

POLA MAKAN DENGAN STSTUS GIZI PADA REMAJA DI MTs SUMBERSARI KOWANG KECAMATAN SEMANDING KABUPATEN TUBAN

Umi Nur Khasanah¹⁾, Binti Yunariyah²⁾, Roudlotul Jannah³⁾, Wahyuningsih Triana Nugraheni⁴⁾

Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email Korespondensi: uminurkhasanah1212@gmail.com

ABSTRAK

Target pemerintah dalam meningkatkan proporsi remaja berstatus gizi normal belum tercapai secara optimal. Kementerian Kesehatan RI (2023) mencatat bahwa proporsi remaja berstatus gizi normal berlandaskan Indeks Massa Tubuh berdasar Umur (IMT/U) baru mencapai sekitar 75%. Studi pendahuluan di MTs Sumbersari Kowang menunjukkan bahwa 60% dari 10 siswa Kelas VII teridentifikasi mengalami gizi kurang (kurus). Penelitian ini bertujuan guna menganalisis ikatan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di MTs Sumbersari Kowang Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa Kelas VII MTs Sumbersari Kowang, dengan teknik total sampling yang menetapkan sampel sebanyak 49 responden. Variabel independen (pola makan) diukur menggunakan instrumen kuesioner, sedangkan variabel dependen (status gizi berbasis IMT/U) diukur melalui lembar observasi antropometri. Analisis data bivariat diuji memakai uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mayoritas dominan responden (85,7%) memiliki pola makan pada kategori kurang, dan mayoritas responden (77,6%) mempunyai status gizi dalam kategori kurang. Analisis statistik Spearman Rank menghasilkan nilai $p = 0,001$ ($\alpha < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,737$. Temuan ini membuktikan adanya ikatan positif yang signifikan dan kuat antara pola makan dengan status gizi pada remaja di MTs Sumbersari Kowang. Penerapan pola makan yang teratur dan mematuhi prinsip Gizi Seimbang memegang peranan krusial dalam mempertahankan status gizi normal, sedangkan deviasi konsumsi berisiko memicu masalah malnutrisi (gizi kurang atau gizi lebih). Maka, sinergi edukasi gizi dan pemantauan antropometri secara berkala di lingkungan sekolah sangat direkomendasikan.

Kata kunci : Pola Makan, Status Gizi, Remaja.

ABSTRACT

The government's target of increasing the proportion of adolescents with normal nutritional status has not been optimally achieved. The Indonesian Ministry of Health (2023) noted that the proportion of adolescents with normal nutritional status based on the Body Mass Index for Age (BMI/U) has only reached around 75%. A preliminary study at MTs Sumbersari Kowang showed that 60% of 10 Grade VII students were identified as being malnourished

(thin). This study aims to analyze the relationship between dietary patterns and nutritional status in adolescents at MTs Summersari Kowang, Semanding District, Tuban Regency. The research method used a quantitative correlational and cross-sectional approach. The study population included all Grade VII students of MTs Summersari Kowang, with a total sampling technique that determined a sample of 49 respondents. The independent variable (dietary patterns) was measured using a questionnaire instrument, while the dependent variable (nutritional status based on BMI/U) was measured using an anthropometric observation sheet. Bivariate data analysis was tested using the Spearman Rank correlation test. The results revealed that the majority of respondents (85.7%) had a diet in the poor category, and the majority of respondents (77.6%) had a nutritional status in the thin category. Spearman Rank statistical analysis produced a p value = 0.001 ($\alpha < 0.05$) with a correlation coefficient of $r = 0.737$. This finding proves a significant and strong positive relationship between diet and nutritional status in adolescents at MTs Summersari Kowang. The implementation of a regular diet and adherence to the principles of Balanced Nutrition plays a crucial role in maintaining normal nutritional status, while consumption deviations risk triggering malnutrition problems (undernutrition or overnutrition). Therefore, synergy between nutrition education and regular anthropometric monitoring in the school environment is highly recommended.

Keywords: *Dietary Pattern, Nutritional Status, Adolescents.*

PENDAHULUAN

Isu malnutrisi hingga kini tetap menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang krusial di tingkat global maupun nasional. Indikator status gizi merepresentasikan derajat stabilitas pada konsumsi zat gizi harian dan kebutuhan metabolik tubuh, yang berdampak langsung terhadap akselerasi pertumbuhan fisik, kapasitas kognitif, tingkat produktivitas, hingga proyeksi risiko penyakit degeneratif di masa depan. Derajat kesehatan gizi seseorang sangat ditentukan oleh harmonisasi antara intake nutrisi dan kebutuhan fisiologisnya; ketika kedua komponen tersebut berada dalam kondisi ekuilibrium, maka status gizi yang optimal dan seimbang dapat tercapai. (Sofyan, Rahmawati and Sudyasih, 2024).

Berdasarkan kerangka Pedoman Gizi Seimbang (PGS), pola konsumsi yang ideal ditandai oleh diversifikasi pangan yang mencakup kecukupan asupan karbohidrat, protein, serat dari buah dan sayur, serta pemenuhan hidrasi cairan tubuh yang memadai. Adhesi terhadap prinsip gizi seimbang ini menjadi fondasi utama bagi remaja dalam mencapai dan mempertahankan status gizi yang normal serta optimal. Kendati demikian, fenomena di lapangan menunjukkan kecenderungan sebaliknya; mayoritas remaja mengadopsi pola makan yang terdeviasi, seperti preseden melewati sarapan, tingginya frekuensi konsumsi kudapan tinggi lemak (gorengan), fast food, dan minuman bersoda, yang diperparah oleh defisit konsumsi serat nabati. Perilaku makan terdistorsi ini didorong oleh adopsi gaya hidup kontemporer serta minimnya literasi mengenai gizi seimbang. (Harpina and Andres, 2022).

Upaya strategis pemerintah dalam mengakselerasi kualitas gizi masyarakat direalisasikan melalui serangkaian program perbaikan gizi yang terstruktur. Berdasarkan dokumen perencanaan pembangunan nasional, pemerintah menetapkan target proporsi penduduk dengan status gizi normal sebesar 89,1% pada tahun 2023, yang kemudian diproyeksikan mengalami fluktuasi peningkatan bertahap: mencapai 89,61% pada tahun 2024, terkoreksi pada angka 87,99% di tahun 2025, kembali menanjak hingga 88,56% pada tahun 2026, menyentuh target 89,1% pada tahun 2027, dan bermuara pada target optimal sebesar 90,1% menjelang tahun 2029 (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, 2024). Realitas di lapangan mengonfirmasi bahwa indikator keberhasilan tersebut belum dapat direalisasikan secara optimal oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Sesuai parameter Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U),

prevalensi remaja yang tergolong memiliki status gizi normal baru berkisar pada angka 75%. Capaian ini secara substansial masih berada di bawah garis batas target nasional yang telah dicanangkan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Hal ini memperlihatkan bahwa capaian status gizi normal pada sedang tesngah berada di bawah target nasional yang telah ditetapkan.

Pada tataran global, beban permasalahan status gizi masih menempati agenda prioritas kesehatan dunia. Data *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF, 2020) mencatat kenaikan populasi dunia yang mengalami defisit gizi, yakni dari 721,7 juta jiwa di tahun 2020 berubah 767,9 juta jiwa di tahun 2021. Di sisi lain, fenomena gizi lebih juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. *World Health Organization* (WHO, 2025) melaporkan bahwa estimasi 390 juta remaja rentang usia 12–19 tahun mengalami overweight, di mana 160 juta di antaranya terkonfirmasi mengalami obesitas. Dicotomy data ini mempertegas eksistensi masalah beban ganda malnutrisi (*double burden of malnutrition*) yang mencakup spektrum kekurangan dan kelebihan gizi pada populasi remaja dunia (Nadapdap *et al.*, 2025).

Indonesia saat ini tengah mengintensifkan penanganan krisis status gizi, khususnya pada populasi remaja. Dinamika status gizi remaja usia 13–15 tahun yang terekam pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 hingga Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 memperlihatkan pola fluktuatif pada berbagai kategori indikator. Prevalensi gizi kurang (*underweight*) yang semula berada pada angka 6,8% pada tahun 2018, sempat mengalami lonjakan menjadi 8,7% di tahun 2020, sebelum akhirnya terkoreksi turun menjadi 5,7% pada tahun 2023. Sementara itu, pada kelompok gizi lebih, prevalensi kegemukan (*overweight*) mencatatkan grafik kenaikan dari 11,2% (2018) ke puncak 20,0% (2020), lalu melandai ke tingkat 12,1% (2023). Pada variabel obesitas, tren serupa terjadi di mana angka prevalensi bergerak dari 4,8% (2018), melonjak drastis hingga 16,0% (2020), dan kembali mengalami penurunan menjadi 4,1% pada tahun 2023 (Kasenda, Malonda and Musa, 2025). Rangkaian data tersebut mengonfirmasi bahwa kendati mayoritas populasi remaja di Indonesia berada pada kategori gizi normal, porsi kasus gizi kurang maupun gizi lebih masih tergolong signifikan. Fenomena ini merefleksikan manifestasi nyata dari *double burden of malnutrition* (beban ganda malnutrisi), di mana tantangan defisit nutrisi masih berdampingan secara simultan dengan eskalasi kasus obesitas di golongan usia remaja. (Kemenkes, 2023).

Provinsi Jawa Timur, prevalensi status gizi berdasar Indeks Massa Tubuh untuk umur (IMT/U) di remaja usia 13–15 tahun menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Data tersebut menunjukkan bahwa 5,68% remaja mengalami *underweight* (kurus), 73,47% memiliki status gizi normal, 13,33% mengalami *overweight* (gemuk), dan 6,02% mengalami obesitas (Agustin *et al.*, 2024). Temuan lapangan ini terbukti selaras dengan rilis data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 tingkat Provinsi Jawa Timur. Hasil survei tersebut mengonfirmasi bahwa mayoritas populasi remaja di Jawa Timur berhasil mempertahankan status gizi normal, yakni mencapai 73,5%. Kendati demikian, proporsi kasus gizi abrasi atau tidak normal masih teridentifikasi dalam jumlah yang tidak sedikit. Hal ini tecermin dari distribusi angka prevalensi gizi kurang yang mencakup kategori sangat kurus (*severely thin*) sebanyak 1,2% dan kurus (*thin*) sebanyak 5,5%, serta spektrum gizi lebih yang meliputi kategori gemuk (*overweight*) sebanyak 15,0% dan obesitas sebanyak 4,8% (Kemenkes, 2023).

Secara spesifik di tingkat daerah, dinamika nutrisi populasi remaja usia 13–15 tahun di Kabupaten Tuban mencatatkan angka prevalensi gizi kurang sebanyak 6,50%, gizi lebih sebanyak 13,62%, serta kasus obesitas yang menyentuh 5,34%. Sebaran statistik ini mengonfirmasi bahwa disparitas gizi pada remaja baik dalam spektrum defisiensi maupun kelebihan asupan nutrisi masih menjadi tantangan nyata di tingkat lokal. Realitas ini menegaskan urgensi intervensi promotif dan preventif guna mengoptimalkan derajat kesehatan serta taraf kualitas hidup generasi muda di wilayah tersebut (Ristanti *et al.*, 2024).

Orientasi studi awal yang diselenggarakan pada 5 Maret 2026 di MTs Sumbersari Kowang terhadap 10 siswa kelas VII (rentang usia 12–14 tahun) menggunakan indikator antropometri IMT/U berbasis standar World Health Organization (WHO) mengungkapkan gambaran distribusi status gizi yang belum ideal. Hasil pengukuran memperlihatkan bahwa mayoritas sampel, yakni 6 anak (60%), teridentifikasi mengalami status gizi kurus (*underweight*). Sementara itu, proporsi siswa pada posisi gizi normal mencakup 3 orang (30%), 1 siswa (10%) berada pada kategori gemuk (*overweight*), dan tidak ditemukan kasus obesitas (0%).

Fase remaja awal (rentang usia 13–15 tahun) merepresentasikan kurun waktu transisi yang krusial dari taraf kanak-kanak menuju kedewasaan, yang diwarnai oleh reorientasi masif pada dimensi fisik, kognitif, maupun psikososial. Secara fisiologis, lonjakan pertumbuhan (*growth spurt*) pada aspek fisik seperti penambahan tinggi badan yang eksponensial serta rekonfigurasi proporsi tubuh dan fasial secara otomatis mendongkrak elevasi kebutuhan nutrisi harian untuk menopang maturasi organ. Dalam kerangka ini, determinasi pola makan memegang peranan pivotal; adopsi asupan nutrisi yang seimbang berbanding lurus dengan pencapaian tumbuh kembang yang optimal, sedangkan kebiasaan makan yang terdeviasi memicu disrupsi Keseimbangan gizi yang bereskalasi pada variasi spektrum status gizi, mulai dari *underweight*, gizi normal, *overweight*, hingga obesitas.

Dari aspek kognitif, remaja mulai mampu berpikir secara formal, logis, dan kritis, namun masih mudah dipengaruhi oleh lingkungan dan tren, sehingga dalam pemilihan makanan lebih sering didasarkan pada selera, penampilan, dan pengaruh teman sebaya daripada nilai gizi. Hal ini menyebabkan pola makan remaja cenderung tidak seimbang, terutama karena bertambahnya konsumsi makanan *junk food* yang berkalori tinggi tapi rendah zat gizi. Selain itu, secara emosional remaja awal masih memiliki kondisi emosi yang labil dan mudah dipengaruhi suasana hati, sehingga dapat memengaruhi kebiasaan makan seperti makan berlebihan atau tidak teratur. Dalam aspek sosial, remaja juga sangat memperhatikan penampilan dan penerimaan dari teman sebaya, sehingga sering mengikuti tren makanan tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya (Hafiza, Utami and Niriyah, 2020).

Perilaku dan rutinitas makan remaja menunjukkan variabilitas yang kompleks dan cenderung berisiko. Hal ini tecermin dari tingginya preseden sikap apatis terhadap pemenuhan nutrisi, pengabaian jadwal makan akibat tingginya densitas aktivitas harian, kecenderungan konsumsi secara berlebihan (*overeating*), hingga adopsi tren kuliner modern berupa konsumsi *fast food* secara intensif mengesampingkan nilai kecukupan gizi harian yang diperlukan tubuh (Hendrayati, Salmiah and Rauf, 2021). Ketidakseimbangan pola konsumsi ini berimplikasi secara langsung terhadap determinasi status gizi dan Keseimbangan metabolik remaja (Nabawiyah *et al.*, 2021).

Perkembangan masalah nutrisi pada remaja merupakan hasil dari serangkaian proses kausalitas yang berurutan. Transisi usia remaja kerap diiringi oleh modifikasi gaya hidup yang berdampak langsung pada pola makan. Kecenderungan pola makan yang acak—ditunjukkan oleh kebiasaan melewatkan waktu makan pagi, dominasi junk food, serta minimnya asupan buah dan sayur—menjadi pemicu utama ketidakseimbangan proporsi energi dan zat nutrisi harian yang diterima oleh tubuh (Hafiza, Utami and Niriyah, 2020).

Impak ketidakseimbangan energi terhadap status gizi dan berat badan remaja berlangsung melalui mekanisme retensi atau defisit kalori jangka panjang. Kondisi malnutrisi baik berupa defisiensi maupun kelebihan gizi berpotensi mengganggu pertumbuhan somatik, menurunkan imunitas, serta merusak fokus dan capaian pembelajaran siswa. Di samping itu, korelasi gizi lebih dengan risiko penyakit non-menular di kemudian hari semakin mempertegas relevansi *Energy Balance Theory*. Teori ini mengonfirmasi bahwa pergeseran berat badan berakar pada ketidakseimbangan entri dan luaran energi tubuh; intake yang lebih rendah dari

kebutuhan memicu gizi kurang, sementara intake berlebih yang disertai rendahnya aktivitas fisik bereskalasi menjadi overweight dan obesitas (Mohamed, 2023).

Penanggulangan krisis nutrisi pada tingkat individu dan populasi dilaksanakan melalui strategi re-edukasi pola makan yang berfokus pada penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Komunikasi informasi edukasi gizi bertujuan membimbing pemilihan jenis makanan yang dapat menunjang Keseimbangan metabolik tubuh. Implementasi praktis dari konsep ini diwujudkan lewat pedoman "Isi Piringku", yang membagi porsi piring makan menjadi 50 % komponen serat (buah dan sayur) serta 50 % sisanya terbagi rata antara karbohidrat pokok 25 % dan lauk pauk protein 25 %. Selain restriksi terhadap asupan gula, garam, dan lemak, pedoman ini juga menekankan aksentuasi perilaku sehat pendukung, meliputi rutinitas olah tubuh, sanitasi diri, kecukupan asupan cairan, serta evaluasi periodik terhadap dimensi fisik tubuh (Magdalena & Supriyono, 2025). Sebagai langkah konkrit dalam akselerasi penyempurnaan gizi nasional, Pemerintah Indonesia menginisiasi Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di institusi pendidikan. Intervensi kebijakan ini dirancang untuk mengoptimalkan kecukupan asupan nutrisi harian peserta didik sekaligus mengkonstruksi habituasi pola makan sehat sejak usia dini. Kendati demikian, determinasi dan efektivitas adopsi pola makan harian remaja terhadap dinamika status gizi mereka khususnya dalam ekosistem sekolah masih memerlukan analisis empiris yang komprehensif dan mendalam. (Kesehatan et al., 2025).

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian kuantitatif dengan populasi Seluruh Kelas 7 di Mts Summersari Kowang Tahun Ajaran 2025/2026 Sebanyak 49 remaja . Besar sampel Sebagian Kelas 7 di Mts Summersari kowang Tahun Ajaran 2025/2026 Sebanyak 49 remaja menggunakan teknik *Non-probability sampling dengan teknik total sampling*. Variabel penelitian ini Independen: Pola Makan Remaja Dependen: Status Gizi Remaja. Pengumpulan data menggunakan Pola Makan Remaja : Kusioner Status Gizi Remaja: Lembar Observasi

HASIL PENELITIAN

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Siswa Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Kelas di MTs Summersari Kowang Bulan Mei 2026

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1. Usia		
12 Tahun	5	10,2%
13 Tahun	37	75,5%
14 Tahun	7	14,3%
Total	49	100%
2. Jenis Kelamin		
Laki Laki	29	59,2%
Prempuan	20	40,8%
Total	49	100%
3. Kelas		
VII A	23	46,9%
VII B	26	53,1%

Total	49	100%
--------------	-----------	-------------

Sesuai tabel 4.1 memperlihatkan bahwa rata-rata (75,5%) remaja di MTs sumbersari kowang berusia 13 tahun, sebagian besar (59,1%) remaja di MTs sumbersari kowang berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar (53,1%) remaja di MTs sumbersari kowang berasal dari kelas VII-B.

Tabel 4.2 Distribusi Pola Makan Remaja kelas VII di di MTs Sumbersari Kowang Pada Bulan Mei 2026

Pola Makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Pola Makan Baik	3	6,1%
Pola Makan Cukup	4	8,2%
Pola Makan Kurang	42	85,7%
Total	49	100%

Sesuai tabel 4.2 bisa dilihat nyaris seluruh (85,8%) remaja di MTs sumbersari kowang memiliki pola makan kurang.

Tabel 4.3 Distribusi Status Gizi pada Remaja Siswa kelas VII di di MTs Sumbersari Kowang Bulan Mei 2026

Status Gizi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kurus Normal	38	77,5%
Gemuk	5	10,2%
Obesitas	4	8,2%
	2	4,2%
Total	49	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui hampir seluruh (77,5%) remaja di MTs sumbersari kowang mengalami status gizi dengan kategori kurus.

4.2.4 Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja di MTs Sumbersari Kowang Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban

Tabel 4.4 Tabulasi Silang Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di MTs Sumbersari Kowang Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban pada bulan Mei 2026

Pola Makan Remaja	Status Gizi Pada Remaja						Total			
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	0	0,0%	0	0,0%	3	100%	0	0,0%	3	100%
Cukup	0	0,0%	3	100%	1	25%	0	0,0%	4	100%

Kurang	38	90,5%	2	4,8%	0	0,0%	2	4,8%	4	100%
Total	38	77,6%	5	10,2%	4	8,2%	2	4,1%	4	100%
Uji Spearman Rank Nilai $p < 0.001$ ($\alpha < 0,05$) $r = -0,737$ (Kuat) $N = 49$										

Sesuai Tabel 4.4 dilihat bahwa seluruhnya (100%) remaja punya pola makan kurang dan hampir seluruh (90,5%) remaja memiliki status gizi kurang.

Hasil uji korelasi spearman rank memperlihatkan nilai $p < 0,001$ ($\alpha < 0,05$) dan nilai $r = -0,737$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya ikatan yang signifikan pada pola makan dengan status gizi pada remaja di MTs Sumber Sari Kowang Kecamatan Semanding Kabupaten Tuban, dengan kekuatan hubungan kuat ($r = -0,737$).

PEMBAHASAN

Karakteristik Pola Makan Pada Remaja MTs Sumber Sari Kowang

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis data, ditemukan bahwa mayoritas dominan (hampir seluruh) siswa Kelas VII MTs Sumber Sari Kowang teridentifikasi memiliki kebiasaan konsumsi harian yang tergolong dalam kategori pola makan kurang. Temuan ini mengindikasikan masih rendahnya kepatuhan serta pemenuhan gizi seimbang pada kelompok remaja tersebut.

Pola makan yang ideal direfleksikan melalui pemenuhan keanekaragaman bahan pangan yang mencakup karbohidrat, protein, sayuran, buah-buahan, serta kecukupan cairan harian secara proporsional. Penerapan konsumsi yang sesuai dengan prinsip Gizi Seimbang berperan penting dalam menjaga status gizi remaja agar berada pada rentang normal dan optimal. Namun, fenomena di lapangan menunjukkan masih maraknya perilaku konsumsi tidak seimbang pada remaja, seperti kebiasaan melewati sarapan (skipping breakfast), tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji, kudapan berminyak, dan minuman berpemanis, yang diimbangi dengan rendahnya asupan serat dari buah dan sayur. Perilaku konsumsi ini umumnya dipicu oleh adopsi gaya hidup kurang sehat serta keterbatasan literasi atau pengetahuan gizi seimbang. (Harpina and Andres, 2022).

Pola makan didefinisikan sebagai struktur asupan nutrisi harian yang mencakup tiga domain utama, yaitu frekuensi, variasi/jenis bahan pangan, serta keteraturan waktu makan. Konfigurasi pola makan yang benar merujuk di pemenuhan gizi seimbang terdiri atas makanan pokok, lauk-pauk (sumber protein), sayuran, dan buah-buahan secara proporsional. Pemenuhan komponen tersebut menjamin kecukupan zat tenaga (karbohidrat/lemak), zat pembangun (protein), dan zat pengatur (vitamin/mineral) guna memperkuat imunitas tubuh serta mengeliminasi risiko penyakit. Secara komprehensif, pola makan juga merepresentasikan karakteristik kuantitas dan kualitas pangan harian yang dikonsumsi individu maupun kelompok masyarakat tertentu (Sulistyoningsih et al., 2023). Macam Pola Makan Pola makan remaja yang harus diperhatikan ialah mengenai frekuensi makan, jenis makan dan porsi makan (Hudha & Bagas et al., 2023).

Frekuensi makan merepresentasikan kuantitas atau tingkatan seringnya individu melakukan aktivitas makan dalam kurun waktu satu hari, mencakup porsi makan pokok atau selingan (snack). Frekuensi makan dikategorikan baik apabila terpenuhi pola 3 kali makan pokok, atau minimal 2 kali makan pokok yang didampingi 1 kali makanan selingan harian. Pada umumnya, ritme makan harian terbagi atas tiga waktu utama, yakni pagi (sarapan), siang, dan makan malam. Sebaliknya, bentuk deviasi atau pola makan tidak normal terbagi dalam dua

kecenderungan utama, yaitu konsumsi makanan dalam porsi eksekif (binge eating) serta kebiasaan mengonsumsi makanan pada malam hari (night eating syndrome) (Hudha & Bagas et al., 2023).

Karakteristik jenis makanan yang dimakan populasi remaja terbagi dalam dua kategori utama, yakni menu pokok dan makanan selingan (snack). Makanan pokok direfleksikan melalui pemenuhan gizi seimbang pada waktu makan pagi, siang, dan malam yang mengintegrasikan makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah, serta hidrasi cair. Namun, kecenderungan perilaku makan remaja modern ditandai oleh tingginya paparan fast food dan junk food (seperti burger, pizza, dan minuman berkarbonasi) yang sarat akan kandungan gula, garam, dan lemak (GGL). Di sisi lain, makanan selingan difungsikan sebagai suplemen energi intermitten di antara jadwal makan utama. Pemilihan snack idealnya berorientasi pada pangan padat gizi (buah segar, kacang-kacangan, yogurt, dan olahan gandum) serta membatasi kudapan tinggi GGL seperti gorengan, keripik, dan minuman manis. Fenomena ini diperkuat oleh presipitasi perilaku jajan yang dipengaruhi oleh kepraktisan, aksesibilitas kantin, dan konformitas teman sebaya, sehingga penekanan pada literasi pemilihan jajanan sehat dan aman menjadi krusial dalam koridor Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Rahmayani *et al.*,2025).

Jumlah atau porsi makanan merepresentasikan volume, takaran, atau berat bahan pangan yang dikonsumsi individu pada satu sesi makan. Penentuan porsi makanan idealnya disesuaikan dengan standar angka kecukupan gizi (AKG) usia remaja. Komponen porsi standar makanan pokok sebagai sumber utama karbohidrat dapat bersumber dari nasi, roti tawar, maupun olahan sereal dan umbi-umbian lainnya, yang dikonsumsi sesuai dengan anjuran takaran gizi harian.

Keanekaragaman pangan (dietary diversity) merupakan indikator utama kualitas pola makan yang merepresentasikan kecukupan variasi asupan dari berbagai kelompok bahan makanan, mencakup makanan pokok, lauk-pauk (asupan protein), sayuran, buah-buahan, serta komponen mikronutrien lainnya. Asupan sayur dan buah memegang peranan krusial dalam pilar keanekaragaman pangan karena kaya akan esensi vitamin, mineral, serat pangan (dietary fiber), dan senyawa bioaktif (seperti antioksidan) yang berfungsi mengoptimalkan fungsi fisiologis, memperkuat imunitas, serta mendukung proses maturasi dan pertumbuhan remaja. (Rahmayani *et al.*,2025).

Pada remaja, kebiasaan mengonsumsi makanan instan secara berlebihan berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi. Apabila berlangsung dalam jangka panjang, kebiasaan tersebut dapat memengaruhi status gizi, baik meningkatkan risiko gizi lebih akibat tingginya kandungan energi, lemak, dan natrium, maupun menyebabkan kekurangan zat gizi mikro apabila konsumsi sayur, buah, dan sumber protein berkualitas rendah (Utami *et al.*, 2020).

Keteraturan makan (meal regularity) merupakan pilar utama pola konsumsi yang merepresentasikan konsistensi jadwal makan individu sesuai ritme sirkadian dan rekomendasi gizi harian. Struktur keteraturan makan umumnya terbagi dalam tiga sesi makan pokok (sarapan, makan siang, dan makan malam) yang diselingi kudapan sehat (snack) sesuai kebutuhan metabolisme. Kendati demikian, kelompok usia remaja rentan mengalami deviasi jadwal makan, seperti kecenderungan melewati sarapan (meal skipping), penundaan jam makan, serta pola makan yang fluktuatif akibat tekanan aktivitas akademik dan dinamika gaya hidup. Kebiasaan ini berdampak langsung pada defisit asupan energi dan nutrisi harian yang berisiko mengganggu kesetimbangan status gizi. Sebaliknya, ritme makan yang terstruktur berperan penting dalam menjaga suplai kalori dan zat gizi mikro yang kontinu guna mendukung akselerasi tumbuh kembang serta mempertahankan status gizi optimal (Widodo *et al.*, 2023).

Isi Piringku merupakan panduan visual resmi yang dipublish oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk menggambarkan komposisi dan proporsi porsi ideal

dalam satu kali sesi makan. Panduan ini mengamanatkan bahwa separuh dari piring saji dialokasikan untuk sumber karbohidrat (makanan pokok) dan lauk-pauk (sumber protein) dengan porsi seimbang, sementara separuh sisanya diisi oleh kelompok sayuran dan buah-buahan. Lebih dari sekadar pengaturan piring saji, panduan ini mengintegrasikan 4 Pilar Pedoman Gizi Seimbang (PGS), yang mewajibkan kebiasaan minum air putih yang cukup, penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melewati cuci tangan dengan sabun (CTPS), rutinitas aktivitas fisik harian, serta pemantauan Berat Badan (BB) secara berkala guna memelihara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan status gizi yang optimal (Magdalena & Supriyono 2025).

Konsumsi sayur dan buah merupakan elemen krusial dalam pilar pola makan sehat mengingat perannya sebagai penyedia mikronutrien esensial (vitamin dan mineral), serat pangan (dietary fiber), serta senyawa fitokimia bagi metabolisme harian. Oleh karena itu, Kementerian Kesehatan RI dengan Pedoman Gizi Seimbang menegaskan urgensi konsumsi sayur dan buah secara adekuat dan rutin setiap hari. Kendati demikian, asupan serat dari kelompok pangan ini pada populasi remaja masih tergolong sub-optimal. Penurunan preferensi terhadap sayur dan buah umumnya dipicu oleh kecenderungan memilih makanan cepat saji yang memiliki palatabilitas tinggi (cita rasa kuat). Di samping itu, determinan perilaku konsumsi ini turut dipengaruhi secara multifaktorial oleh kebiasaan makan sejak dini, konformitas teman sebaya (peer influence), lingkungan pengasuhan keluarga, serta keterjangkauan (availability/accessibility) sayur dan buah baik di lingkungan rumah atau kantin sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2024).

Sarapan didefinisikan sebagai aktivitas konsumsi makanan dan minuman pada pagi hari sebelum mengawali rutinitas harian untuk memenuhi proporsi kebutuhan energi serta nutrisi tubuh. Kementerian Kesehatan RI dalam Pedoman Gizi Seimbang menegaskan urgensi pembiasaan sarapan sebagai fondasi utama pola hidup sehat. Porsi sarapan ideal dialokasikan sebanyak 15–30% dari total keperluan tenaga harian, dengan komposisi yang mengintegrasikan karbohidrat pokok, protein (lauk-pauk), mikronutrien (sayur/buah), dan asupan cairan. Kendati demikian, fenomena breakfast skipping (melewatkan sarapan) masih marak dijumpai pada populasi remaja. Determinan perilaku ini dipicu oleh kendala waktu (waking up late), ketergesaan berangkat sekolah, ketidakbiasaan (unhabituated), hingga hilangnya nafsu makan (anorexia morning). Perilaku mengabaikan sarapan berimplikasi pada defisit glukosa darah di pagi hari yang memicu hypoglycemia ringan, rasa lelah mendadak, penurunan daya konsentrasi belajar, serta penurunan performa akademis di sekolah (WHO, 2025).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa hasil penelitian ini searah pada teori yang menegaskan pola makanyang buruk saling berkaitan. Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan penelitian, belum terdapat kegiatan yang dilakukan secara rutin dan terjadwal di sekolah terkait edukasi mengenai pola makan sehat maupun pemantauan kebiasaan makan siswa. Selain itu, meskipun sekolah telah menjadi sasaran Program Makan Bergizi Gratis (MBG), pemantauan terhadap konsumsi makanan oleh siswa selama program berlangsung belum dilakukan secara optimal. Peneliti juga mengamati bahwa sebagian remaja masih bersikap selektif (pilih pilih makanan) dalam mengonsumsi makanan yang disediakan. Makanan yang dianggap sesuai dengan selera umumnya dihabiskan, sedangkan sayuran sering kali tidak dikonsumsi atau ditinggalkan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyediaan makanan bergizi saja belum cukup untuk membentuk pola makan yang baik apabila tidak disertai edukasi gizi, pembiasaan, dan pemantauan terhadap kebiasaan makan siswa. Maka, kerja sama antara pihak sekolah, guru, orang tua, dan tenaga kesehatan diperlukan untuk membangun kebiasaan makan yang lebih sehat pada remaja. Buruknya pola makan pada siswa kelas VII MTs Summersari Kowang tercermin dari hasil kuesioner yang menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja belum menerapkan kebiasaan makan yang baik. hampir seluruh remaja

menyatakan tidak pernah sarapan setiap hari, hampir seluruh remaja tidak pernah mengonsumsi makanan lengkap sesuai pedoman Isi Piringku yang terdapat makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah, serta hampir seluruh remaja memiliki kebiasaan gemar makan makanan cepat saji (*Junk food*) dan sebagian kecil remaja juga mengonsumsi makanan berkualitas dan jarang makan makanan cepat saji. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja punya pola makan yang agak tak bagus, baik pada aspek keteraturan makan, keanekaragaman makanan, maupun pemilihan jenis makanan. Kondisi tersebut berpotensi mengakibatkan asupan energi dan zat gizi harian belum tercapai dengan maksimal, mengingat responden berada pada usia remaja yang ialah masa perkembangan dan pertumbuhan sampai memerlukan keperluan gizi yang lebih banyak.

Status Gizi Remaja Di MTs Summersari Kowang

Hasil analisis data pengukuran antropometri menunjukkan bahwa mayoritas dominan (hampir seluruh) siswa Kelas VII MTs Summersari Kowang teridentifikasi memiliki status gizi dalam kategori kurus. Temuan ini mengonfirmasi bahwa kebanyakan responden masih menghadapi permasalahan gizi kurang (*underweight*), yang ditandai oleh capaian nilai Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berada di bawah ambang batas (*cutoff*) kategori normal.

Status gizi merepresentasikan kondisi fisiologis tubuh sebagai manifestasi keseimbangan antara tingkat konsumsi pangan harian dan pemakaian (utilisasi) zat gizi metabolisme tubuh. Klasifikasi status gizi secara antropometris terbagi dalam empat golongan utama, yakni gizi kurang (*underweight/kurus*), gizi baik (*normal*), gizi lebih (*overweight*), dan obesitas (*obesity*). Gizi kurang mencerminkan kondisi defisit massa tubuh akibat imbalance asupan energi dan nutrisi yang berada di bawah standar deviasi acuan. Gizi baik menandakan tercapainya homeostasis antara asupan nutrisi dan kebutuhan biologis sehingga fungsi organ berjalan secara optimal. Sebaliknya, gizi lebih terjadi akibat akumulasi surplus energi yang melampaui ambang batas kebutuhan harian, sedangkan obesitas mengindikasikan tingkat penumpukan lemak (*adipositas*) tubuh secara berlebihan yang berkorelasi linier dengan peningkatan risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) (Mardalena, 2022).

Menurut Purba (2024), determinan yang memengaruhi status gizi remaja secara etiologis digolongkan dalam dua kategori pokok, yakni faktor primer dan sekunder. Faktor primer bertindak sebagai determinan langsung (*direct determinant*) yang berkaitan dengan kuantitas dan kualitas asupan pangan harian. Imbalance pada faktor primer—yang mencakup tingkat kecukupan asupan, kualitas bahan pangan, kebiasaan, serta pola makan—dapat secara langsung memicu timbulnya gizi kurang maupun gizi lebih. Sementara itu, faktor sekunder berperan sebagai determinan tidak langsung (*indirect determinant*) yang memengaruhi efisiensi pemanfaatan (utilisasi) dan metabolisme zat gizi di dalam tubuh. Faktor sekunder ini meliputi paparan penyakit infeksi, tingkat kegiatan fisik, derajat wawasan/literasi gizi, serta status sosial ekonomi keluarga. (Purba et al., 2024).

Status gizi remaja diklasifikasikan sesuai indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan memanfaatkan nilai deviasi standar (*Z-score*). Indikator antropometri ini digunakan untuk mengevaluasi kesesuaian proporsi berat badan terhadap tinggi badan yang sudah disesuaikan dengan rentang usia dan jenis kelamin remaja. Penilaian kriteria IMT/U mengacu pada standar acuan World Health Organization (WHO) / Kementerian Kesehatan RI, yang mengelompokkan status gizi individu ke dalam kategori gizi buruk (*severely thin*), gizi kurang (*thinness/kurus*), gizi baik (*normal*), gizi lebih (*overweight*), dan obesitas (*obesity*) (Diani Afifah Puspitasari et al., 2022).

Rangkaian temuan pada penelitian ini mengonfirmasi landasan teori bahwasanya status gizi adalah keadaan multifaktorial yang terpengaruh oleh berbagai determinan kesehatan. Hasil pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) memperlihatkan bahwa kebanyakan dominan (hampir seluruh) siswa teridentifikasi memiliki status gizi dalam kategori kurus

(underweight), sedangkan sebagian kecil sisanya berada pada kategori normal, gemuk (overweight), dan obesitas. Potret ini mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta didik belum mencapai Indeks Massa Tubuh (IMT/U) yang optimal. Menurut pandangan peneliti, tingginya prevalensi gizi kurang ini menggarisbawahi urgensi pemantauan status gizi remaja yang terintegrasi dan berkesinambungan.

Berdasarkan hasil observasi lapangan, sistem pemantauan status gizi di MTs Summersari Kowang belum terimplementasi secara teratur. Sekolah belum memfasilitasi program edukasi gizi maupun pengukuran antropometri berkala. Kendati kemitraan dengan Puskesmas telah terjalin, skrining kesehatan tersebut baru dilaksanakan secara insidental (satu kali dalam setahun) dan masih berfokus pada pemeriksaan fisik umum (tekanan darah, gula darah, serta kesehatan gigi, mata, dan telinga) tanpa mencakup evaluasi antropometri. Ditambah lagi, belum aktifnya kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS) menyebabkan siswa Kelas VII belum pernah mendapatkan deteksi dini tumbuh kembang secara rutin. Peneliti berpendapat bahwa absensi pengawasan ini berisiko memicu deviasi gizi yang tidak terdeteksi sejak awal (un-monitored malnourishment), padahal monitoring antropometri berkala merupakan pilar utama dalam merumuskan intervensi gizi serta kebijakan edukasi preventif bagi remaja.

Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja di MTs Summersari Kowang

Berdasarkan hasil penelitian hampir seluruh remaja kelas VII MTs Summersari Kowang mempunyai pola makan pada golongan kurang dan status gizi dalam kategori kurus. Sesuai hasil analisis memakai uji *spearman rank*, didapat ada keterkaitan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi di remaja kelas VII MTs summersari kowang, kecamatan semanding, kabupaten Tuban.

Menurut King 2021 remaja juga didefinisikan sebagai perkembangan yaitu masa transisi dari anak ke dewasa. Masa ini bermula sekitar di usia dua belas tahun dan berakhir di usia delapan belas hingga dua puluh satu tahun. (Menurut Monks 2023)remaja adalah fase transisi dari anak sampai dewasa. Fase ini menunjukkan cara remaja berpikir, masih pada batasan logika objektif, dan ini diakibatkan oleh proses pendewasaan yang terjadi pada diri mereka sendiri. Fase pertama adalah remaja awal (usia 12-15 tahun). Di fase ini remaja akan mulai mnegalami pergantian baik secara jasmani maupun intelektual, sehingga rasa ingin tahu terhadap dunia luar begitu besar. Pada fase remaja awal seringkali remaja akan merasakan perasaan ragu-ragu, labil (tidak stabil, dan sering merasakan kekecewaan terhadap sesuatu yang tidak sesuai dengan keinginan atau harapannya(Supariasa, Bakri, 2023).

Tak hanya itu, masa remaja ialah masa perkembangan yang ditandai dengan peningkatan keperluan energi, protein, vitamin, dan mineral. Apabila kebutuhan zat gizi itu tak dipenuhi secara optimal, maka proses pertumbuhan dan perkembangan dapat terganggu sehingga memengaruhi status gizi remaja (Almatsier, 2021).

Hasil penelitian ini dibantu oleh penelitian Gusmita et al (2024) yang memperlihatkan bahwa terdapat keterkaitan pada pola makan dengan status gizi pada remaja. Pola makan yang kurang baik mengakibatkan masuknya zat gizi kurang memenuhi keperluan tubuh sehingga meningkatkan risiko remaja memiliki status gizi kurus(Gusmita *et al.*, 2024).

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa masih terdapat remaja pada pola makan kurang baik yang memiliki status gizi obesitas. Keadaan ini dapat dijelaskan bahwa status gizi bukan hanya dipengaruhi oleh keteraturan makan, tetapi juga oleh jumlah dan kualitas asupan makanan. Remaja yang punya pola makan kurang baik tetap dapat mengalami obesitas apabila asupan energi yang dikonsumsi melebihi kebutuhan tubuh, misalnya akibat sering mengonsumsi makanan atau minuman tinggi gula, lemak, dan kalori. Ketimpangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan mengakibatkan adanya penumpukan lemak pada tubuh sehingga meningkatkan risiko obesitas. Hal ini earah pada teori Supariasa dan Bakri

(2023) yang mengatakan status gizi dipengaruhi oleh jumlah asupan makanan, kualitas makanan, pola makan, dan kebiasaan makan. Selain itu, panduan gizi seimbang kementerian kesehatan republik indonesia juga menjelaskan bahwa kelebihan asupan energi secara berkelanjutan merupakan salah satu akibat adanya obesitas (Supariasa, Bakri, 2023).

Hasil penelitian ini searah pada teori Supariasa yang mengatakan bahwa status gizi merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi secara langsung oleh faktor primer dan sekunder. Pola makan yang baik akan mendukung terpenuhinya kebutuhan energi dan zat gizi, sedangkan pola makan yang kurang baik berisiko mengakibatkan asupan zat gizi kurang mencukupi sehingga dapat memengaruhi status gizi. Namun, status gizi bukan sekedar ditentukan oleh pola makan saja. Faktor primer lain misalnya jumlah asupan makanan, kualitas makanan, dan kebiasaan makan juga berperan dalam menentukan status gizi seseorang. Remaja yang mempunyai pola makan kurang baik masih dapat mempunyai status gizi normal apabila jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan keperluan tubuh, kualitas makanan yang dikonsumsi terdapat zat gizi yang cukup, serta memiliki kebiasaan makan yang relatif baik. Sebaliknya, pola makan yang kurang baik disertai jumlah dan kualitas asupan yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi kurang atau gizi lebih. Hal itu didorong kementerian kesehatan republik indonesia melalui panduan gizi seimbang yang menyatakan bahwa penerapan pola makan yang bervariasi, bergizi seimbang, dan aman ialah salah satu cara untuk mencapai status gizi yang maksimal (Supraisa *et al.*, 2023) .

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pola makan ialah salah satu unsur berpengaruh pada status gizi remaja. Pola makan yang kurang baik, seperti sering melewatkan waktu makan, kurangnya makan makanan bergizi seimbang, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji, bisa mengakibatkan masuknya tenaga dan zat gizi tak terpenuhi sepadan keperluan badan. Jika keadaan tersebut terjadi secara terus-menerus, maka dapat memengaruhi status gizi remaja dan meningkatkan risiko terjadinya gizi kurang. Oleh karena itu, penerapan pola makan yang seharusnya pada prinsip gizi seimbang menjadi salah satu upaya penting dalam mencapai dan menjaga status gizi yang maksimal (Supariasa *et al.*, 2023).

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa adanya kaitan antara pola makan dan status gizi pada remaja kelas VII MTs Summersari Kowang. Pola makan ialah salah satu unsur berpengaruh pada status gizi remaja karena berperan dalam menentukan kecukupan asupan energi dan zat gizi yang diperlukan badan. Remaja yang mempunyai pola makan kurang baik, seperti sering melupakan jam makan, kurang makan makanan bergizi seimbang, serta sering mengonsumsi makanan cepat saji, cenderung memiliki risiko lebih banyak menanggung status gizi yang tidak maksimal daripada remaja yang menerapkan pola makan yang lebih bagus.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, berdasarkan tabulasi silang, seluruh remaja yang mempunyai pola makan dalam kategori kurang dan hampir seluruh mempunyai status gizi kurus . Kondisi ini memperlihatkan pola makan yang kurang berpotensi menyebabkan masuknya tenaga dan zat gizi tidak terpenuhi sampai berakibat pada status gizi kurus. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa remaja pada pola makan kurang yang mempunyai status gizi normal, gemuk, dan obesitas. Menurut pendapat teori, kondisi tersebut menunjukkan bahwa status gizi bukan sekedar diakibatkan oleh pola makan, namun juga oleh hal lain, seperti faktor primer seperti jumlah asupan makanan , kualitas makanan,kebiasaan makanan. Sedangkan faktor sekunder seperti aktivitas fisik, penyakit infeksi, faktor genetik, kondisi metabolisme, maupun faktor lingkungan. Oleh karena itu, meskipun seluruhnya remaja dengan pola makan kurang mempunyai status gizi kurus, terdapat sebagian kecil remaja yang tetap mempunyai status gizi normal, gemuk, maupun obesitas.kebiasaan melewatkan sarapan, rendahnya konsumsi makanan bergizi seimbang selaras panduan isi piringku, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji diduga mengakibatkan masuknya tenaga dan zat gizi tidak terpenuhi sesuai kebutuhan tubuh. apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, kebutuhan gizi pada masa pertumbuhan dan perkembangan remaja berpotensi tidak terpenuhi

secara optimal sehingga dapat memengaruhi status gizi. Kondisi tersebut didukung oleh hasil penelitian dengan mengukur pola makan dengan kuisioner dan status gizi menggunakan lembar observasi dan hasil yang ditemukan lebih banyak ditemukan kategori kurus dibandingkan kategori normal, gemuk, maupun obesitas. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa sekolah belum melaksanakan pemantauan status gizi dengan rutin melewati pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pelayanan kesehatan yang bekerja sama dengan puskesmas hanya dilaksanakan satu kali dalam satu tahun dan lebih berfokus pada pemeriksaan kesehatan umum. Program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) juga belum berjalan secara aktif, sedangkan pelaksanaan program makan bergizi gratis (MBG) belum disertai dengan pengawasan terhadap konsumsi makanan peserta didik maupun edukasi mengenai pentingnya penerapan pola makan bergizi seimbang. Menurut pendapat peneliti, belum optimalnya pemantauan status gizi, edukasi gizi, serta pengawasan terhadap konsumsi makanan peserta didik kondisi tersebut berkaitan dengan masih ada remaja pada status gizi kurus dan pola makan kurang di MTs Summersari Kowang.

KESIMPULAN

1. Mayoritas dominan (hampir seluruh) siswa Kelas VII MTs Summersari Kowang teridentifikasi memiliki pola makan dalam kategori kurang.
2. Mayoritas dominan (hampir seluruh) siswa Kelas VII MTs Summersari Kowang memiliki status gizi berdasar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada kelompok kurus (underweight).
3. Adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi di siswa Kelas VII MTs Summersari Kowang, pada tingkat kekuatan hubungan tergolong kuat ($r = 0,737$; $p < 0,05$).

SARAN

1. Bagi Peserta Didik (Remaja):

Diharapkan para siswa dapat meningkatkan kesadaran (awareness) terhadap pentingnya pola makan sehat dengan menerapkan pilar Gizi Seimbang dan keberagaman pangan harian. Siswa dianjurkan untuk mengeliminasi kebiasaan melewatkan sarapan (breakfast skipping), membatasi konsumsi makanan cepat saji (junk food), serta meningkatkan asupan serat (sayur dan buah) dan protein guna menunjang growth spurt dan status gizi optimal.

2. Bagi Pihak Sekolah dan Pendidik:

Diharapkan pihak sekolah memfasilitasi program edukasi dan penyuluhan gizi seimbang secara terstruktur dan berkala. Selain itu, sekolah perlu mengaktifkan kembali peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) untuk menyelenggarakan pemantauan antropometri (BB dan TB) secara rutin, serta membangun ekosistem lingkungan sekolah yang menunjang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

3. Bagi Orang Tua / Wali Murid:

Diharapkan orang tua dapat menguatkan pengawasan dan pendampingan pola makan anak di rumah dengan menjamin ketersediaan bahan pangan bergizi seimbang, membiasakan jadwal makan harian yang teratur, serta membatasi pemberian porsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak (GGL).

4. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Diharapkan bisa memperluas penelitian ini dengan menambah variabel determinan lainnya (seperti aktivitas fisik, citra tubuh/body image, atau faktor psikologis) serta memperluas cakupan sampel dan cakupan wilayah penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A.L. *Et Al.* (2024) ‘Gambaran Status Gizi Remaja Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pare Description Of The Nutritional Status Of Adolescents In Pare Community Health Center Working Area .’, *Jurnal Riset Pengembangan Dan Pelayanan Kesehatan*, 3(1), Pp. 48–53.
- Almatsier, 2021 (2019) ‘Mempunyai Status Gizi Normal Yaitu Sebanyak 33 Siswa (63,5%). Mayoritas Siswa’, (1).
- Amila, Evarina Sembiring, N.A. (2021) ‘Deteksi Dini Dan Pencegahan Penyakit Degeneratif Pada Masyarakat Wilayah Mutiara Home Care’, *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4 (2): 213.
- Andi Iting, Syarifuddin Ondeng And Muh. Khalifah Mustami (2024) ‘Pendekatan Penelitian Korelasional: Konsep, Metode, Dan Aplikasinya’, *Jurnal Panrita*, 5, Pp. 127–141.
- Annisa, R. *Et Al.* (2024) ‘Gambaran Pemahaman Pasien/Keluarga Pasien Terhadap Informed Consent Di Rsud Arifin Achmad Provinsi Riau Tahun 2021’, *Jurnal Rekam Medis (Medical Record Journal)*, 03(01), Pp. 12–19.
- Annisa, Z.D., Lestari, A.P. And Anggraini, D. (2025) ‘Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smpn 63 Kota Batam Nur’, *Scientific Journal*, 4(2), Pp. 54–62. Available At:
- Ciuantasari, F. (2020) *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Kristen Tunas Rama Penelitian Non Experimental*, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*.
- Creswell (2024) ‘Menentukan Populasi Dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif’, *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9, Pp. 2721–2731.
- Dayanti, E. (2023) ‘Dokumentasi Keperawatan Merupakan’, Pp. 4–8.
- Doloksaribu, L.G. (2019) ‘Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Smp Advent Lubuk Pakam’, *Jurusan Teknik Kimia Usu*, 8(1), Pp. 18–23.
- Goals, S.D. (2025) *World Health Organization Since 2005*.
- Gusmita, D. *Et Al.* (2024) ‘Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Remaja Putri Di Smpn Kota Jambi’, *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 6(2), Pp. 199–205. Available At:
- Hafiza, D., Utami, A. And Niriya, S. (2020) ‘Pekanbaru Program Studi Keperawatan, Stikes Hang Tuah Pekanbaru Abstrak Keywords: Kebiasaan Makan, Status Gizi’, *Medika Hutama*, Pp. 332–342.
- Harpina, S. And Andres, J. (2022) ‘Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Anak Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Vii Smp Negeri 3 Ternate Kota Ternate’, *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Desember, 2022(23), Pp. 779–786.
- Hendrayati, Salmiah And Rauf, S. (2021) ‘Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Siswa Smp Negeri 4 Tompobulu’, *Media Gizi Pangan*, IX, Pp. 33–40.
- Juniartha, I.G.N. And Darmayanti, N.P.E. (2020) ‘Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Di Kuta, Bali’, *Coping: Community Of Publishing In Nursing*, 8(2), P. 133.
- Kasenda, A.F., Malonda, N.S.H. And Musa, E.C. (2025) ‘Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Guru Lombok Kalawat Kabupaten Minahasa Utara’, *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), Pp. 3581–3586.
- Kasmiati Et Al, 2023 (2021a) ‘Dampak Citra Tubuh Pada Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Kota Jambi Diajukan’, 32(3), Pp. 167–186.
- Kasmiati Et Al, 2023 (2021b) ‘Hubungan Antara Sarapan Pagi Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Iv Dan V Sd No. 78/Iii Mukai Hilir Kec. Siulak Mukai Kab. Kerinci Tahun 2020’, 32(3), Pp. 167–186.
- Kemenkes (2023) ‘Survei Kesehatan Indonesia (Ski) 2023’, *Kemenkes*, P. 235.

- Kemenkes (2026) 'Kesehatan, Kampanye Publikasi, Media Sosial Remaja 10-18 Tahun', Pp. 3–4.
- Kementerian (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf', *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, P. Hal 156.
- Kementerian Kesehatan RI (2023) 'Survei Kesehatan Indonesia (Ski) 2023 - Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | Bkpk Kemenkes', <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/> [Preprint].
- Kementerianpupr Et Al. (2023) 'Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Ipiems Surabaya Oleh', *Acta Universitatis Agriculturae Et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, 53(1), Pp. 1–19.
- Mardalena, By I. (2022) 'Buku Dasar Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan', *Konsep Dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*, Pp. 7–49.
- Maria Magdalena & Supriyono, 2025 (No Date) *Isi Piringku Menata Kesehatan Masa Depan Melalui Gizi Seimbang*.
- Mohamed (2023) 'Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Indeks Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Raden', 1(3), Pp. 97–110.
- Muhammad Darwin, Dkk, F. Dan W. (2021) 'Pengertian Hipotesis Menurut Para Ahli, Fungsi, Ciri, Dan Manfaatnya', *Kompas.Com*, Pp. 1–21.
- Nabawiyah, H. Et Al. (2021) 'Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1', *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), Pp. 78-89.
- Nadapdap, C.H. Et Al. (2025) 'Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja', *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), Pp. 4327–4335.
- Nursalam (2008) 'Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian Keperawatan'.
- Purba, N.P. (2024) 'Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja', Pp. 1–2.
- Puspitasari, D.A. (2022) 'Hubungan Makan, Pola Aktivitas, Dan Dengan, Sedentari Gizi, Status Relationship, The Food, Between Activities, Sedentary Adolescent, With', 10(2), Pp. 132–137.
- Putri, R. Et Al. (2024) 'Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi (Imt Dan Hb) Remaja Putri Di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panca Bhakti Pontianak Kubu Raya Tahun 2024 Elise', 41.
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I.I.J. (2024) 'Peraturan Badan Gizi Nasional Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2025 Tentang Rencana Strategis Badan Gizi Nasional', 2, Pp. 306–312.
- Ristanti, I.K. Et Al. (2024) 'Stikes Mitra Keluarga Jurnal Mitra Kesehatan (Jmk) Hubungan Asupan Protein Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren, Kabupaten Tuban The Relationship Of Protein Intake With Nutritional Status In Adolescent Girls At Islami Boarding Schol', 06(02), Pp. 139–148.
- Rosida, L. And Dwihesti, L.K. (2020) 'Aktifitas Fisik , Status Gizi Dan Pola Makan Pada', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), Pp. 92–103.
- Salsabila, P.S. (2023) 'Hubungan Sarapan Terhadap Status Gizi Remaja Smp Negeri 8 Kota Bandar Lampung', *Skripsi*, Pp. 1–54.
- Sarie (2023) *Metodologi Penelitian: Metodologi Penelitian, Rake Sarasin*.
- Selviana, L., Afgani, W. And Siroj, R.A. (2024) 'Metode Penelitian Korelasi', *Journal Of Social Science Research*, 4, Pp. 5118–5128.
- Selviani (2025) 'Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi', *Jurnal Profita: Kajian Ilmu Akuntansi*, 6(4), P. 8.
- Sofyan, E.M., Rahmawati, A. And Sudyasih, T. (2024) 'Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas X Di Sma N 2 Yogyakarta The Relationship Between Diet And

Nutritional Status In Class X Students At Sma N 2 Yogyakarta', *Prosiding Seminar Penelitian Pengabdian Kepada Masyarakat Lppm Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2(September), Pp. 360–366.

Sugiyono (2023) 'Sugiyono Metode Penelitian Kualitatif', Pp. 1–257.

Supariasa, Bakri, & F. (2023) 'Status Gizi', Pp. 8–27.

Tandiboro, A.E.S.A.S. (2023) 'Pengalaman Psikologis Remaja Yang Memiliki Orang Tua Dengan Penyakit Kronis Di Kota Makassar Oleh'

Unicef (2023) 'Unicef', *Nutrition And Child Development*, P. 76.

Utami, H.D. *Et Al.* (2020) 'Hubungan Pola Makan , Tingkat Kecukupan Energi , Dan Protein Dengan Status Gizi Pada Remaja Relationship Between Eating Pattern , Energy And Protein Adequacy Level With Nutritional Status In Adolescent', 11, Pp. 279–286.