

POLA MAKAN, PENGETAHUAN GIZI DAN STATUS GIZI REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)

*Dietary Patterns, Nutritional Knowledge And Nutritional Status Of
Adolescents Aged 13-15 Years In Junior High School (SMP)*

**Rahmayani¹, Evi Dewi Yani², Sri Rosita³, Raudhatun Nuzul Za⁴, Yunita⁵, Tika
Swandarini⁶, Nurul Hidayanti⁷**

^{1,2,3,5,6,7}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Serambi
Mekkah, Banda Aceh, Indonesia

⁴Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia

Corresponding Author : rahmayani@serambimekkah.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Status gizi remaja memengaruhi kehidupan masa depan mereka, yang dapat menyebabkan anemia, pertumbuhan dan perkembangan terhambat, serta masalah siklus menstruasi. Remaja di SMP Negeri 2 Darul Hikmah tidak banyak mengetahui tentang gizi dan pola makan sehat. Oleh karena itu, pengetahuan tentang pemenuhan gizi yang tepat sangat penting selama pertumbuhan dan perkembangan remaja modern. Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pola makan dan pengetahuan gizi berkorelasi dengan status gizi remaja usia 13 hingga 15 tahun. Metode Penelitian: Penelitian ini bersifat analitis dengan desain cross-sectional. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh 58 siswa di SMP tersebut. Data diolah secara univariat dan bivariat. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan (nilai $P = 0,009$) dan pola makan (nilai $P = 0,002$) dengan status gizi remaja. Kesimpulan: pengetahuan dan pola makan berhubungan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun.

Kata Kunci : Pengetahuan, Pola Makan, Status Gizi, Remaja

Abstract

The nutritional status of adolescents affects their future lives, which can lead to anemia, stunted growth and development, and menstrual cycle problems. Adolescents at SMP Negeri 2 Darul Hikmah do not know much about nutrition and healthy eating patterns. Therefore, knowledge about fulfilling proper nutrition is crucial during the growth and development of modern adolescents. This study aims to determine how eating patterns and nutritional knowledge correlate with the nutritional status of adolescents aged between 13 and 15 years. This study is analytical with a cross-sectional design. The population and sample in this study were all 58 students at the junior high school. Data were processed univariately and bivariately. The results showed a relationship between knowledge (P value = 0.009) and eating patterns (P value = 0.002) with the nutritional status of adolescents. The conclusion is that knowledge and eating patterns are related to nutritional status in adolescents aged 13-15 years.

Keywords : Knowledge, Eating Patterns, Nutritional Status, Adolescents

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) dan UNICEF (2023) menggambarkan masa remaja sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mencakup masa perkembangan pubertas, pertumbuhan yang cepat, perubahan hormonal, dan pematangan

kemampuan kognitif. Tubuh saat ini sangat membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang signifikan agar dapat berkembang dan berkembang dengan cepat (Asnia, 2025).

Hasil dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, 24,1% remaja usia 13-15 tahun mengalami stunting atau status gizi pendek; 7,6% remaja usia 13-15 tahun mengalami status gizi kurang dengan kondisi kurus atau sangat kurus; dan 16,2% remaja usia 13-15 tahun memiliki berat badan yang lebih besar atau obesitas. Prevelensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia tiga belas hingga lima belas tahun di Provinsi Sulawesi Tenggara adalah 9,6% mengalami status gizi rendah dengan kondisi kurus atau sangat kurus, sedangkan prevelensi status gizi yang lebih tinggi dengan kondisi berat badan yang lebih tinggi dan obesitas adalah 11,9% pada remaja usia tiga belas hingga lima belas tahun (Munira, 2023).

Remaja rentan terhadap masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih, dan defisiensi zat gizi mikro. Ini dikenal sebagai masalah gizi triple burden. Remaja dalam kelompok usia ini sering gagal memenuhi kebutuhan gizi mereka dan juga menunjukkan kasus kelebihan gizi. Keduanya hidup bersama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sangat penting bagi remaja untuk mendapatkan asupan gizi yang cukup karena membantu pertumbuhan dan perkembangan fisiologis mereka dengan cepat dan membangun dasar kesehatan yang baik di kemudian hari (Desfita, 2024).

Pada remaja Aceh, masalah gizi termasuk kekurangan gizi (gizi kurang, pendek, atau stunting) dan kelebihan gizi (kegemukan atau obesitas). Selain itu, masalah gizi yang signifikan bagi remaja Aceh adalah anemia. Remaja usia tiga belas hingga lima belas tahun di Kabupaten Aceh Barat mengalami gizi kurang 4,7%, pendek 52,1%, dan lebih 16,4%. Remaja usia enam belas hingga enam belas tahun mengalami gizi kurang 7,3%, pendek 30,8%, dan lebih 18,0%. (Za, 2020)

Pada remaja status gizi sangat mempengaruhi kehidupan mereka di masa depan, salah satu permasalahan yang terjadi jika status gizi remaja kurang baik yaitu terjadi anemia pada remaja. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya pemenuhan nutrisi remaja, sehingga remaja yang mengalami masalah gizi/nutrisi, baik dikarenakan kekurangan atau kelebihan nutrisi, menyebabkan remaja tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Hartanti, 2024).

Baik buruknya status gizi remaja dipengaruhi oleh multifaktor baik itu pengetahuan, fasilitas, sikap, Tindakan, sosial ekonomi, dukungan keluarga dan lainnya. Tetapi pada remaja hal yang paling dominan mempengaruhi status gizi remaja yaitu pengetahuan dan pola makan dari remaja. Dengan pengetahuan yang baik, remaja akan mengkonsumsi makanan yang bernutrisi dan dapat mengatur pola makan dengan sehat. penelitian Desi et al (2023) menyatakan status gizi pada remaja dipengaruhi pola makan, jika pola makan yang tidak sehat diiringi dengan kebiasaan remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik secara aktif dan pengetahuan yang kurang, dapat mempengaruhi status gizi remaja tersebut (Za, 2020).

Dari survei awal yang dilakukan di SMPN Darul Hikmah Kabupaten Aceh Jaya, diketahui siswa/i sebanyak 58 orang terdiri ada 36 remaja putri dan 22 remaja putra. Berdasarkan data status gizi (IMT/U) diketahui bahwa terdapat siswa/i dengan status gizi kurang sebesar 25%, 2,8% memiliki status gizi lebih dan 20% mengalami obesitas. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti ingin melihat “Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 tahun di Sekolah Menengah Pertama.

METODE

Penelitian ini dilakukan secara analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi di SMP Negeri 2 Darul Hikmah Kabupaten Aceh Jaya yang berjumlah 58 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling

yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu berjumlah 58 orang. Data diperoleh melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner.

Metode analisis data menggunakan 2 cara yaitu menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *chi square test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	43	74,2
Perempuan	15	25,8
Kelas		
Kelas 1	22	37,9
Kelas 2	19	32,8
Kelas 3	17	29,3
Total	58	100.0

Berdasarkan hasil dari tabel 1, mayoritas umur remaja lebih dominan 15 tahun sebesar 48,3%. Jenis kelamin remaja lebih dominan laki-laki sebesar 74,2%. Dan menurut kelas di SMP Negeri 2 Darul Hikmah kelas I ada 22 siswa/i, kelas II 19 siswa/i, kelas III 17 siswa/i.

Analisis univariat

Tabel 2. Distribusi Hasil Univariat Responden

Variabel	n	%
Status gizi remaja		
Gizi kurang	24	41,4
Gizi baik	34	58,6
Pengetahuan		
Kurang baik	33	56,9
Baik	25	43,1
Pola Makan		
Kurang baik	28	48,3
Baik	30	51,7
Total	58	100.0

Berdasarkan hasil dari tabel 2, diketahui mayoritas remaja memiliki status gizi baik yaitu 58,6%. Tetapi pengetahuan remaja mayoritas kurang baik yaitu sebesar 56,9% dan remaja memiliki pola makan yang baik yaitu sebesar 51,7%.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja							
No	Pengetahuan	Status Gizi Remaja				Total	P Value
		Gizi kurang		Gizi Baik			
		n	%	n	%		
1	Kurang baik	19	57,6	14	42,4	33	0.009
2	Baik	5	20	20	80	25	
	Total	24		34		58	

Berdasarkan hasil penelitian analisis bivariat pada tabel 3 diatas, maka didapatkan bahwa variabel pengetahuan memiliki hubungan dengan status gizi remaja dengan nilai p value = 0,009.

Tabel 4. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja

No	Pola Makan	Status Gizi Remaja				Total	P Value
		Gizi kurang		Gizi Baik			
		n	%	n	%		
1	Kurang baik	18	64,3	10	35,7	28	0.002
2	Baik	6	20	24	80	30	
	Total	24		34		58	

Berdasarkan hasil penelitian analisis bivariat pada tabel 4 diatas, maka didapatkan bahwa variabel pola makan memiliki hubungan dengan status gizi remaja dengan nilai p value = 0,002.

Pembahasan

4.1. Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja

Dari hasil penelitian diketahui bahwa pengetahuan memiliki hubungan dengan status gizi remaja. Berdasarkan wawancara diketahui bahwa 56,9% pengetahuan remaja masih kurang. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hartanti, dkk (2024), menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII Di SMP N 3 Boyolali.

Pengetahuan merupakan kemampuan seseorang yang di lihat dari wawasan yang dimilikinya. Wawasan didapatkan dari rasa ingin tahu melalui penginderaan, melalui pancaindra manusia yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Adventus, 2019).

Berdasarkan observasi di lapangan peneliti menemukan bahwa status gizi remaja berada pada kategori baik, hal ini terjadi karena sebagian remaja sudah mendapatkan informasi tentang gizi atau nutrisi yang baik bagi pertumbuhan remaja. Jika dilihat, remaja yang memiliki pengetahuan baik dan sudah mengerti tentang gizi serta mendapat perhatian atau dukungan dari orang tua dalam pemenuhan status gizi remaja maka status gizinya akan baik. Sedangkan pada responden dengan pengetahuan kurang karena tidak adanya keinginan untuk mencari informasi tentang gizi, dan kurangnya peran orang tua dalam memberikan informasi tentang gizi pada remaja sehingga status gizi mereka juga menjai tidak baik. Dari hasil wawancara dengan responden diketahui bahwa remaja tidak mengetahui bahwa untuk menentukan gizi seseorang memakai standar “Isi Piringku” bukan lagi 4 sehat 5 sempurna. Dan bagaimana menilai status gizi pada seseorang. Hal ini yang menyebabkan pengetahuan remaja menjadi rendah.

4.2. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja

Dari hasil penelitian diketahui bahwa pola makan memiliki hubungan dengan status gizi remaja. Berdasarkan wawancara diketahui bahwa 51,7% pola makan remaja sudah baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Waluyani, dkk (2022), yang menemukan adanya keterkaitan antara pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik remaja di SMPN 31 Medan terhadap Indeks Massa Tubuh dengan pre-test sebesar 44% dan post-test sebesar 60%.

Pola makan merupakan suatu sistem di mana seseorang melakukan kebiasaan berulang-ulang secara teratur tentang aspek kebutuhan makanannya. Setiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda tergantung pada jenis kelamin dan kelompok umur. Untuk mencapai status gizi yang dikategorikan normal, maka seseorang tersebut harus mengetahui apa saja asupan makanan yang baik dan sehat, bukan yang hanya mengenyangkan bagi perut (Waluyani, 2022).

Kebiasaan makan yang banyak dilakukan oleh remaja saat ini adalah makan cemilan, makan *fast food*, jam makan tidak teratur, sering melewatkan jam makan terutama pada sarapan pagi, jarang atau sedikit mengkonsumsi buah, sayur atau produk hasil peternakan dan adanya pengontrolan bentuk tubuh atau berat badan yang keliru pada remaja terutama terjadi pada remaja perempuan. Pola makan remaja juga dipengaruhi adanya faktor lingkungan disekitar remaja itu sendiri (Nasution, 2023).

Dalam penelitian ini, untuk pola makan selain menanyakan ke remaja peneliti juga menanyakan terkait pola makan remaja kepada orangtua mereka. Dari wawancara tersebut peneliti melihat bahwa faktor pengetahuan ibu juga menjadi hal yang paling berpengaruh pada pola makan remaja. Hal ini karena ibu merupakan orang yang bertugas menyiapkan masakan di keluarga, ibu yang tahu makanan yang bernutrisi dan tidak. Jika seorang ibu memiliki pengetahuan yang rendah terkait kebutuhan gizi remaja, maka remaja tersebut pasti akan mengalami gizi kurang baik. Jika orangtua terutama ibu memiliki pengetahuan yang baik tentang pola makan remaja maka pola makan dan status gizi remaja akan baik juga begitupun sebaliknya. Menurut peneliti, status gizi normal/baik karena adanya dukungan orang tua dalam menyediakan makanan dan selalu memantau makanan yang dikonsumsi si anak. Dan rata-rata remaja menyatakan bahwa orang tua membatasi mereka untuk konsumsi makanan instant atau *junk food*.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa pengetahuan memiliki hubungan dengan status gizi remaja dengan p value = 0,009. Begitupun dengan pola makan, ada hubungan dengan status gizi remaja ditunjukkan oleh p value = 0,002.

SARAN

Diharapkan agar pihak sekolah dapat memberikan penyuluhan terkait status gizi, pola makan dan pengetahuan siswa/I dengan bekerjasama dengan pihak Puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Asnia, E. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024. *Jurnal Medika Nusantara*, 86-93.
2. Munira. (2023). *survei Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
3. Desfita, A. Z. (2024). Pengukuran Status Gizi pada Siswa SMPN 48 Kota Pekanbaru dengan Menggunakan Indeks IMT/U dan Rasio Lingkar Pinggang terhadap Tinggi Badan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 62-70.
4. Hartanti, H. A. (2024). HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG NUTRISI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMP N 3 BOYOLALI. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 134-145.
5. Waluyani, S. A. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PUBHEALTH JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 28-35.
6. Nasution, N. P. (2023). Determinan Status Gizi Remaja Usia 12-16 Tahun. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 128-135.
7. Za, R. N. (2020). *Analysis of factors related to the choice of cesarean section delivery at RSUD dr. zainoel abidin Banda Aceh _ AIP Conference Proceedings _ AIP Publishing*. <https://pubs.aip.org/aip/acp/article-abstract/2291/1/020062/725042/Analysis-of-factors-related-to-the-choice-of>