

**PENILAIAN KONSUMSI MAKAN BERDASARKAN INDEKS GIZI SEIMBANG 3-60
PADA REMAJA PUTRI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEGALREJO***Food Consumption Assessment Using IGS 3-60 Among Adolescent Girls***Sara Rahmani Krisetya, Sarah Melati Davidson*, Gelora Mangalik**

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana

*)Korespondensi: sarah.davidson@uksw.edu / 085299608089

Article History*Submitted:* 14-07-2025*Revised:* 20-04-2026*Accepted:* 28-05-2026**ABSTRACT**

The prevalence of nutritional problems such as malnutrition, overnutrition, and anemia among adolescent girls in Indonesia remains high. This condition highlights the need to evaluate their dietary intake based on balanced nutrition principles. This study aimed to assess the quality of food consumption among adolescent girls using the Balanced Nutrition Index 3-60 (IGS3-60) in the working area of the Tegalrejo Community Health Center, Salatiga City. A descriptive quantitative study with a cross-sectional approach was conducted among adolescent girls aged 13–15 years in grades 7 and 8 of junior high schools (SMP/MTS) within the Tegalrejo Community Health Center area. Data were collected using a 2x24-hour food recall questionnaire and analyzed based on the IGS3-60 scoring system. Univariate analysis was employed to examine the distribution of food consumption quality. The findings showed that 90% of the respondents had poor food consumption quality, while the remaining 10% were categorized as insufficient. The mean IGS3-60 score was 14.78 out of 60. The highest average component score was for animal-based side dishes, with a score of 5.48. The low overall scores indicate inadequate dietary diversity and imbalance in nutrient intake. Most adolescent girls in the study area had poor food consumption quality according to the IGS3-60. This condition is influenced by limited knowledge about balanced nutrition, the habit of skipping meals, frequent consumption of fast food, and misconceptions about ideal body image.

Keywords : *Adolescent Balanced Nutrition, Balanced nutrition index, Dietary Intake Quality,*

ABSTRAK

Prevalensi masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih, bahkan anemia pada remaja putri di Indonesia masih tinggi, yang menunjukkan perlu dilakukannya evaluasi terhadap makanan. Pola makan yang optimal sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan fisik, serta mencegah masalah gizi yang dapat menyebabkan penyakit dan berpotensi mempengaruhi kesehatan di masa mendatang. Penelitian bertujuan untuk menilai kualitas konsumsi pangan pada remaja putri menggunakan Indeks Gizi Seimbang 3-60 (IGS3-60) di wilayah kerja Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 13-15 tahun kelas 7 dan 8 SMP/MTS di wilayah kerja Puskesmas Tegalrejo. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *food recal* 2x24 jam dan diolah berdasarkan skor Indeks Gizi Seimbang 3-60 (IGS 3-60). Analisis data menggunakan analisis univariat untuk melihat sebaran penilaian kualitas konsumsi pangan remaja putri. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 90% remaja putri masih memiliki kualitas konsumsi pangan yang buruk, sedangkan 10% lainnya berada dalam kategori kurang. Rata-rata nilai IGS 3-60 sebesar 14,78 dengan skor rata-rata IGS 3-60 tertinggi yaitu pada komponen pangan lauk

hewani sebesar 5,48. Rendahnya kualitas konsumsi pangan ini dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman tentang pola makan seimbang, kebiasaan melewatkan waktu makan, konsumsi makanan cepat saji, serta persepsi yang salah mengenai tubuh ideal.

Kata kunci : Gizi Seimbang Remaja, Indeks Gizi Seimbang, Kualitas Konsumsi Pangan

PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Konsumsi makanan harus tetap memperhatikan prinsip 4 pilar gizi seimbang, yaitu keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur (Ariyanto *et al.*, 2023).

Pola makan yang menerapkan gizi seimbang secara optimal akan membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, menjaga berat badan ideal, meningkatkan produktivitas, serta mencegah terjadinya masalah gizi yang mengakibatkan tubuh mudah terkena penyakit (Agnesia, 2019).

Salah satu kelompok umur yang rentan mengalami permasalahan gizi sehingga memerlukan pemenuhan asupan zat gizi yang seimbang yaitu pada usia remaja (Danty *et al.*, 2019). Hal ini dikarenakan pada usia remaja kebutuhan energi dan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, sehingga pemenuhan asupan gizi yang adekuat akan berkontribusi terhadap pertumbuhan yang optimal (Uramako, 2021).

Kualitas konsumsi pangan remaja dapat dinilai dari keseimbangan gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari melalui Pedoman Gizi Seimbang. Metode yang digunakan yaitu dengan Indeks Gizi Seimbang (IGS) untuk menilai kualitas konsumsi makanan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin mineral (Rahmawati *et al.*, 2015). Berdasarkan penelitian oleh Aini, *et al.* (2023) di SMA Negeri 3 Kota Cirebon, Jawa Barat ditemukan bahwa remaja putri berusia 16 tahun memiliki kualitas makan dengan kategori yang kurang ketika dinilai dengan metode IGS (Aini & Sulistiyono, 2023).

Menurut penelitian Buanasita & Hatijah (2022) mengungkapkan bahwa pola makan remaja saat ini cenderung kurang

dalam mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, namun lebih suka dengan makanan dan minuman manis serta makanan yang digoreng sehingga akan berisiko mempengaruhi status gizi, salah satunya gizi lebih dan menjadi faktor pemicu timbulnya penyakit tidak menular (Buanasita & Hatijah, 2022). Selain itu, para remaja putri juga cenderung suka melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal, namun dengan diet yang kurang tepat, sehingga hal ini dapat mengurangi asupan zat gizi yang dibutuhkan, termasuk zat besi (Muhayati & Ratnawati, 2019).

Remaja putri merupakan kelompok rentan untuk mengalami permasalahan gizi, seperti gizi kurang, gizi lebih, bahkan anemia (Al-Jawaldeh *et al.*, 2020; Astuti & Kulsum, 2020). Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, menyatakan bahwa prevalensi masalah gizi kurang pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu sebesar 8,1%, di Provinsi Jawa Tengah sebesar 9,7% sedangkan, di Kota Salatiga terdapat sebanyak 6,4%. Dibandingkan dengan data masalah gizi kurang, prevalensi masalah gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia tahun 2018 lebih tinggi yaitu sebesar 13,5%, di Provinsi Jawa Tengah sebesar 11,6%, sedangkan di Kota Salatiga yaitu 23,8%.

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 pula, prevalensi anemia di Indonesia tahun 2018 pada remaja usia 15-24 tahun yaitu sebesar 32%, sedangkan anemia pada remaja putri sendiri mencapai 27,2% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019; Kementerian Kesehatan RI, 2019). Berdasarkan prevalensi masalah gizi tersebut menunjukkan bahwa usia remaja menjadi kelompok rentan untuk mengalami masalah gizi dan memerlukan perhatian khusus. Apabila tidak segera ditangani dapat

berpengaruh terhadap status gizi pada siklus kehidupannya di masa mendatang (Rusilanti and Riska, 2021).

Kerangka teori UNICEF tahun 1998 menyatakan bahwa penyebab langsung masalah gizi salah satunya adalah dari asupan makanan (UNICEF, 2015). Metode IGS untuk menilai kualitas asupan gizi sebenarnya telah banyak dikembangkan dan digunakan di beberapa negara seperti Amerika, Australia, dan Thailand yang lebih dikenal dengan istilah *Healthy Eating Index* (HEI) (Kirkpatrick *et al.*, 2018). Metode IGS sudah dikembangkan di Indonesia berdasarkan penelitian Rahmawati, *et al.* (2015) yang menyatakan bahwa Indeks Gizi Seimbang yang paling valid adalah IGS3-60 (Rahmawati *et al.*, 2015). Selain itu, belum ditemukan penelitian yang menggambarkan kualitas konsumsi pangan remaja putri menggunakan pendekatan IGS3-60 di wilayah kerja Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga.

Kebaharuan penelitian ini terletak pada penggunaan metode IGS3-60 sebagai instrumen penilaian kualitas konsumsi pangan remaja putri pada konteks lokal wilayah kerja puskesmas, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai pola konsumsi pangan berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang pada kelompok remaja putri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai kualitas konsumsi pangan pada remaja putri dengan menggunakan IGS3-60 di SMP/MTS wilayah kerja Puskesmas Tegalrejo, Kota Salatiga.

METODE

Desain, tempat dan waktu

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMP/MTs wilayah kerja Puskesmas Tegalrejo, Kecamatan Argomulyo, Kota Salatiga, Jawa Tengah, pada November–Desember 2024. Pada periode tersebut, program Makan Bergizi Gratis (MBG) belum diimplementasikan di lokasi penelitian. Penelitian ini juga telah memperoleh persetujuan etik (*Ethical Clearance*) dari Komisi Etik Penelitian

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana dengan nomor REC.2024101105/07.17/2025.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 13-15 tahun kelas 7 dan 8 SMP/MTS di wilayah kerja Puskesmas Tegalrejo yang ditentukan dengan metode *cluster sampling*. *Cluster sampling* dilakukan dengan menjadikan sekolah SMP/MTS sebagai unit kluster. Jumlah responden tiap sekolah ditentukan secara proporsional berdasarkan jumlah siswi kelas 7 dan 8. Total subjek dalam penelitian ini adalah 89 remaja putri.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan melalui data primer yaitu karakteristik responden (nama, tanggal lahir, kelas, dan uang saku), data antropometri (berat badan dan tinggi badan), dan konsumsi pangan (jumlah pangan dan jenis pangan) yang dikumpulkan menggunakan metode *repeated recall 24-hours*. Metode *repeated recall 2x24 hours* valid digunakan untuk menggambarkan variasi konsumsi harian responden antara *weekday* dan *weekend*. Untuk meminimalkan bias dalam penilaian, wawancara dilakukan secara langsung menggunakan dengan menggunakan bantuan buku foto makanan.

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan dan analisis data *recall* dilakukan melalui pengelompokan pangan berdasarkan enam kelompok pangan yang harus tercukupi seperti kelompok pangan karbohidrat, sayuran, buah-buahan, lauk hewani, lauk nabati, dan susu. Tahap selanjutnya melakukan pencocokan jumlah porsi pangan yang dikonsumsi remaja putri pada tiap komponen pangan sesuai dengan nilai yang telah ditetapkan yaitu pada penilaian 3 tingkat. Sistem penilaian melalui skoring yang digunakan adalah kategori IGS3-60 yang memiliki skor tiga tingkatan yakni skor 0, skor 5, dan skor 10.

Tabel 1. Penilaian Komponen IGS3-60 Berdasarkan 3 Tingkatan

Komponen	Skor		
	0	5	10
Konsumsi Pangan Karbohidrat	< 2 atau $\geq 10\frac{1}{2}$ porsi	$\geq 2-4\frac{1}{2}$ atau $\geq 6\frac{1}{2} - 10\frac{1}{2}$ porsi	$\geq 4\frac{1}{2} - 6\frac{1}{2}$ porsi
Konsumsi Sayuran	< 1 $\frac{1}{2}$ porsi	$\geq 1\frac{1}{2} - 3$ porsi	≥ 3 porsi
Konsumsi Buah-buahan	< 2 porsi	$\geq 2-4$ porsi	≥ 4 porsi
Konsumsi Lauk Hewani	< 1 $\frac{1}{2}$ porsi	$\geq 1\frac{1}{2} - 3$ porsi	≥ 3 porsi
Konsumsi Lauk Nabati	< 1 $\frac{1}{2}$ porsi	$\geq 1\frac{1}{2} - 3$ porsi	≥ 3 porsi
Konsumsi Susu	< 1 $\frac{1}{2}$ porsi	$\geq \frac{1}{2} - 1$ porsi	≥ 1 porsi

Sumber: Rahmawati et al. (2015)

Keterangan:

1 porsi KH setara 100 gr nasi; 1 porsi LH (selain susu) setara 50 gr daging; 1 porsi sayur setara 100 gr sayur; 1 porsi lauk nabati setara 50 gr tempe; 1 porsi buah setara 100 gr buah; 1 porsi susu: 200 ml susu cair/30 gr tepung susu

Setiap komponen penilaian kelompok pangan berdasarkan IGS3-60 tersebut memiliki skor nilai 0-10, sehingga jika dijumlahkan nilai dari enam komponen akan diperoleh skor total yang berkisar antara 0-60. Pengkategorian skor penilaian kualitas konsumsi pangan remaja putri berdasarkan IGS3-60 dapat dikategorikan menjadi buruk (<24), kurang (24-32), sedang (33-41), cukup baik (42-50), dan sangat baik (≥ 51) (Danty et

Kualitas konsumsi pangan merupakan indikator penting dalam menilai kecukupan gizi tiap individu yang mencakup banyaknya jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh (Ronitawati et al., 2022).

Menurut Permenkes Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang menyatakan bahwa kualitas gizi pangan dipengaruhi oleh keanekaragaman pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam dan seimbang komposisi pangan yang dikonsumsi, maka akan semakin baik pula kualitas gizi yang diperoleh dan semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Hal

al., 2019). Penelitian ini menggunakan analisis univariat yang digunakan untuk melihat sebaran penilaian kualitas konsumsi pangan remaja putri berdasarkan IGS3-60. Penyajian data dalam bentuk tabel dan disertai narasi.

HASIL

Tabel 2 menunjukkan bahwa remaja putri yang menjadi responden mayoritas berasal dari kelas 8 yaitu sebanyak 65%. Usia responden berkisar antara 13 tahun sebanyak 76% dan dengan 14 tahun 24%. Sebagian besar responden memiliki nominal uang saku yang rendah dibawah Rp 16.700 yaitu sebanyak 76%. Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki kualitas konsumsi pangan yang masuk dalam kategori buruk yaitu terdapat sebanyak 80 responden (90%) dan sebanyak 9 responden (10%) lainnya memiliki kualitas konsumsi pangan dengan kategori kurang. Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata nilai IGS3-60 pada remaja putri di SMP/MTS wilayah kerja Puskesmas Tegalorejo yaitu sebesar 14,78 yang berarti hampir mendekati seperempat (15) nilai maksimal yaitu 60. Berdasarkan sebaran nilai IGS3-60, komponen pangan lauk hewani selain susu memiliki skor rata-rata IGS3-60 paling tinggi dikedua hari yaitu sebesar 5,48 yang terlihat bahwa hasilnya hampir mendekati skor maksimal (10), sementara untuk komponen pangan lain rata-ratanya relatif rendah dan hasil skornya tidak melebihi separuh dari skor maksimal IGS3-60.

PEMBAHASAN

ini dikarenakan tidak ada satupun jenis pangan yang memiliki kandungan gizi lengkap dan cukup untuk memenuhi semua kebutuhan gizi tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Oleh sebab itu, kualitas konsumsi pangan dapat dikatakan baik apabila makanan yang dikonsumsi telah mencakup beragam kelompok pangan (Rahmawati et al., 2015).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prameswari et al. (2022) di 18 SMA Kota Bandung yang menemukan bahwa kualitas konsumsi makanan remaja putri masih tergolong buruk pada 91 responden (62,8%)

ketika diukur dengan instrumen HEI (Prameswari *et al.*, 2022). Penelitian lain juga menunjukkan temuan serupa yakni hasil penelitian Amalia *et al.* (2023) di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang dengan instrumen HEI menunjukkan bahwa kualitas makan remaja masih berada dalam kategori rendah pada 66 responden (95,7%). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kondisi ini umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan atau pola makan remaja yang kurang sehat, seperti sering melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak sesuai kebutuhan harian, terlebih lagi ketika tinggal di pondok seringkali makanan yang disajikan telah diporsikan untuk tiap individunya, serta para remaja yang lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji dan cemilan (Amalia *et al.*, 2023).

Bagi remaja putri, pemenuhan akan gizi yang optimal melalui konsumsi makanan bergizi seimbang sangat penting untuk menunjang masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Purwanti & Marlina, 2022). Apabila makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan, maka akan berdampak pada status kesehatan sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi pada tahap kehidupan selanjutnya (Muchtari, 2023).

Perilaku konsumsi pangan remaja dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi yaitu pengetahuan, sikap, dan kesadaran akan hidup sehat. Sementara, faktor eksternal yang mempengaruhi konsumsi pangan remaja putri adalah keinginan remaja untuk memiliki tubuh yang ideal serta kebebasan makan yang menyebabkan banyak dari remaja melakukan diet namun dengan cara yang salah (Ronitawati *et al.*, 2021).

Sebagian remaja putri telah memahami konsep makanan sehat, namun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih sangat rendah. Sebagian besar remaja putri cenderung memilih mengonsumsi makanan cepat saji yang umumnya rendah nilai gizi. Jenis makanan yang paling sering dikonsumsi seperti seblak, mie instan,

gorengan, basreng pedas, es teh jumbo, minuman boba, serta berbagai jenis cemilan ringan yang secara umum tergolong dalam kategori pangan tidak sehat.

Makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan tinggi kalori, lemak jenuh, natrium, dan gula, namun rendah serat dan kandungan zat gizi penting lainnya yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi serta berdampak pada kesehatan dalam jangka waktu lama. Sementara itu, melewatkan waktu makan dapat menyebabkan pola makan menjadi tidak teratur, mengganggu keseimbangan energi, dan meningkatkan kecenderungan para remaja untuk makan berlebihan atau memilih makanan tidak sehat di waktu makan berikutnya (Azahra *et al.*, 2025).

Penelitian oleh Koca dan Arkan (2020) menyebutkan bahwa remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji >3 kali/hari dan sering melewatkan makan memiliki skor rata-rata kualitas kebiasaan makan sehat yang lebih rendah yakni masing-masing 8,62 dan 9,33 dibandingkan remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji <3 kali/hari (rata-rata 9,75) dan tidak melewatkan waktu makan (rata-rata 10,26). Menurut penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji akan semakin buruk pula pola makan dan kualitas gizinya.

Pola makan yang tidak teratur dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan, serta berpotensi menurunkan fokus dalam proses belajar. Oleh sebab itu, sangat penting untuk membiasakan diri makan tiga kali sehari secara teratur dengan mengonsumsi makanan yang sehat agar mendapatkan gizi yang cukup dan seimbang (Koca & Arkan, 2020). Dengan demikian, diperlukan edukasi kepada remaja mengenai pembatasan konsumsi makanan cepat saji termasuk pengaturan frekuensi konsumsi yang dianjurkan, serta mendorong pemilihan alternatif makanan sehat yang mudah diakses dan terjangkau.

Faktor lainnya yang juga turut memperburuk kualitas konsumsi pangan remaja putri yaitu keinginan untuk mempertahankan bentuk tubuh yang dianggap

ideal. Namun, konsep tubuh ideal sering kali disalahartikan sebagai tubuh yang ramping, sehingga mendorong perilaku makan remaja putri yang tidak seimbang dan cenderung membatasi asupan zat gizi penting melalui diet yang ketat (Prameswari *et al.*, 2022).

Beberapa remaja putri mengaku sengaja melewati waktu makan dan menghindari konsumsi karbohidrat, sehingga hanya mengonsumsi makanan dengan frekuensi yang sedikit untuk menjaga berat badannya. Tentunya hal ini berdampak pada penurunan kualitas konsumsi pangan akibat asupan zat gizi yang tidak seimbang karena semua zat gizi yang diperlukan untuk masa pertumbuhan dan perkembangan remaja bergantung pada pola makannya (Baroroh & Setyowati, 2024).

Menurut Bodega *et al.* (2023) menyebutkan bahwa remaja putri memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tersebut memicu remaja putri melakukan diet ketat seperti pembatasan kalori secara ekstrem dan menghindari kelompok makanan utama yang berdampak pada rendahnya asupan zat gizi penting, seperti karbohidrat, zat besi, kalsium, vitamin, dan serat. Pola makan seperti ini dapat memperburuk kualitas konsumsi pangan karena ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dikonsumsi dan berisiko menyebabkan gangguan kesehatan dalam jangka panjang (Bodega *et al.*, 2024).

Selain itu, remaja cenderung memiliki kebebasan dalam menentukan pilihan makanan sesuai preferensi pribadi, sehingga jenis makanan yang dikonsumsi umumnya disesuaikan dengan besarnya uang saku yang diberikan oleh orang tua (Ronitawati *et al.*, 2021). Pada hasil penelitian ini, mayoritas uang saku harian remaja putri berada pada kategori rendah yakni di bawah Rp 16.700 sebanyak 68 responden (76%). Uang saku yang rendah dapat menjadi penghambat dalam pemilihan konsumsi makanan yang sehat dan bergizi (Ibrahim *et al.*, 2021). Menurut Fitriana *et al.* (2022) menyatakan bahwa jumlah uang saku remaja yang terbatas dapat mempengaruhi daya beli pangan dan ketersediaan pangan yang juga akan terbatas.

Hal ini dikarenakan besaran uang saku berbanding lurus dengan pengeluaran untuk konsumsi makanan (Fitriana *et al.*, 2022).

Berdasarkan skor rata-rata per kelompok bahan pangan, nilai yang didapatkan menunjukkan kualitas konsumsi pangan remaja putri masih berada dalam kategori yang rendah dan jauh dari standar Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati *et al.* (2015) yang mengembangkan instrumen IGS3-60 dan menemukan bahwa pada remaja putri usia 13-15 tahun di Kota Bogor memiliki kualitas konsumsi pangan remaja yang masih rendah dengan rata-rata nilai IGS3-60 yang diperoleh hanya sebesar 14,6 dari nilai maksimal 60 (Rahmawati *et al.*, 2015).

Hasil penelitian oleh Danty *et al.* (2019) di SMK Kota Bekasi menunjukkan bahwa kualitas konsumsi pangan remaja putri juga masih berada dalam kategori rendah dengan rata-rata nilai IGS 3-60 sebesar 22,5 (Danty *et al.*, 2019). Penguatan program diversifikasi pangan lokal berbasis sekolah dapat dipertimbangkan untuk diimplementasikan dengan tujuan meningkatkan konsumsi berbagai kelompok pangan secara seimbang.

Namun, terdapat perbedaan temuan dari segi hasil skor tertinggi pada masing-masing penelitian. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa komponen pangan lauk hewani menjadi komponen pangan yang memiliki skor rata-rata IGS3-60 tertinggi yaitu sebesar 5,48 dari skor maksimal 10 yang menunjukkan bahwa remaja putri cenderung lebih sering mengonsumsi makanan sumber protein hewani. Sebaliknya, dalam penelitian Danty *et al.* (2019) komponen pangan dengan skor tertinggi justru terdapat pada susu yakni dengan skor 5,2, sedangkan dalam penelitian Rahmawati *et al.* (2015) menemukan bahwa karbohidrat menjadi komponen pangan yang paling banyak dikonsumsi dengan rata-rata skor mencapai 6,5. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh variasi ketersediaan pangan di wilayah masing-masing tempat penelitian atau jenis pangan yang biasa dikonsumsi oleh remaja putri (Danty *et al.*, 2019; Rahmawati *et al.*, 2015).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa asupan lauk hewani menjadi komponen pangan yang memiliki skor rata-rata tertinggi mendekati anjuran PGS, meskipun belum sepenuhnya tercapai dengan rata-rata skor 5,48, sedangkan asupan lauk nabati masih sangat rendah dengan rata-rata skor 1,35. Tingginya skor rata-rata lauk hewani dibandingkan dengan komponen pangan lainnya dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok pangan ini memang lebih sering dikonsumsi oleh remaja putri. Remaja putri cenderung lebih sering mengonsumsi makanan sumber protein hewani, seperti ayam dan olahannya, telur, atau makanan cepat saji yang berbahan dasar daging. Hal ini terjadi karena adanya kemudahan mengakses sumber makanan protein hewani tersebut di lingkungan sekitarnya.

Jika dilihat dalam konteks gizi seimbang, tingginya konsumsi lauk hewani ini dapat membantu dalam pemenuhan kebutuhan gizi penting seperti protein berkualitas tinggi, zat besi heme, dan vitamin B12 yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan otot, dan pencegahan anemia (Wiafe *et al.*, 2021). Namun, apabila konsumsi lauk hewani sangat berlebihan tanpa diimbangi konsumsi komponen pangan lainnya seperti buah dan sayuran sebagai sumber serat, maka berpotensi meningkatkan risiko asupan lemak total dan kolesterol berlebih yang dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti risiko penyakit tidak menular (Hasneli *et al.*, 2024). Selain itu, asupan protein hewani yang tinggi tidak dapat sepenuhnya mengkompensasi rendahnya konsumsi komponen pangan lain dalam konteks gizi seimbang. Hal ini dikarenakan setiap komponen pangan memiliki kandungan gizi utama dan fungsi tersendiri bagi tubuh, sehingga tidak ada satupun jenis pangan tunggal yang mampu memenuhi kebutuhan tubuh. Oleh sebab itu, sangat penting untuk memenuhi semua asupan makanan secara seimbang dengan tetap memperhatikan prinsip keberagaman dan kecukupan zat gizi dari seluruh komponen pangan (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Menurut PGS tahun 2014, remaja putri usia 13–15 tahun dianjurkan mengonsumsi lauk hewani (selain susu) dan lauk nabati sebanyak 150 gram per hari atau setara dengan 3 porsi (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Pada masa remaja, kecukupan protein penting untuk menunjang pertumbuhan, perbaikan jaringan tubuh, memperkuat imunitas, dan mencegah anemia akibat defisiensi zat besi.

Kekurangan asupan protein jangka lama dapat menyebabkan penurunan massa otot, gangguan fungsi tubuh, penurunan imunitas tubuh, serta risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Putri *et al.*, 2022). Sementara itu, konsumsi susu pada remaja putri juga belum sepenuhnya optimal dengan rata-rata skor konsumsi susu adalah 2,59. Berdasarkan anjuran PGS, remaja putri seharusnya mengonsumsi 1 porsi susu per hari, yaitu setara 200 ml susu cair atau 30 gram tepung susu. Namun, asupan susu pada sebagian remaja masih tergolong rendah, padahal masa remaja merupakan periode penting yang membutuhkan kalsium dan vitamin D untuk mendukung pertumbuhan tulang, gigi, dan massa otot (Wildayani *et al.*, 2023).

Skor rata-rata terendah yaitu 0,45 pada pangan sayuran, kemudian rata-rata terendah kedua yaitu 1,24 pada pangan buah-buahan. Rendahnya asupan ini dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji serta kurangnya dukungan dari orang tua dalam menyediakan masakan berbahan dasar sayuran di lingkungan rumah. Temuan penelitian ini serupa dengan penelitian oleh Woisiri *et al.* (2022) yang menunjukkan bahwa hasil rata-rata konsumsi sayur (4,41 gr/orang/hari) dan konsumsi buah (38,59 gr/orang/hari) pada remaja di SMAN 5 Jayapura masih tergolong rendah dan kurang menurut anjuran PGS (Woisiri *et al.*, 2022). Selain itu, pada hasil penelitian Rahmawati *et al.* (2015) juga menunjukkan bahwa skor rata-rata konsumsi sayuran dan buah-buahan remaja putri memiliki skor terendah dibandingkan dengan kelompok pangan lainnya yakni hanya sebesar 1,2 untuk pangan sayuran dan 0,3 untuk pangan buah-buahan. Hal ini menunjukkan bahwa asupan mikronutrien dan serat pada remaja putri

secara umum memang masih kurang (Rahmawati *et al.*, 2015).

Berdasarkan PGS tahun 2014, remaja putri dianjurkan untuk mengonsumsi sayuran setidaknya 300 gram (setara 3 porsi) per hari dan 400 gram (setara 4 porsi) buah-buahan per hari. Namun, pada penelitian ini konsumsi sayur dan buah masih belum memenuhi anjuran. Rendahnya konsumsi sayur dan buah disebabkan karena kebanyakan dari remaja putri ini memilih untuk jajan makanan di luar rumah dan mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan dengan konsumsi makanan sehat seperti sayur maupun buah-buahan.

Kekurangan konsumsi sayur dan buah dalam jangka waktu yang lama menyebabkan tubuh mengalami defisiensi vitamin, mineral, dan serat yang berdampak negatif pada kesehatan, termasuk meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, hipertensi, kanker, dan penyakit lainnya (Lauria *et al.*, 2021).

Penguatan lingkungan dengan kantin sehat, penerapan *nudging* seperti penempatan buah di area strategis, dapat mendorong perubahan perilaku konsumsi. Serta dengan keterlibatan keluarga dan atau edukasi gizi berbasis praktik di sekolah juga dapat dilakukan untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta memperbaiki kualitas konsumsi pangan remaja putri.

Rata-rata skor konsumsi karbohidrat sebesar 3,68 menunjukkan bahwa asupan kelompok pangan ini pada remaja putri belum optimal dengan skor yang hampir mendekati setengah skor maksimal (5). Rendahnya skor ini disebabkan oleh kecenderungan sebagian besar remaja putri mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah terbatas, rata-rata porsi makan hanya berkisar 50–100 gram setiap kali makan. Selain itu, banyak remaja putri mengatakan bahwa sering melewatkan waktu makan utama karena merasa kenyang setelah jajan atau mengonsumsi makanan cepat saji. Kebiasaan ini menyebabkan pola makan menjadi tidak teratur, sehingga asupan energi dari karbohidrat sebagai sumber utama energi harian menjadi tidak tercukupi secara optimal.

Karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama untuk mendukung aktivitas fisik dan fungsi metabolisme. Kekurangan asupan

karbohidrat dapat berimplikasi pada penurunan total asupan energi harian yang dapat menyebabkan hipoglikemia, kelelahan sehingga mengganggu aktivitas fisik harian remaja menjadi kurang optimal, dan berdampak pada menurunnya daya konsentrasi belajar (Aiman *et al.*, 2025). Falentina, *et al.* (2023) mengungkapkan bahwa rendahnya asupan karbohidrat berkaitan dengan penurunan asupan energi total yang berisiko menyebabkan KEK dan menurunkan status gizi remaja putri secara keseluruhan. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, tubuh akan memanfaatkan cadangan lemak sebagai sumber energi alternatif (Falentina *et al.*, 2023). Namun apabila cadangan lemak terus menerus digunakan, maka tubuh akan mulai memecah protein dari otot dan hati sebagai sumber energi selanjutnya. Proses ini dapat menyebabkan terjadinya penurunan massa otot yang ditunjukkan melalui adanya penurunan lingkaran lengan atas (Telisa & Eliza, 2020).

Penerapan prinsip keberagaman dan keseimbangan dalam konsumsi pangan sangat penting, terutama bagi remaja putri yang berada dalam masa pertumbuhan yang pesat. Hal ini dikarenakan tidak ada satu jenis pangan yang secara tunggal mampu menyediakan seluruh zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Oleh sebab itu, untuk mengatasi hal tersebut diperlukan adanya penguatan edukasi gizi di lingkungan sekolah maupun keluarga yang tidak hanya secara teoritis, tetapi juga aplikatif. Edukasi ini dapat diwujudkan melalui penambahan materi gizi dalam kurikulum sekolah, serta pelatihan tentang pemilihan makanan sehat, pemahaman label gizi pada kemasan, dan edukasi tentang pola diet yang tepat sesuai kebutuhan tubuh. Dengan begitu, edukasi ini dapat menjadi upaya penting untuk meningkatkan kualitas hidup remaja putri melalui konsumsi makanan yang bergizi seimbang.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan antara lain penggunaan metode *recall* yang masih memungkinkan terjadinya bias ingatan responden, desain cross-sectional yang tidak dapat menjelaskan hubungan kausal, serta cakupan penelitian yang terbatas

pada wilayah kerja satu puskesmas sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja putri masih memiliki indeks gizi seimbang (kualitas konsumsi pangan) dalam kategori yang buruk yakni sebanyak 90% remaja putri, sedangkan 10% lainnya berada dalam kategori kurang.

SARAN

Remaja putri diharapkan untuk memotivasi diri agar lebih banyak mengonsumsi makanan sehat secara teratur dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji untuk menjaga kesehatan di masa mendatang. Bagi penelitian selanjutnya agar melibatkan jumlah responden yang lebih banyak agar hasilnya dapat digeneralisasikan untuk populasi remaja putri secara lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Kepala Puskesmas Tegalrejo beserta jajarannya, kepala sekolah, dan guru SMP/MTs di wilayah kerja Puskesmas Tegalrejo atas izin dan dukungan, serta kepada seluruh responden atas partisipasinya sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, D. (2019). Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics in Action Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64–76.
- Aiman, U., Inayah, N., Hijra, Riskika, F., Rakhman, A., Ariani, Fitriyah, St. I., Ekawati, T. N., & Hartini, D. A. (2025). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa MAN 2 Palu. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 6(1), 60–69.
<https://doi.org/10.62870/jgkp.v6i1.31332>
- Aini, N., & Sulistiyono, P. (2023). Penilaian

Kualitas Makan Remaja Menggunakan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dan Indeks Makan Sehat (IMS). *NIACIN (Nutrition and Food Science Application Journal)*, 1(1), 11–17.

- Al-Jawaldeh, A., Taktouk, M., & Nasreddine, L. (2020). Food Consumption Patterns And Nutrient Intakes Of Children And Adolescents In The Eastern Mediterranean Region: A Call For Policy Action. *Nutrients*, 12(11), 1–28.
<https://doi.org/10.3390/nu12113345>
- Amalia, N. N., Dieny, F. F., Candra, A., & Nissa, C. (2023). Hubungan Daya Terima Makanan Dengan Kualitas Diet Pada Santri. *Gizi Indonesia: Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 46(1), 43–56.
<https://doi.org/10.36457/gizindo.v46i1.761>
- Ariyanto, A., Fatmawati, T. Y., & Efni, N. (2023). PKM Gizi Seimbang Anak Usia Pra Sekolah di TK Islam Baiturrahim. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 12–17.
<https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.369>
- Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 314–327.
- Azahra, R. C., Defitrika, F., & Ardaninggar, A. (2025). Pengaruh Pola Konsumsi Cepat Saji Terhadap Kesehatan Kardiovaskular Pada Remaja. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 5(1), 291–298. <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/sedujhttp://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018*. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2019/12/CETAK-LAPORAN-RISKESDAS-JATENG-2018-ACC-PIMRED.pdf>
- Baroroh, I., & Setyowati, A. (2024). Persepsi Body Image, Pengetahuan dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja

- Putri di Kota Pekalongan. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 11(1), 29–36. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol11.iss1.304>
- Bodega, P., Cos-Gandoy, A. de, Fernández-Alvira, J. M., Fernández-Jiménez, R., Moreno, L. A., & Santos-Beneit, G. (2024). Body Image and Dietary Habits in Adolescents: A Systematic Review. *Nutrition Reviews*, 82(1), 104–127. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuad044>
- Buanasita, A., & Hatijah, N. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kecanduan Internet dengan Status Gizi Anak SMA selama Masa Pandemi Covid-19 di Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 6(1), 107–116. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6iSP.2022.107>
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi. *The Indonesian Journal of Health*, 10(1), 43–54.
- Falentina, I. A., Rahmawati, E. S., & Fauziah, L. F. (2023). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Berdasarkan LILA pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 dan 4 Kecamatan Tuban. *INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 2(6), 1155–1165. <https://doi.org/10.55123/insologi.v2i6.2972>
- Fitriana, V. D., Dardjito, E., & Putri, W. A. K. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pola Konsumsi Makanan Pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 204–210. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Hasneli, Putri, Y. I., Putri, Y. H., Kasmiyetti, & Safyanti. (2024). Pola Konsumsi Lemak Jenuh, Lemak Tak Jenuh Dan Serat Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Di Rsud Sungai Dareh. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 333–346.
- Ibrahim, N., Maidar, & Ahmad, A. (2021). Analisis Faktor Risiko Kebiasaan Makan pada Mahasiswa Kebidanan di Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 14(1), 1–6. <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/jn>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*.
- Kirkpatrick, S. I., Reedy, J., Krebs-Smith, S. M., Pannucci, T. R. E., Subar, A. F., Wilson, M. M., Lerman, J. L., & Tooze, J. A. (2018). Applications of the Healthy Eating Index for Surveillance, Epidemiology, and Intervention Research: Considerations and Caveats. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(9), 1603–1621. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2018.05.020>
- Koca, B., & Arkan, G. (2020). The Relationship Between Adolescents' Nutrition Literacy And Food Habits, And Affecting Factors. *Public Health Nutrition*, 24(4), 717–728. <https://doi.org/10.1017/S1368980020001494>
- Lauria, F., Dello Russo, M., Formisano, A., De Henauw, S., Hebestreit, A., Hunsberger, M., Krogh, V., Intemann, T., Lissner, L., Molnar, D., Moreno, L. A., Reisch, L. A., Tornaritis, M., Veidebaum, T., Williams, G., Siani, A., & Russo, P. (2021). Ultra-Processed Foods Consumption And Diet Quality Of European Children, Adolescents And Adults: Results From The I.Family Study. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 31(11), 3031–3043. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2021.07.019>
- Muchtar, F. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Pada Remaja Putri Di Desa

- Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 266–274.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(1), 563–570.
- Prameswari, F. S. P., Astuti, W., Rosdiana, D. S., Fauza, A., & Insani, H. M. (2022). Persepsi Body Image dan Kualitas Konsumsi Makanan Remaja Putri dengan Status Gizi Normal dan Lebih di Kota Bandung. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 216–223. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>
- Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 257–267. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1075>
- Putri, M. P., Dary, & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Rahmawati, Hardinsyah, & Roosita, K. (2015). Pengembangan Indeks Gizi Seimbang Untuk Menilai Kualitas Gizi Konsumsi Pangan Remaja (13-15 Tahun) Di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(3), 160–167.
- Ronitawati, P., Ghifari, N., Nuzrina, R., & Yahya, P. N. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Pada Remaja Di Perkotaan. *Jurnal Sains Kesehatan*, 28(1), 1–11.
- Ronitawati, P., Gifari, N., Sitoayu, L., & Nurhasanah, P. (2022). Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, Body Image, Asupan Energi, Asupan Karbohidrat Berkorelasi Dengan Keragaman Makanan Pada Remaja Di Perkotaan. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 114–126. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.489>
- Rusilanti, & Riska, N. (2021). Pengaruh Pelatihan Tentang Pemilihan Makanan Sehat Untuk Mencegah Terjadinya Stunting Melalui Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*, 8(2), 175–185. <http://doi.org/10.21009/JKKP.082.06>
- Telisa, I., & Eliza. (2020). Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kadar Haemoglobin Dan Risiko Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 80. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.241>
- UNICEF. (2015). *UNICEF'S Approach to Scaling Up Nutrition*.
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>
- Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. A. (2021). Knowledge And Practices Of Dietary Iron And Anemia Among Early Adolescents In A Rural District In Ghana. *Food Science and Nutrition*, 9(6), 2915–2924. <https://doi.org/10.1002/fsn3.2249>
- Wildayani, D., Lestari, W., & Ningsih, W. L. (2023). Hubungan Asupan Zat Besi Dan Kalsium Dengan Kejadian Dismenore Pada Remaja Putri. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 7(2), 138–147. <https://doi.org/10.36341/jomis.v7i2.3383>
- Woisiri, S. A., Mangalik, G., & Nugroho, K. P. A. (2022). Survei Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja SMA diJayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 261–269.

LAMPIRAN

Tabel 2.
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n=89)	Persentase (%)
Kelas		
Kelas 7	31	35%
Kelas 8	58	65%
Usia		
13 Tahun	68	76%
14 Tahun	21	24%
Uang Saku		
Rendah (< Rp 16.700)	68	76%
Sedang (Rp 16.700 – Rp 28.299)	19	21%
Tinggi (\geq Rp 28.300)	2	2%

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel 3.
Penilaian Kualitas Konsumsi Pangan dengan IGS 3-60

Kualitas Konsumsi Pangan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Buruk	80	90%
Kurang	9	10%
Sedang	0	0%
Cukup Baik	0	0%
Sangat Baik	0	0%
Total	89	100%

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel 4.
Skor Rata-Rata Per Kelompok Bahan Pangan

Komponen	Recall Hari	Recall Hari	Rata-Rata
	Ke-1	Ke-2	
Konsumsi Pangan Karbohidrat	3,43	3,93	3,68
Konsumsi Sayuran	0,84	0,06	0,45
Konsumsi Buah-buahan	1,35	1,12	1,24
Konsumsi Lauk Hewani	5,17	5,79	5,48
Konsumsi Lauk Nabati	1,52	1,18	1,35
Konsumsi Susu	2,3	2,87	2,59
Total	14,61	14,95	14,78

Sumber: Data Primer (2024)