buncis, kacang panjang, dan taoge menyediakan vitamin C untuk metabolisme jaringan. Ketimun, labu siam dan terong sumber serat dan air untuk melancarkan pencernaan sekaligus menjaga berat badan.

2. Mengidentifikasi tingkat konsumsi buah pada remaja putra

Berbeda dengan sayur, konsumsi buah-buahan pada remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang secara umum sudah jauh lebih baik yang dimana konsumsi buah harian yang dianjurkan oleh Pedoman Gizi Seimbang maupun World Health Organization (WHO) sebagian besar responden sudah mengonsumsi buah dengan estimasi minimal sebesar 150 gram per hari, atau setara dengan porsi ideal camilan sehat harian.

Tingginya kecukupan konsumsi buah ini sangat terbantu oleh adanya program MBG (Makan Bergizi Gratis) di sekolah sehingga porsi dan frekuensi buah masih dapat terpenuhi, di samping karakteristik rasa buah yang manis serta faktor keterjangkauan buah lokal di Kota Kupang (seperti pepaya, pisang, dan jeruk). Meski demikian, masih terdapat siswi yang berada dalam kategori kurang mengonsumsi buah. Kelompok ini tetap memerlukan perhatian melalui edukasi gizi secara berkala guna mencegah defisiensi mikronutrien jangka panjang yang berisiko mengganggu performa belajar serta kebugaran tubuh mereka. Yang dimana pengaruh faktor ekonomi dan pendidikan orang tua juga menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan terakhir orang tua responden adalah SMA, dengan tingkat pendapatan keluarga yang sebagian besar masih di bawah UMR. Keterbatasan ekonomi ini menjadi penyebab utama mengapa beberapa siswi awalnya memiliki frekuensi konsumsi buah yang kurang di rumah, karena buah sering kali dianggap sebagai kebutuhan tersier yang sulit dialokasikan dalam anggaran belanja keluarga. Sehingga, walaupun kuantitas porsi dan frekuensinya terbantu oleh MBG, variasi jenis buah yang dimakan remaja

sebenarnya masih terbatas. Responden cenderung hanya mengonsumsi jenis buah yang itu-itu saja, yaitu yang disediakan oleh program MBG atau buah musiman yang paling murah dan mudah didapat di Kota Kupang, seperti pepaya, pisang ambon, pisang raja, jeruk, semangka, alpukat, apel, dan salak. Secara umum, jenis buah yang terbatas ini sebenarnya sudah memberikan kontribusi gizi yang sangat besar untuk mendukung pertumbuhan remaja putri. Pepaya, jeruk, semangka, apel, dan salak kaya akan vitamin C yang meningkatkan daya tahan tubuh sekaligus membantu penyerapan zat besi untuk mencegah anemia saat menstruasi. Pisang menyediakan karbohidrat untuk energi aktivitas sekolah, sedangkan alpukat menyuplai lemak sehat dan vitamin E untuk jaringan tubuh. Seluruh buah tersebut juga kaya serat yang membantu menjaga berat badan tetap ideal.

3. Mengidentifikasi status gizi remaja putri

Penilaian antropometri berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menunjukkan bahwa status gizi siswi di SMK Negeri 1 Kota Kupang didominasi oleh kategori gizi baik, sedangkan sebagian lainnya mengalami gizi kurang (*underweight*). Tidak ditemukan responden dengan status gizi lebih maupun obesitas dalam penelitian ini. Tingginya proporsi remaja putri dengan berat badan normal mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada pada kondisi keseimbangan energi yang memadai antara asupan makanan dan aktivitas fisik harian. Di sisi lain, ada beberapa remaja putri yang mengalami gizi kurang mengingat seluruh responden telah menerima Makan Bergizi Gratis (MBG) setiap hari selama masa sekolah. Namun program MBG pada penelitian ini hanya diberikan pada waktu makan siang, sehingga asupan pada waktu makan lainnya seperti sarapan dan makan malam tetap bergantung pada pola makan masing-masing responden di rumah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa satu kali pemberian makan bergizi dalam sehari belum tentu mampu memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi harian secara keseluruhan, terlebih apabila asupan pada waktu makan lainnya tidak tercukupi dengan baik. Selain itu, hasil pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa porsi MBG yang diberikan tidak selalu dihabiskan oleh responden, baik karena ketidaksesuaian dengan selera pribadi, kebiasaan makan, maupun

kecenderungan membatasi konsumsi makanan akibat pengaruh citra tubuh (body image) yang umum terjadi pada remaja putri. Kondisi ini menyebabkan manfaat gizi dari program MBG tidak terserap secara optimal, sehingga sebagian responden tetap berisiko mengalami defisit asupan energi dan zat gizi meskipun program bantuan makan telah tersedia. Faktor lain yang turut berperan adalah tingkat aktivitas fisik yang tinggi tanpa diimbangi asupan energi yang memadai dan kebiasaan makan, mengingat perubahan status gizi memerlukan waktu dan konsistensi asupan dalam jangka panjang.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan sayur yang tergolong kurang, dengan status gizi paling banyak berada pada kategori normal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa status gizi bukan semata-mata cerminan dari pola makan pada saat pengambilan data, melainkan hasil dari keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi tubuh dalam kurun waktu yang lebih panjang. Penilaian asupan makan dalam penelitian ini dilakukan melalui metode recall 3x24 jam yang dibantu dengan buku foto makanan (URT) sebagai alat estimasi ukuran porsi, guna meningkatkan keakuratan responden dalam memperkirakan jumlah makanan yang dikonsumsi, hasil pengukuran porsi makanan responden sudah tergolong dalam kategori cukup. Namun demikian, kecukupan porsi tersebut tidak selalu berbanding lurus dengan kecukupan kandungan zat gizinya, sebab jenis dan variasi bahan makanan yang dikonsumsi turut menentukan nilai gizi yang diperoleh. Kondisi sehat pada sebagian besar responden, tanpa disertai penyakit infeksi, serta konsumsi makanan pokok yang tetap berlangsung setiap hari turut membantu mempertahankan berat badan pada kategori normal. faktor lain seperti tingkat aktivitas fisik, cadangan energi tubuh, kebiasaan makan sebelumnya, serta faktor genetik juga berperan dalam menjaga kestabilan status gizi responden. Selain itu konsumsi buah yang berada pada kategori cukup kondisi ini membuat kontribusi vitamin dan mineral dari buah tetap membantu menutupi sebagian kebutuhan zat gizi mikro responden, meskipun belum sepenuhnya mencukupi kebutuhan secara keseluruhan. Dengan demikian, sayur dan buah lebih berperan sebagai sumber vitamin, mineral, dan serat yang mendukung kesehatan tubuh serta pencegahan berbagai penyakit, dibandingkan

memberikan pengaruh langsung terhadap perubahan status gizi dalam waktu singkat.

4. Hubungan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi Remaja Putri

Hasil uji statistik bivariat menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi sayur dengan status gizi (IMT/U) remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang. Temuan ini membuktikan bahwa status gizi merupakan indikator kesehatan yang bersifat multifaktorial dan mencerminkan akumulasi keseimbangan energi dalam jangka panjang. Oleh karena itu, status gizi seseorang tidak akan berubah secara drastis dalam jangka pendek hanya karena rendahnya konsumsi sayur.

Berdasarkan analisis asupan menggunakan metode Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), karakteristik konsumsi sayur pada responden dinilai berdasarkan tiga indikator utama, yaitu:

Jenis sayur, yang dimana variasi sayur yang dikonsumsi masih sangat terbatas, di mana siswi cenderung hanya mengonsumsi jenis sayur yang sama secara berulang, ukuran porsi, yang dimana Kuantitas sayur yang dikonsumsi dalam satu kali makan sudah memenuhi standar kecukupan porsi dan frekuensi konsumsi, yang dimana frekuensi makan sayur dalam kurun waktu satu minggu terpantau masih jarang. Meskipun konsumsi sayur dari segi variasi dan frekuensi tergolong kurang berdasarkan instrumen SQ-FFQ, mayoritas siswi tetap memiliki status gizi yang normal. Hal ini dikarenakan, Evaluasi menggunakan instrumen SQ-FFQ merekam gambaran asupan yang sifatnya temporer dan tidak serta-merta mencerminkan kebiasaan makan jangka panjang responden serta kebutuhan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dari makanan pokok harian mereka telah terpenuhi dengan baik, sehingga kebutuhan energi untuk beraktivitas dan mempertahankan berat badan ideal tetap terjaga. Selain itu, kandungan vitamin A, C, dan E yang diperoleh dari porsi sayur yang cukup meskipun frekuensinya jarang tetap memberikan kontribusi penting dalam menjaga metabolisme tubuh. Metabolisme yang optimal ini membantu tubuh mengolah zat gizi makro dari makanan pokok menjadi energi secara efisien, yang pada akhirnya mendukung kestabilan status gizi dalam kategori baik.

Di sisi lain, terdapat sebagian kecil siswi yang berada dalam kategori status

gizi kurang (*underweight*). Kondisi ini terjadi bukan semata-mata karena pola konsumsi sayur yang kurang ideal, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor determinan lainnya. Seperti, ketidakseimbangan energy, adanya defisit total asupan kalori dan zat gizi makro dari makanan pokok secara keseluruhan yang belum mampu mencukupi kebutuhan basal dan aktivitas harian tubuh, faktor perilaku dan fisiologis yang dimana tingginya aktivitas fisik remaja yang tidak diimbangi dengan porsi makan yang seimbang, serta adanya penerapan pola diet keliru yang sering dilakukan oleh remaja putri demi menjaga penampilan (*citra tubuh*).

5. Hubungan Konsumsi Buah dengan Status Gizi Remaja Putri

Hasil uji statistik bivariat menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku konsumsi buah harian dengan status gizi (IMT/U) remaja putri di SMK Negeri 1 Kota Kupang. Tidak adanya hubungan yang nyata ini menegaskan bahwa status gizi merupakan parameter kesehatan bersifat multifaktorial yang mencerminkan akumulasi keseimbangan energi dalam jangka panjang, sehingga tidak serta-merta berubah secara drastis hanya karena fluktuasi asupan buah dalam jangka pendek. Evaluasi menggunakan instrumen *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* merekam gambaran asupan yang sifatnya temporer dan tidak selalu mencerminkan kebiasaan makan jangka panjang responden.

Berdasarkan hasil analisis SQ-FFQ, gambaran konsumsi buah pada remaja putri di sekolah ini menunjukkan hasil yang positif, di mana mayoritas siswi telah mengonsumsi buah dalam kategori cukup, dan hanya sebagian kecil saja yang asupannya masih tergolong kurang. Baik dari segi ukuran porsi maupun frekuensi mingguan, konsumsi buah pada responden sudah relatif lebih baik dan bervariasi. Meskipun terdapat perbedaan tingkat konsumsi buah antar-individu, mayoritas siswi tetap memiliki status gizi yang baik. Hal ini disebabkan oleh terpenuhinya kecukupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dari makanan pokok harian mereka dengan sangat baik, yang didukung oleh program Makan Bergizi Gratis (MBG) setiap hari di sekolah. Ketersediaan energi yang memadai ini membuat tubuh mampu mempertahankan berat badan ideal.

Dalam konteks fisiologis, kontribusi vitamin dan mineral (seperti vitamin

C, vitamin A, dan kalium) dari buah yang dikonsumsi secara cukup oleh mayoritas siswi berperan penting dalam menjaga metabolisme dan imunitas tubuh tetap prima. Kondisi kesehatan siswi yang terpantau sehat dan bebas dari riwayat penyakit infeksi akut ikut menjaga fungsi tubuh tetap stabil, sehingga mendukung penyerapan zat gizi makro menjadi lebih efisien dan menjaga berat badan responden konsisten berada di zona normal.

Di sisi lain, dalam penelitian ini hanya ditemukan sebagian kecil siswi yang mengalami status gizi kurang (*underweight*). Kondisi gizi kurang pada segelintir responden ini terjadi bukan disebabkan oleh kurangnya konsumsi buah, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor determinan lain yang lebih dominan, seperti defisit total asupan kalori harian dari makanan pokok (ketidakseimbangan energi), tingginya aktivitas fisik yang tidak diimbangi porsi makan, serta adanya kebiasaan diet keliru demi menjaga penampilan.

Penelitian ini sejalan dengan (Fauziah, R & Indrawati, 2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dan buah dengan status gizi responden. Peneliti menjelaskan bahwa sebagian besar responden mengonsumsi sayur dan buah belum sesuai dengan anjuran kebutuhan individu. Rendahnya konsumsi sayur dapat dipengaruhi oleh kurangnya variasi menu berbahan dasar sayur, keterbatasan ketersediaan sayur di rumah maupun di sekolah, serta rendahnya kebiasaan mengonsumsi sayur sejak usia dini. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Oktaviani et al., 2023). Hal ini mengindikasikan, meskipun secara proporsi terdapat tren yang mendukung teori gizi, menurut statistik belum begitu kuat dalam menyimpulkan terdapatnya hubungan yang bermakna yang dimana status gizi tak sebatas bergantung kepada konsumsi vitamin dan mineral, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti total asupan energi (zat gizi makro), aktivitas fisik, pola tidur, kebiasaan makan secara keseluruhan, serta status sosial ekonomi keluarga.

Berbeda dengan Wardhani (2018) yang mengatakan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi. Buah dan sayuran memiliki kepadatan energi yang rendah karena memiliki kandungan air yang tinggi, kandungan energi yang rendah, dan kandungan serat makanan yang

tinggi. Oleh karena itu, buah dan sayur dianggap mampu meningkatkan rasa kenyang dan mengurangi rasa lapar dan pada penelitian Wardhani (2018) dan Rosy Arima Deviani dkk. (2025) juga menemukan adanya hubungan signifikan antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi.