

## HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRA DAN PUTRI USIA 12-13 TAHUN DI SMPN 3 MARON KABUPATEN PROBOLINGGO

Alfiani<sup>1</sup> Tutik Hidayati<sup>2</sup> Tutik Ekasari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: [alvieni81@gmail.com](mailto:alvieni81@gmail.com)

### ABSTRAK

Kebiasaan makan merupakan salah satu factor yang mempengaruhi status gizi remaja. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Kebiasaan makan yang kurang baik dapat menyebabkan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putra dan putri usia 12-13 tahun di SMPN 3 Maron. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang terdiri dari remaja putra dan putri usia 12-13 tahun yang di pilih menggunakan stratified random sampling. Data kebiasaan makan di peroleh melalui kuesioner, sedangkan status gizi di tentukan berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi  $\alpha$  0,05. Hasil menunjukkan uji korelasi Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar **-0,598** dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan status gizi pada responden. Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah, dengan kekuatan hubungan sedang hingga kuat. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja putra dan putri usia 12-13 tahun di SMPN 3 Maron. Di harapkan pihak sekolah dapat meningkatkan edukasi mengenai kebiasaan makan sehat melalui kegiatan penyuluhan gizi secara berkala, serta orang tua berperan aktif dalam membiasakan pola makan yang sehat agar status gizi remaja tetap optimal.

**Kata Kunci :** Kebiasaan Makan, Status Gizi, Remaja, IMT.

### ABSTRACT

*Eating habits are one of the factors influencing adolescents' nutritional status. Adolescence is a period of rapid growth that requires adequate and balanced nutritional intake. Poor eating habits may lead to nutritional problems, including undernutrition and overnutrition. This study aimed to determine the correlation between eating habits and the nutritional status of male and female adolescents aged 12–13 years at Maron Junior High School 3. This study was an analytical observational study with a correlational design using a cross-sectional approach. The research sample consisted of 30 respondents, including male*

*and female adolescents aged 12–13 years, selected using stratified random sampling. Data on eating habits were collected through questionnaires, while nutritional status was determined based on Body Mass Index (BMI). Data analysis was conducted using the Spearman Rank test with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results showed that the Spearman correlation test obtained a correlation coefficient value of -0.598 with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). This indicated that there was a significant correlation between eating habits and nutritional status among respondents. The negative correlation coefficient indicates that the correlation between the two variables was inversely proportional, with moderate to strong correlation strength. Therefore, this study concluded that there was a correlation between eating habits and the nutritional status of male and female adolescents aged 12–13 years at Maron Junior High School 3. It is expected that school can improve education regarding healthy eating patterns to maintain optimal nutritional status among adolescents.*

**Keywords:** *Eating Habits, Nutritional Status, Adolescents, BMI*

## PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Karena anak remaja terjadi pertumbuhan yang pesat dan perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan masa pubertas maka remaja memiliki kebutuhan nutrisi khusus di bandingkan kelompok umur lainnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Usia remaja merupakan masa di mana perkembangan fisik dan psikis tubuh cenderung berubah dengan sangat cepat. Untuk mendukung masa pubertasnya di perlukan asupan nutrisi yang cukup (Sitaputri, 2025)

Saat ini status gizi remaja menjadi masalah di Indonesia yang perlu perhatian pemerintah. Status gizi adalah keadaan yang di hasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang di perlukan untuk metabolisme tubuh (Fadli, 2022). Untuk mengetahui status gizi seseorang bisa menggunakan indikator yang di rancang Kementerian Kesehatan maupun WHO dengan membandingkan Berat Badan Dan Tinggi Badan dengan standar antropometri.

Pola makan anak dan remaja di Indonesia masih jauh dari prinsip gizi seimbang. Peneliti Pusat Riset Kesehatan Masyarakat dan Gizi, Badan Riset dan Inovasi Nasional (BRIN) bahwa Sembilan dari sepuluh anak berusia 5-19 tahun mengkonsumsi buah dan sayur kurang dari lima porsi perhari, sementara sebagian remaja bahkan tidak mengkonsumsi buah, sayur, maupun sumber protein sama sekali dalam seminggu. Konsumsi makanan manis, asin dan berlemak justru tinggi. Sekitar lima dari sepuluh anak mengonsumsi minuman manis setiap hari (BRIN, 2025)

Menurut Riskesdas 2023 prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk, 0,4% obesitas. Di Provinsi Jawa Timur menunjukan bahwa prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun yaitu 5,68% Underweight atau Kurus, 73,47% Normal, 13,33% Overweight atau Gemuk dan 6,02% Obesitas. Sedangkan pada usia 16-18 tahun 6,81% dengan kategori Underweight atau Kurus, 75,69% Normal, 11,32% Overweight atau Gemuk dan 5,06% Obesitas (Agustin et al., 2024). Data status gizi kabupaten probolinggo tahun 2025 sangat kurus 0,74%, kurus 4,10%, gemuk 2,45% dan obesitas 0,65% sedangkan data status gizi remaja di wilayah kerja Puskesmas Suko 2,58% sangat kurus, 13,23% kurus, 7,38% gemuk, dan 1,35% obesitas (CKG, 2025).

Terdapat 12% remaja laki dan 23% remaja putri mengalami masalah gizi. Masalah gizi remaja antara lain remaja kurang zat besi atau anemia, remaja kurus atau Kurang Energi Kronik (KEK), remaja kegemukan atau obesitas yang sebagian besar masalah gizi ini di sebabkan kurang asupan zat gizi baik karena factor ekonomi ataupun factor psikososial, tidak

sarapan dan sebagian besar remaja kurang mengkonsumsi serat sayur dan buah, dan juga sering mengkonsumsi makanan berpenyedap (Lukman, 2024)

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan oleh peneliti melalui observasi dan wawancara awal yang kami lakukan di SMPN 3 Maron pada tanggal 11 Januari 2026 terhadap 10 remaja sebagai responden awal, di peroleh gambaran bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan kurang baik. Sebanyak 6 responden mengaku suka makan makanan junk food, 2 responden makan makanan dengan porsi tidak sesuai dan jarang makan sayur dan buah serta 2 responden kurang sarapan pagi. Hasil studi pendahuluan ini menunjukkan adanya kecenderungan hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja, sehingga penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengetahui hubungan tersebut secara lebih mendalam.

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan bagi seorang anak. Orangtua perlu memperhatikan asupan gizi anak remajanya. Remaja mulai mengalami masa pubertas, yang mana akan mengalami pertumbuhan fisik dan psikis. Seorang anak dengan gizi kurang akan mudah mengantuk dan kurang semangat sehingga dapat mempengaruhi proses belajar serta berfikir anak. Selain itu masalah gizi pada anak dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh serta kurangnya produktivitas kerja (Nugrahasari, 2025)

Kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan terhadap infeksi penyakit, sedangkan kelebihan gizi dapat menyebabkan *obesitas* yang rentan terhadap berbagai penyakit *degenerative* seperti *diabetes*, tekanan darah tinggi dan jantung coroner (Latubual & Aisyiah, 2023)

Status gizi remaja di pengaruhi oleh factor eksternal (pendapatan, pendidikan, pekerjaan, budaya) sedangkan factor internal (usia, kondisi fisik, infeksi) (Kemenkes, 2023b)

Pada masa remaja, sebagian besar anak memiliki pola makan yang tidak seimbang karena sering mengkonsumsi jajanan atau cemilan rendah gizi. Pola makan sehat penting untuk perkembangan remaja. Rangkaian pola makan sehat untuk remaja antara lain: makan tiga kali sehari, termasuk cemilan sehat seperti buah. Konsumsi makanan tinggi serat seperti sayur, minum air putih sekitar 1.850-2.300 ml per hari dan perbanyak makan ikan dan ayam (Herliafifah, 2025)

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja. Penelitian oleh (Afrina et al., 2019) menemukan bahwa remaja yang memiliki perilaku makan beresiko mengalami gangguan makan cenderung lebih banyak mengalami status gizi tidak normal (kurus dan gemuk) dibandingkan dengan status gizi normal. Sedangkan responden yang memiliki perilaku makan tidak beresiko mengalami gangguan makan terdapat 100% memiliki status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan sehari-hari berperan penting dalam keseimbangan asupan energy dan kebutuhan tubuh remaja.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sadiyah et al., 2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi makanan bergizi seimbang dengan Indek Masa Tubuh (IMT) remaja. Remaja yang sering makan tinggi garam, gula dan lemak serta ringan serat dapat berakibat status gizi yang buruk atau lebih pada usia muda.

Selain itu penelitian oleh (Astuti et al., 2024) menyatakan bahwa perilaku makan yang di pengaruhi oleh lingkungan social dan kebiasaan jajan berhubungan dengan peningkatan resiko gizi lebih atau kurang.

Berdasarkan ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan merupakan factor yang memiliki kontribusi terhadap status gizi remaja. Namun demikian, perbedaan karakteristik responden dan lingkungan penelitian menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut pada populasi yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih spesifik sesuai kondisi local.

Solusi yang bisa di ambil untuk menangani masalah status gizi pada remaja mencakup edukasi gizi seimbang, promosi aktifitas fisik rutin, peningkatan akses dan konsumsi makanan bergizi (buah, sayur, biji-bijian, protein), pengaturan pola makan teratur (sarapan, cemilan sehat), serta pemeriksaan kesehatan berkala untuk deteksi dini anemia, defisiensi mikronutrien, pemberian suplemen zat besi dan vitamin. Melibatkan guru dan sekolah melalui program aksi bergizi. Program pemerintah yang saat ini jalankan Makan Bergizi Gratis (MBG) juga berpotensi besar menjadi solusi masalah gizi pada remaja.

## METODE PENELITIAN

Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang terdiri dari remaja putra dan putri usia 12-13 tahun yang di pilih menggunakan stratified random sampling. Data kebiasaan makan di peroleh melalui kuesioner, sedangkan status gizi di tentukan berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi  $\alpha$  0,05.

## PEMBAHASAN

Tabel 1: Data umum hasil penelitian merupakan gambaran tentang karakteristik responden yang meliputi usia dan jenis kelamin. Dalam data Khusus ini akan di tampilkan data hubungan kebiasaan makan remaja putra dan putri usia 12-13 tahun di SMPN 3 Maron yaitu sebagai berikut

| No.    | Usia            | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------|-----------------|---------------|----------------|
| 1.     | 12 Tahun        | 1             | 3,33           |
| 2.     | 13 Tahun        | 29            | 96,7           |
| Jumlah |                 | 30            | 100            |
| No.    | Jenis Kelamin   | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
| 1.     | Putra           | 15            | 50             |
| 2.     | Putri           | 15            | 50             |
| Jumlah |                 | 30            | 100            |
| No.    | Jenis Kelamin   | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
| 1.     | Putra           | 15            | 50             |
| 2.     | Putri           | 15            | 50             |
| Jumlah |                 | 30            | 100            |
| No.    | Kebiasaan Makan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
| 1.     | Sangat baik     | 6             | 20             |
| 2.     | Baik            | 16            | 53,3           |
| 3.     | Kurang Baik     | 8             | 26,7           |
| Jumlah |                 | 30            | 100            |
| No.    | Status Gizi     | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
| 1.     | Kurus           | 13            | 43,4           |
| 2.     | Normal          | 12            | 40             |

|        |          |    |      |
|--------|----------|----|------|
| 3.     | Gemuk    | 4  | 13,3 |
| 4.     | Obesitas | 1  | 3,3  |
| Jumlah |          | 30 | 100  |

**Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Juni 2026**

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 13 tahun sejumlah 29 responden (96,7%). di ketahui bahwa responden berjenis kelamin putra dan putri jumlahnya sama yakni putra 15 responden (50%) dan putri 15 responden (50%). di ketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan baik sebanyak 16 responden ( 53,3%). bahwa sebagian besar responden memiliki satatus gizi kurus sebanyak 13 responden ( 43,4%).

**Tabel 2. Tabulasi silang Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putra dan Putri Usia 12-13 tahun di SMPN 3 Maron**

| Kebiasaan makan | Status Gizi |        |        |        |       |        |          |       |       |              |
|-----------------|-------------|--------|--------|--------|-------|--------|----------|-------|-------|--------------|
|                 | Kurus       |        | Normal |        | Gemuk |        | Obesitas |       | Total | Nlai p-value |
|                 | n           | %      | n      | %      | n     | %      | n        | %     | n     | %            |
| Sangat baik     | 0           | (0,0)  | 1      | (3,3)  | 4     | (13,3) | 1        | (3,3) | 6     | (20,0)       |
| Baik            | 5           | (16,7) | 11     | (36,7) | 0     | (0,0)  | 0        | (0,0) | 16    | (53,3)       |
| Kurang baik     | 8           | (26,7) | 0      | (0,0)  | 0     | (0,0)  | 0        | (0,0) | 8     | (26,7)       |
| Jumlah          | 13          | (43,3) | 12     | (40,0) | 4     | (13,3) | 1        | (3,3) | 30    | (100)        |

**Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juni 2026**

Berdasarkan table 2 di ketahui bahwa dari 30 responden sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan baik sebanyak 16 responden ( 53,3%) dan sebagian besar responden memiliki status gizi kurus sebanyak 13 responden ( 43,4%).

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai p-value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = -0,598$  Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja putra dan putri usia 12-13 tahun di SMPN 3 Maron. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,598 menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi termasuk dalam kategori sedang. Dengan demikian, semakin baik kebiasaan makan remaja, maka cenderung semakin baik pula status gizinya.

## PEMBAHASAN

### Mengidentifikasi Kebiasaan Makan Remaja Putra dan Putri usia 12-13 tahun di SMPN 3 Maron

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan baik sebanyak 16 responden (53,3%) Kebiasaan makan mengacu pada perilaku dan praktik seputar makanan (Sadih et al., 2025). Remaja memiliki preferensi untuk mengemil dan bereksperimen dengan makanan baru, semakin banyak pilihan cemilan yang tersedia, semakin banyak pula yang ingin mereka coba, remaja kurang peduli dengan asupan dan pengeluaran energy (Sadih et al., 2025). Menurut prinsip gizi seimbang yang di keluarkan oleh kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kebiasaan makan yang baik ditandai dengan konsumsi makanan yang beragam, makan teratur, mengonsumsi sayur dan buah yang cukup, serta membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Pada

masa remaja kebutuhan zat gizi meningkat karena terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Factor yang mempengaruhi pola makan remaja sangat kompleks, melibatkan kombinasi factor internal dan eksternal. Factor internal meliputi keadaan psikologis dan fisik remaja, remaja juga sering mengubah pola makan demi mencapai bentuk tubuh tertentu serta kondisi mental tertentu seperti stress, depresi, atau kecemasan dapat mempengaruhi nafsu makan secara drastis. Dari factor pengetahuan gizi kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang dapat juga menyebabkan pola makan tidak teratur. Sedangkan dari factor eksternal adanya tekanan teman sebaya yang sangat mendominasi pilihan makanan serta pola asuh dan ketersediaan makanan di rumah dan kebiasaan makan keluarga. Media masa dan iklan makanan cepat saji dan tren junk food mempengaruhi keinginan remaja. Pendapatan orangtua juga mempengaruhi jenis makanan yang di beli. Gaya hidup dan aktifitas fisik remaja yang aktif cenderung memiliki kebutuhan dan pola makan yang berbeda. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ratnanengsih et al., 2025) yang berjudul Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di MTSN 2 Subang yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi pada penelitiannya. Banyaknya responden yang memiliki kebiasaan makan baik pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah memahami pentingnya pola makan sehat. Namun masih terdapat responden yang memiliki kebiasaan makan kurang baik, Hal ini menunjukkan bahwa penerapan pola makan sehat pada remaja belum optimal. Peneliti berpendapat kebiasaan makan remaja di pengaruhi oleh berbagai factor seperti pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, kebiasaan makan dalam keluarga, serta lingkungan sekolah. Oleh karena itu perlu peran aktif orangtua dan sekolah dalam memberikan edukasi gizi serta membiasakan pola makan yang sehat agar kebiasaan makan yang baik dapat di pertahankan dan di tingkatkan sehingga mendukung status gizi remaja yang optimal.

### **Mengidentifikasi Status Gizi Remaja Putra dan Putri Usia 12-13 tahun di SMPN 3 Maron**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi kurus sebanyak 13 responden ( 43,4%). Status gizi adalah keadaan yang di hasilkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang di perlukan untuk metabolisme tubuh (Fadli, 2022). Status gizi merupakan kondisi kesehatan seseorang yang di pengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Menurut Kemenkes (Kemenkes, 2023b) status gizi di pengaruhi oleh factor eksternal dan internal. Factor eksternal di pengaruhi dari pendapatan dimana masalah gizi akibat kemiskinan dapat dilihat dari tingkat ekonomi keluarga dan daya beli yang dimiliki keluarga tersebut. Pendidikan gizi merupakan suatu proses untuk mengubah pengetahuan, sikap dan perilaku orangtua atau masyarakat agar mencapai status gizi yang baik. Sedangkan factor internal kondisi fisik anak-anak yang kesehatannya buruk sangat rentan karena pada periode hidup ini kebutuhan zat gizi digunakan untuk pertumbuhan yang cepat. Serta penyakit infeksi dan demam dapat mengurangi nafsu makan sehingga bisa mempengaruhi status gizi.

Tingginya jumlah responden dengan status gizi kurus menunjukkan bahwa masih terdapat masalah gizi pada kelompok remaja. Hal ini dapat terjadi karena kebutuhan energy yang meningkat selama masa pertumbuhan tidak sepenuhnya terpenuhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Status gizi remaja tidak hanya di pengaruhi oleh kebiasaan makan saja akan tetapi juga oleh factor lain seperti aktifitas fisik, kondisi social ekonomi dan metabolisme tubuh. Oleh karena itu diperlukan pendekatan gizi yang komprehensif untuk meningkatkan kesehatan remaja. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ratnanengsih et al., 2025) yang penelitiannya berjudul Hubungan pola makan dengan status gizi remaja di MTS Negeri 2 Subang yang menyatakan penelitiannya mayoritas status gizi remaja kurus. Peneliti berpendapat tingginya jumlah remaja yang memiliki status gizi kurus menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja usia 12-13 tahun. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang belum seimbang, kurangnya

asupan energy dan zat gizi, aktifitas fisik yang tinggi, serta factor kesehatan seperti penyakit infeksi yang dapat menurunkan nafsu makan. Selain itu pengetahuan gizi, perhatian orang tua terhadap pola makan anak, dan kondisi social ekonomi keluarga juga berperan dalam menentukan status gizi remaja. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antara sekolah, orangtua, dan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi gizi serta melakukan pemantauan status gizi secara berkala agar pertumbuhan dan perkembangan remaja dapat berlangsung secara optimal.

### **Menganalisis Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putra dan Putri Usia 12-13 tahun di SMPN 3 Maron**

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,598 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan status gizi pada responden. Nilai koefisien korelasi yang negatif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah, dengan kekuatan hubungan sedang hingga kuat. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja putra dan putri usia 12-13 tahun di SMPN3 Maron.

Secara teoritis, kebiasaan makan merupakan salah satu factor yang mempengaruhi status gizi. Semakin baik kebiasaan makan seseorang maka semakin baik pula status gizinya. Namun status gizi tidak hanya di pengaruhi oleh pola makan, melainkan juga oleh aktifitas fisik, kondisi kesehatan, factor genetik, kualitas tidur serta lingkungan social dan ekonomi. Kebiasaan makan yang tidak sehat (tingginya konsumsi junk food dan kurangnya asupan serat) terbukti memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja, baik risiko kurang gizi maupun gizi lebih (obesitas). Pola makan buruk ini sering di sebabkan gaya hidup, pengaruh lingkungan.

Status gizi merupakan keadaan kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Pada masa remaja, kebutuhan zat gizi meningkat karena terjadi pertumbuhan fisik, perkembangan organ reproduksi, serta peningkatan aktivitas fisik. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal. Menurut teori, status gizi dipengaruhi oleh beberapa factor, salah satunya adalah kebiasaan makan. Kebiasaan makan yang baik, seperti mengonsumsi makanan beragam, makan secara teratur, serta mencukupi kebutuhan zat gizi makro dan mikro akan membantu mempertahankan status gizi normal. Sebaliknya kebiasaan makan yang kurang baik seperti sering melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan atau kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi sehingga beresiko menimbulkan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ratnanengsih et al., 2025) yang berjudul Hubungan pola makan dengan status gizi remaja di MTS Negeri 2 Subang. Dari hasil penelitiannya yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi. Diharapkan remaja lebih memperhatikan pola makan seimbang untuk meningkatkan status gizi.

Menurut peneliti, adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan memiliki peran penting dalam menentukan status gizi. Remaja yang memiliki kebiasaan makan yang baik, seperti makan buah setiap hari, membatasi konsumsi makanan cepat saji cenderung memiliki status gizi yang baik. Sebaliknya kebiasaan makan yang kurang baik dapat menyebabkan asupan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal sehingga beresiko menimbulkan masalah gizi. Dengan demikian, penerapan kebiasaan makan yang sehat perlu terus ditingkatkan melalui peran keluarga, sekolah dan tenaga kesehatan agar status gizi remaja tetap optimal.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putra dan putri usia 12-13 tahun, dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebiasaan makan remaja putra dan putri usia 12-13 tahun sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan baik.
2. Status Gizi Remaja putra dan putri usia 12-13 tahun sebagian besar berada pada kategori status gizi kurus.
3. Hasil analisis ada hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putra dan putri usia 12-13 tahun.

## SARAN

### Bagi Institusi Pendidikan

Sekolah di harapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai gizi seimbang dan pola hidup sehat melalui kegiatan pembelajaran maupun program kesehatan sekolah untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi siswa.

### Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif terkait gizi remaja melalui penyuluhan, konseling gizi, serta pemantauan status gizi secara berkala. Selain itu petugas kesehatan dapat bekerjasama dengan pihak sekolah dan orang tua dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya penerapan pola makan gizi seimbang, aktifitas fisik yang cukup serta perilaku hidup bersih dan sehat.

Pelayanan kesehatan juga di harapkan dapat melakukan deteksi dini terhadap masalah gizi pada remaja sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan tepat. Dengan adanya pembinaan dan pemantauan yang berkelanjutan, diharapkan status gizi remaja dapat terjaga dengan baik dan resiko terjadinya masalah gizi dapat di minimalkan.

### Bagi Responden

Remaja di harapkan tetap menerapkan kebiasaan makan yang sehat dan seimbang dengan memperhatikan kecukupan zat gizi, mengonsumsi sayur dan buah serta membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak guna mendukung pertumbuhan dan kesehatan yang optimal

### Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya di sarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menambah variabel lain yang dapat mempengaruhi status gizi seperti aktifitas fisik, pola tidur, pengetahuan gizi, serta kondisi sosial ekonomi keluarga sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai factor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, Mulyati, H., & Aziz, dewi sulistia. (2019). *HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMK NEGERI 1 PALU*.
- Agustin, A. L., Wismaningsih, E. R., Oktaviasari, D. I., Sumardianto, D., Mulyati, T. A., Suhartono, D. R., & Ainsyah, R. W. (2024). *Gambaran Status Gizi Remaja Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pare*. file:///C:/Users/lenovo/Downloads/168-File Utama Naskah-996-2-10-20240715 (2).pdf
- Aqila Zahra Qonita. (2024). *Variabel dalam Penelitian: Jenis-jenis & Cara Menentukannya*. <https://telkomuniversity.ac.id/variabel-dalam-penelitian-jenis-jenis-cara->

- menentukannya/
- Astuti, A. W., Hasanah, N. U., Salsabullah, S. R., & Amalia, Z. (2024). Analisis Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Mahasiswa. *Journal of Vocational Health Science*, 181. file:///C:/Users/lenovo/Downloads/3\_Analisis+Kebiasaan+Makan+Dan+Status+Gizi+Mahasiswa (2).pdf
- Bakshi, P. (2021). *Analisis Univariat dan Bivariat: Panduan Mudah!!* <https://poulami98bakshi.medium.com/univariate-and-bivariate-analysis-an-easy-guide-2139dd286d4b>
- BRIN. (2025). *Pola Makan Anak dan Remaja Jauh dari Gizi Seimbang, Peneliti BRIN Dorong Intervensi Sekolah Diterbitkan pada 28 Oktober 2025.* <https://brin.go.id/news/125372/pola-makan-anak-dan-remaja-jauh-dari-gizi-seimbang-peneliti-brin-dorong-intervensi-sekolah>
- Diantha, I. K., Sya'baniyah, N., Agustin, R. R., Zhafira, F. A., Safinatunnajah, A., Fadhilah, S. N., Lestari, S., & Gobai, J. (2023). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Pola Makan Tidak Teratur pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023* Isabel Kaela Diantha<sup>1</sup>, Nabiilah Sya'baniyah<sup>2</sup>, Rizka Rossiana Agustin<sup>3</sup>, Faza Arrumaisha Zhafira<sup>4</sup>, Adisa Safinatunn. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka/article/view/892/657>
- Fadli, R. (2022). *Ibu, Kenali Penilaian yang Tepat Status Gizi Anak.* <https://www.halodoc.com/artikel/ibu-kenali-penilaian-yang-tepat-status-gizi-anak>
- Greatnusa. (2023). *Pengolahan Data: Pengertian, Tujuan, Teknik, Metode, dan Siklusnya.* <https://www.greatnusa.com/article/teknik-pengolahan-data>
- Herliafifah, R. (2025). *Panduan Pola Makan Sehat untuk Usia Remaja.* <https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/diet-pola-makan-sehat-untuk-usia-remaja/>
- Kemendes. (2023a). *Masalah Gizi pada Remaja.* [https://keslan.kemdes.go.id/view\\_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja#:~:text=Remaja cenderung memiliki rasa ingin,minum air putih yang cukup.](https://keslan.kemdes.go.id/view_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja#:~:text=Remaja cenderung memiliki rasa ingin,minum air putih yang cukup.)
- Kemendes. (2023b). *Status Gizi Menurut Kemendes dan Faktor yang Mempengaruhi.* [https://stikeshb.ac.id/status-gizi-menurut-kemendes-dan-faktor-yang-mempengaruhi/#:~:text=.com – Sus4n\)-,Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi,faktor eksternal dan faktor internal.](https://stikeshb.ac.id/status-gizi-menurut-kemendes-dan-faktor-yang-mempengaruhi/#:~:text=.com – Sus4n)-,Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi,faktor eksternal dan faktor internal.)
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Tahapan Perkembangan Remaja Usia 10-18 Tahun yang Perlu Diketahui.* Tahapan Perkembangan Remaja Usia 10-18 Tahun Yang Perlu Diketahui. <https://www.halodoc.com/artikel/tahapan-perkembangan-remaja-usia-10-18-tahun-yang-perlu-diketahui>
- Latubual, J. S. M., & Aisyiah. (2023). *Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 28 Jakarta.* <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/9146>
- Lukman. (2024). *Yuk Cegah Masalah Gizi Di Masyarakat.* <https://healtheroes.id/yuk-cegah-masalah-gizi-di-masyarakat/>