

BAB 1V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Kecamatan Maulafa merupakan tempat berdirinya sejumlah sekolah menengah atas, termasuk SMA Negeri 7 di Kota Kupang. Di Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur, tepatnya di Jl. Frans Daromes, Desa Maulafa, Kecamatan Maulafa, terdapat SMA Negeri 7. SMA Negeri 7 Kota Kupang dibawah naungan Kementerian Pendidikan dan Budaya dengan terakreditasi A. SMA Negeri 7 Kota Kupang memiliki luas wilayah 18.664m². SMA Negeri 7 Kota Kupang berada di dataran rendah yang letaknya berada di pemukiman warga yang padat, serta letaknya yang jauh dari jalan utama.

Lihat tabel 5 untuk daftar fasilitas yang ditawarkan oleh Sekolah Menengah Atas Negeri 7 Kota Kupang.

Tabel 5. Fasilitas SMA Negeri 7 Kota Kupang

No	Fasilitas	Jumlah
1	Ruang Kelas	30
2	Laboratorium	4
3	Perpustakaan	1
4	Sanitasi Siswa	4
Total		39

Sumber: Data Sekunder SMA Negeri 7 Kota Kupang

Jumlah siswa SMA Negeri 5 Kota Kupang pada tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 1.149 siswa.

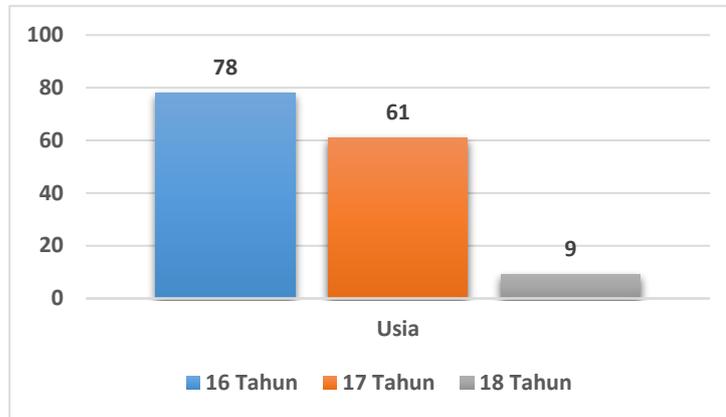


Gambar 3. Gambaran Jumlah Siswa SMA N 7 Kota Kupang Tahun Ajaran 2023/2024

2. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Gambar 2 menunjukkan bahwa 78 individu (52,7%) diklasifikasikan sebagai usia 16 tahun, 61 individu (41,2%) berusia 17 tahun, dan 9 individu (6,1%) berusia 18 tahun.



Gambar 4. Gambaran Usia Siswi Kelas XI SMA N 7 Kota Kupang

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Uang Jajan

Berdasarkan Gambar 3, sebanyak 102 orang (68,9%) yang masuk dalam kategori penerima uang saku Rp. 10.000, sedangkan yang masuk dalam kategori penerima uang saku Rp. >= 10.000 sebanyak 46 orang (31,1%).



Gambar 5. Gambaran Uang Jajan Responden

3. Pengetahuan Gizi

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 148 responden, sebanyak 48 remaja perempuan (32,4%) memiliki pengetahuan sangat baik, 72 orang memiliki pengetahuan cukup (48,6%), dan 28 orang memiliki pengetahuan kurang (18,9%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Berdasarkan Remaja Putri

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	48	32,4
Cukup	72	48,6
Kurang	28	18,9
Total	148	100

Sumber Data Primer 2024

4. Pola Makan

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 148 responden, sebanyak 5 remaja perempuan (3,4%) memiliki pola makan cukup, 18 remaja perempuan (12,2%) memiliki pola makan cukup, dan 125 remaja perempuan (84,5%) memiliki pola makan tidak memadai.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	5	3,4
Cukup	18	12,2
Kurang	125	84,5
Total	148	100

Sumber: Data Primer 2024

5. Asupan Zat Gizi Makro

a. Asupan Protein

Tabel 8 menunjukkan bahwa 52 remaja perempuan (35,1%) menunjukkan defisit protein parah, 30 memiliki defisit sedang, 22 memiliki defisit ringan, 38 memiliki skor normal (25,7%), dan 6 memiliki skor berlebih (4,1%) dari 148 responden.

Tabel 8. Distribusi Asupan Protein

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Defisit berat	52	35,1
Defisit sedang	30	20,3
Defisit ringan	22	14,9
Normal	38	25,7
Kelebihan	6	4,1
Total	148	100

Sumber: Data Primer 2024

b. Asupan Lemak

Tabel 9 menunjukkan bahwa 134 remaja perempuan (90,5%) memiliki defisit berat dalam asupan lemak, 5 memiliki defisit sedang (3,4%), 4 memiliki defisit ringan (2,7%), 4 memiliki defisit normal (2,7%), dan 1 memiliki kelebihan (0,7%). Ada 148 responden.

Tabel 9. Distribusi Asupan Lemak

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Defisit berat	134	90,5
Defisit sedang	5	3,4
Defisit ringan	4	2,7
Normal	4	2,7
Kelebihan	1	0,7
Total	148	100

Sumber: Data Primer 2024

c. Asupan Karbohidrat

Dari tabel 10 terlihat bahwa 60 remaja putri (40,5%) menunjukkan defisit berat pada asupan karbohidrat, 17 orang mengalami defisit sedang (11,5%), 17 orang mengalami defisit ringan (11,5%), 49 orang mengalami normal (33,1%), dan 5 orang mengalami kelebihan (3,5%). Total responden sebanyak 148 orang.

Tabel 10. Distribusi Asupan Karbohidrat

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Defisit berat	60	40,5
Defisit sedang	17	11,5
Defisit ringan	17	11,5
Normal	49	33,1
Kelebihan	5	3,5
Total	148	100

Sumber: Data Primer 2024

6. Status Gizi

Tabel 11 menunjukkan bahwa 16 (10,8%) dari 148 remaja perempuan memiliki status gizi sangat baik, sementara 132 (89,2%) memiliki status gizi buruk.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Putri

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi Kurang	16	10,8
Gizi Baik	132	89,2
Total	148	100

Sumber Data Primer 2024

7. Analisis Hasil Penelitian

a. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri

Berdasarkan data pada tabel 12, diketahui bahwa nilai p adalah 0,771. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H0 diterima dan Ha ditolak, yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi remaja putri dengan pengetahuan gizinya.

Tabel 12. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri

Pengetahuan Gizi	Status Gizi				Total		P Value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	4	5,2	44	42,8	48	48,0	0,771
Cukup	9	7,8	63	64,2	72	72	
Kurang	3	3,0	25	25,0	28	28,0	

b. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri

Sesuai dengan Tabel 13. Kita mengetahui bahwa nilai p adalah 0,731. Hasil tersebut menunjukkan bahwa H0 diterima dan Ha ditolak, yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi dan pola makan remaja putri.

Tabel 13. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri

Pola Makan	Status Gizi				Total		P Value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	0	0,5	5	4,5	5	5,0	0,731
Cukup	2	1,9	16	16,1	18	18,0	
Kurang	14	13,5	111	111,5	125	125,0	
Total	16	16,0	132	132,0	148	148,0	

Sumber: Data Primer 2024

c. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri

Berdasarkan data pada tabel 14, nilai p adalah 0,365, yang sudah diketahui. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nol (H0) didukung dan hipotesis alternatif (Ha) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi remaja putri tidak berhubungan dengan konsumsinya.

Tabel 14. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri

Asupan Makan	Status Gizi				Total		P Value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Defisit berat	6	5,6	46	46,4	52	52,0	0,365
Defisit sedang	4	3,2	26	26,8	30	30,0	
Defisit ringan	4	2,4	18	19,6	22	22,0	
Normal	1	4,1	37	33,9	38	38,0	
Kelebihan	1	0,6	5	5,4	6	6,0	
Total	16	16,0	132	132,0	148	148,0	

Sumber: Data Primer 2024

d. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Remaja Putri

Berdasarkan data pada Tabel 15, nilai p adalah 0,818, yang sudah diketahui. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi remaja putri dengan konsumsi lemak (H_0 diterima dan H_a ditolak).

Tabel 15. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Remaja Putri

Asupan Makan	Status Gizi				Total		P Value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Defisit berat	15	14,5	119	119,5	134	134,0	0,818
Defisit sedang	1	0,5	4	4,5	5	5,0	
Defisit ringan	0	0,4	4	3,6	4	4,0	
Normal	0	0,4	4	3,6	4	4,0	
Kelebihan	0	0,1	1	0,9	1	1,0	
Total	16	16,0	132	132,0	148	148,0	

Sumber: Data Primer 2024

e. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja Putri

Menggunakan data dari tabel 16. Nilai p adalah 0,341, yang sudah diketahui. Temuan menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) didukung dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi remaja putri tidak berhubungan dengan konsumsi karbohidrat mereka.

Tabel 16. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja Putri

Asupan Makan	Status Gizi				Total		P Value
	Gizi Kurang		Gizi Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Defisit berat	6	6,5	54	53,5	60	60,0	0,341
Defisit sedang	1	1,8	16	15,2	17	17,0	
Defisit ringan	0	1,8	17	15,2	17	17,0	
Normal	8	5,3	41	43,7	49	49,0	
Kelebihan	1	0,5	4	4,5	5	5,0	
Total	16	16,0	132	132,0	148	148,0	

Sumber: Data Primer 2024

B. Pembahasan

1. Gambaran Uang Jajan Responden

Di Kota Kupang, berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 102 siswa (atau 68,9% dari total) mendapatkan uang saku sebesar Rp.10.000,- setiap hari dari SMA Negeri 7. Hal ini didukung oleh mayoritas pendapatan wali murid berkisar antara Rp.1.500.000,- sampai dengan Rp.2.500.000,- yang berjumlah 72 orang dengan prevalensi 48,6% dan mayoritas keluarga yang memiliki 4 orang atau lebih, yaitu berjumlah 140 orang dengan prevalensi 94,6%. Terdapat korelasi yang kuat antara jenis jajanan yang dimakan dengan jumlah uang saku. Kemampuan anak untuk membeli makanan saat jauh dari rumah saat bersekolah berbanding lurus dengan jumlah uang saku yang dimilikinya. Kemampuan untuk membeli jajan berbanding lurus dengan jumlah uang saku yang diterima. Umumnya, ketika anak memiliki uang lebih, mereka cenderung akan membelanjakannya secara boros. Ketika diberi lebih banyak uang belanja, murid yang lebih muda cenderung mengonsumsi junk food tanpa memikirkan nilai gizinya (Cahyaning, dkk, 2019).

2. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hampir separuh siswa SMA Negeri 7 Kota Kupang (72 dari 100) memiliki pemahaman yang cukup tentang gizi. Nilai p sebesar 0,771 digunakan untuk menguji penelitian ini dengan menggunakan uji chi-square. Status gizi dan kesadaran gizi anak perempuan tidak berkorelasi secara signifikan dalam penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 7 Kota Kupang ini. Hal ini disebabkan karena kurangnya pendidikan gizi bagi siswa SMA Negeri 7 Kota Kupang. Pengetahuan merupakan unsur tidak langsung yang mempengaruhi status gizi; variabel langsung seperti penyakit dan asupan makanan juga berperan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Noviyanti & Marfiah (2017) yang juga menggunakan uji chi-square dan sampai pada kesimpulan yang sama: bahwa kesadaran gizi dan status gizi tidak berhubungan secara signifikan ($p = 0,147$). Meskipun tidak ada korelasi yang signifikan secara statistik antara akses remaja terhadap informasi gizi dan kesehatan mereka, bukan berarti pengetahuan tidak berdampak pada kesehatan remaja. Tidak ada hubungan antara status gizi dan pengetahuan karena penyakit menular dan asupan gizi merupakan penyebab utama kesulitan gizi, sedangkan pengetahuan secara tidak langsung memengaruhi status gizi. Pilihan makanan yang bergizi baik tetap dipengaruhi oleh kecenderungan dan

daya beli, bahkan ketika informasi bergizi yang tersedia cukup banyak. Daya beli keluarga bukanlah fokus penelitian ini.

Sejalan dengan hasil penelitian ini, uji chi-square Pantaleon (2019) menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi ($p = 0,619$), yang sejalan dengan temuan kami sendiri. Meskipun tidak ada hubungan kausal yang jelas, penelitian tersebut menemukan bahwa status gizi remaja secara umum baik atau rata-rata dan pengetahuan mereka tentang kesehatan sangat baik. Kurangnya pengetahuan yang sehat, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan rencana diet yang ketat (yang membuat remaja membutuhkan makanan yang dimodifikasi dan bergizi) semuanya dapat berkontribusi terhadap epidemi obesitas remaja. Sistem kekebalan tubuh yang menurun membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit, dan hal itu juga dapat menurunkan kinerja mereka dalam bidang-bidang seperti pekerjaan fisik dan akademis.

Penelitian ini bertentangan dengan temuan Ma'sunnah dkk. (2021) yang menemukan korelasi kuat antara kesadaran gizi dan status gizi berdasarkan uji chi-square dengan nilai p sebesar 0,000. Persepsi negatif terhadap citra tubuh remaja dapat dikurangi dengan peningkatan literasi gizi. Artinya, ketika remaja memahami pentingnya pola makan yang seimbang dan bergizi serta risiko yang terkait dengan diet ekstrem, mereka cenderung tidak membiarkan harga diri mereka menghalangi mereka memperoleh zat gizi yang dibutuhkan.

3. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Diketahui, berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 125 siswa (atau 84,5% dari total) di SMA Negeri 7 Kota Kupang mengonsumsi makanan kurang dari jumlah rata-rata. Penelitian ini dievaluasi menggunakan uji chi-square, yang menghasilkan nilai p sebesar 0,731. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara makanan dan status gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang. Hal ini karena, menurut data FFQ, para remaja di SMA Negeri 7 Kota Kupang makan dua atau tiga kali sehari. Mi instan merupakan sumber pati yang umum dalam makanan. Sayuran dan buah-buahan agak jarang, sedangkan ikan dan telur merupakan satu-satunya lauk hewani yang sering dimakan.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Khairunnisa et al. (2023), yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan makan dan status gizi ($p = 0,931$ dalam uji chi-square mereka). Delapan puluh empat,5 persen remaja putri memiliki status gizi rendah, menurut survei lapangan. Karena faktor pola

makan tidak memperhitungkan gambaran keseluruhan saat menentukan status gizi, kita dapat mengesampingkan korelasi antara keduanya. Jika kebiasaan makan seseorang tidak sehat dalam hal apa pun—dalam hal seberapa sering mereka makan, jenis makanan yang mereka makan, atau jumlah total makanan yang dikonsumsi—maka pola makan mereka secara keseluruhan tidak sehat. Beberapa gadis remaja makan makanan sehat tetapi tetap tidak cukup makan; ini mungkin karena fakta bahwa banyak remaja putri masih mengandalkan karbohidrat dan lauk sebagai sumber makanan utama mereka. Remaja sering kali tidak terlalu khawatir tentang manfaat kesehatan dari makanan yang mereka makan, sebaliknya memilih pilihan makanan cepat saji yang populer seperti ayam goreng dan mi instan dan hanya jarang makan buah dan sayuran.

Sesuai dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini tidak menemukan korelasi signifikan antara kebiasaan makan dan status gizi ($p = 0,078$ dalam uji chi-square). Meskipun tidak ada korelasi signifikan secara statistik antara pola makan dan status gizi, hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa pola makan memiliki pengaruh terhadap status gizi remaja. Ada korelasi kuat antara status gizi dan kebiasaan makan. Salah satu dari beberapa metode untuk mempelajari pola makan seseorang adalah dengan melihat seberapa sering mereka makan makanan tertentu dan berapa banyak nutrisi yang mereka konsumsi. Asupan gizi merupakan hasil langsung dari tindakan memilih makanan untuk dikonsumsi, sedangkan frekuensi penggunaan komponen makanan sering kali ditentukan oleh pemilihan makanan yang akan dikonsumsi setiap hari. Karena status gizi itu kompleks, faktor makanan saja tidak dapat menentukannya. Hasil penelitian ini mendukung gagasan bahwa tidak ada hubungan kausal antara kebiasaan makan remaja dan kondisi gizi mereka. Remaja memiliki rasa kebebasan dan kemandirian baru dalam hal pola makan mereka, yang tidak lagi ditentukan oleh orang tua mereka. Mereka juga menghabiskan banyak waktu mengobrol dengan teman-teman mereka.

Penelitian ini bertentangan dengan temuan Pantaleon (2019) yang menemukan korelasi kuat antara kebiasaan makan dan status gizi menurut uji chi-square dengan nilai p sebesar 0,001. Seberapa baik tubuh seseorang menggunakan makanan yang mereka makan merupakan indikator utama kondisi gizi mereka. Lingkungan memiliki dampak yang signifikan terhadap kebiasaan makan remaja. Makanan yang tinggi lemak dan garam tetapi rendah vitamin dan mineral merupakan makanan favorit para remaja. Banyak remaja putri yang berjuang dengan berat badan mereka

karena mereka makan terlalu banyak camilan, melewatkan waktu makan (terutama sarapan), sering mengonsumsi makanan cepat saji, makan terlalu sedikit sayur, buah, dan/atau produk hewani, dan memiliki pola makan yang tidak menentu secara keseluruhan. Malnutrisi atau kelebihan dapat terjadi jika konsumsi makanan tidak sesuai dengan kebutuhan dan gizi seimbang.

4. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi

a. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi

Penelitian ini menemukan bahwa 35,1% siswa SMA Negeri 7 Kota Kupang atau sebanyak 52 orang memiliki asupan makanan yang termasuk dalam kategori sangat kurang. Nilai p sebesar 0,365 digunakan untuk menguji penelitian ini dengan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada remaja putri SMA Negeri 7 Kota Kupang, tidak terdapat korelasi yang signifikan secara statistik antara konsumsi protein dengan status gizi. Hal ini disebabkan karena data recall menunjukkan bahwa pada remaja putri, satu-satunya lauk hewani yang sering dikonsumsi adalah telur dan ikan.

Sesuai dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini tidak menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi kalori dengan status gizi (Fakr & Jananda, 2021, $p = 0,068$ dalam uji chi-square). Hal ini sesuai dengan pendapat Almtsier (2001) yang menyatakan bahwa penyerapan protein tidak dapat terjadi secara menyeluruh karena beberapa alasan. Hal ini dapat terjadi jika struktur fisik atau kimia protein berubah selama proses pencernaan dan ekskresi usus halus berikutnya.

Nanda dkk. (2023) menemukan hubungan yang kuat antara konsumsi protein remaja dan status gizi mereka ($p = 0,002$), yang bertentangan dengan hasil penelitian ini. Hal ini karena, sebagai akibat dari meningkatnya tuntutan perkembangan fisik, konsumsi protein meningkat selama masa pubertas. Karena protein memiliki tujuan penting dan tak tergantikan dalam tubuh yaitu, pembangunan dan pemeliharaan sel dan jaringan, konsumsinya dapat memengaruhi pematangan dan pertumbuhan. Status gizi remaja dan kualitas pertumbuhan dan perkembangan mereka dapat ditingkatkan secara signifikan dengan konsumsi protein yang cukup.

b. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi

Di antara 134 siswa yang terdaftar di SMA Negeri 7 Kota Kupang, 90,5% memiliki asupan makanan yang termasuk dalam kategori kekurangan berat, menurut temuan penelitian. Nilai p sebesar 0,818 digunakan untuk mengevaluasi penelitian ini dengan menggunakan uji chi-square. Penelitian ini tidak menemukan korelasi yang signifikan secara statistik antara kebiasaan makan siswa perempuan di SMA Negeri 7 Kota Kupang dan konsumsi lemak mereka. Pasalnya, data ingatan menunjukkan bahwa remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang lebih condong ke karbohidrat dan sayur-sayuran dan kurang ke makanan berlemak.

Nova dan Yanti (2018) tidak menemukan korelasi antara konsumsi lemak makanan dan status gizi, menurut temuan uji chi-square ($p = 0,075$), yang konsisten dengan kesimpulan kami. Lemak merupakan komponen penting dari makanan hewani karena menyediakan energi dan menjaga tubuh pada suhu konstan. Sistem pencernaan memecah lemak makanan menjadi bagian-bagian komponennya, yang kemudian diserap (atau disimpan) oleh tubuh sebagai lemak tergantung pada kebutuhan energinya. Hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian Nanda et al. (2023), yang menemukan korelasi antara konsumsi lemak makanan remaja dan status gizi mereka ($p = 0,002$).

Ketidakmampuan responden untuk memenuhi kebutuhan lemak mereka adalah akar penyebab rendahnya asupan lemak mereka, yang disebabkan oleh kuantitas dan frekuensi makan yang tidak memadai.

c. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

Diketahui bahwa 60 dari 1.000 remaja di SMA Negeri 7 Kota Kupang mengalami kerawanan pangan berat (prevalensi 40,5%), menurut hasil kajian. Uji chi-square digunakan untuk menguji kajian ini, dan nilai p adalah 0,341. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi karbohidrat tidak memiliki pengaruh yang nyata terhadap kondisi gizi remaja putri di SMA Negeri 7 Kota Kupang. Hal ini karena, menurut temuan kajian dan didukung oleh ffq makanan sumber gula, banyak orang mengonsumsi nasi dua hingga tiga kali sehari dan mi satu hingga dua kali seminggu.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Mawaddah & Muniroh (2019) yang juga tidak menemukan korelasi antara karbohidrat makanan dengan status kesehatan berdasarkan uji chi-square ($p = 0,353$). Hasil tabulasi

silang antara status gizi dan kecukupan karbohidrat menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan konsumsi karbohidrat yang cukup memiliki status gizi yang normal.

Nanda dkk. (2023) menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi karbohidrat remaja dengan status gizinya ($p = 0,040$), yang bertentangan dengan hasil penelitian ini. Pertumbuhan, metabolisme, dan pemanfaatan komponen dan aktivitas makanan semuanya bergantung pada karbohidrat. Tubuh remaja memiliki kebutuhan karbohidrat yang spesifik, oleh karena itu penting untuk mengonsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan tersebut.