



HUBUNGAN SUKU DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI

Juwitriani Alwi^{*1}, Abdul Fandir², Rajia³, Rina Anwar⁴, Besse Dahlia⁵

Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya^{1,2,3,4,5}

*Email Korespondensi: juwitrianiawii@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja. Terdapat faktor langsung dan tidak langsung mempengaruhi status gizi, diantaranya yaitu kebiasaan makan dan suku yang erat kaitannya dengan pemilihan bahan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan suku dan kebiasaan makan dan status gizi remaja putri. Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Populasi adalah siswa/siswi SMA N 1 Batui Selatan sebanyak 440 orang, besar sampel ditentukan menggunakan bantuan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan kesalahan 5% dan didapatkan 67 orang remaja putri sebagai sampel. Teknik sampel adalah *purposive sampling* dan penelitian dilakukan bulan Agustus 2023. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui suku, *Recall* 1x24 jam untuk mengetahui kebiasaan makan, dan untuk mengetahui status gizi dilakukan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoice dan berat badan menggunakan timbangan. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat, menggunakan uji statistik *Kruskal Wallis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 62 remaja putri terdapat 17 (27.4%) berasal dari suku jawa memiliki status gizi normal dan terdapat pula 45 (72.6%) remaja putri yang memiliki kebiasaan makan 3 kali sehari dengan status gizi normal dan berdasarkan hasil uji *Kruskal Wallis* didapat nilai $p\text{-value} = 0.846$ untuk hubungan suku dengan status gizi dan nilai $p\text{-value} = 0.494$ untuk hubungan kebiasaan makan dengan status gizi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara suku dan kebiasaan makan terhadap status gizi remaja putri di SMAN N 1 Batui Selatan.

Kata Kunci: Kebiasaan Makan, Status Gizi, Suku

ABSTRACT

Adolescence requires higher levels of nutrition because of the physical growth and development that occurs during the transition from childhood to adolescence. There are direct and indirect factors that influence nutritional status, including eating habits and ethnicity which are related to the choice of food ingredients. This study aims to determine the relationship between ethnicity eating habits and nutritional status of adolescent girls. The design of this research is cross-sectional. The population was 440 students of SMA N 1 Batui Selatan. The sample size was determined using the Isaac and Michael table with an error of 5% and 67 young women were obtained as a sample. The sampling technique was purposive sampling and

the research was conducted in August 2023. Data were collected using a questionnaire to determine ethnicity, 1x24 hour recall to determine eating habits, and to determine nutritional status, height was measured using a microtome, and body weight using a scale. The analysis used is univariate and bivariate, using the Kruskal Wallis statistical test. The results of the study showed that of the 62 teenage girls, 17 (27.4%) were from the Javanese tribe and had normal nutritional status and there were also 45 (72.6%) teenage girls who had the habit of eating 3 times a day with normal nutritional status and based on The results of the Kruskal Wallis test obtained a p -value = 0.846 for the relationship between ethnicity and nutritional status and a p -value = 0.494 for the relationship between eating habits and nutritional status. So it can be concluded that there is no significant relationship between ethnicity and eating habits on the nutritional status of adolescent girls at SMAN N 1 Batui Selatan.

Keywords: eating habits, nutritional status, ethnicity

PENDAHULUAN

Remaja berasal dari Bahasa latin yaitu *adolescere* yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa, cakupan tumbuh menjadi dewasa saat ini cukup luas yaitu kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 2002). Rentan usia remaja yang dikategorikan oleh World Health Organization antara 10 – 19 tahun (World Health Organization, 2023). Di Indonesia Batasan usia remaja di kelompokkan menjadi remaja awal (10 – 13 tahun), remaja Tengah (14 – 16 tahun) dan remaja akhir (17 – 21 tahun) (Danty et al., 2019). Masa remaja juga merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa dengan melibatkan perubahan-perubahan fisik dan kognitif (Santrock et al., 2007), dimana pertumbuhan dan perkembangan fisik meningkat, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan, perubahan hormon dan aktifitas fisik. Hal inilah menjadi salah satu faktor pada masa remaja membutuhkan zat gizi lebih dan bahkan dikatakan rentan gizi (Utami et al., 2020).

Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja dapat mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi yang pada akhirnya berdampak pada status gizinya (Hafiza et al., 2021). Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan remaja berusia 13 – 15 tahun mengalami peningkatan prevalensi jika dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu 8,3% meningkat menjadi 11,2 % untuk kategori remaja gemuk, begitu pula prevalensi remaja obesitas mengalami peningkatan yaitu dari 2,5% menjadi 4,8 %. Sedangkan remaja berusia 16 – 18 tahun pada prevalensi Kurus mengalami penurunan dari 7,5 % menjadi 6,7%, begitu pula prevalensi remaja sangat kurus dari 1,9% menjadi 1,4%. Berbeda dengan prevalensi remaja gemuk mengalami peningkatan dari 7,3% menjadi 9,5% (Kemenkes RI, 2018).

Masalah gizi pada masa remaja merupakan dampak dari ketidakpedulian terhadap pemenuhan zat gizi, dimana kebutuhan gizi lebih sedikit daripada asupan zat gizi ataupun sebaliknya kebutuhan zat gizi yang tinggi sedangkan asupan zat gizi sedikit, hal ini akan mengakibatkan penambahan berat badan dan kekurangan zat gizi (Mardalena, 2021). Masalah gizi ini erat kaitannya perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan pola makan, baik mengarah pola makan yang baik ataupun cenderung mengarah kepada pola makan yang tidak baik. Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan. Bahan makanan sumber gizi seimbang tersebut dikelompokkan, yaitu: sumber energi, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur (Almatsier, 2013).

Remaja biasanya telah mempunyai pilihan makanan yang disukainya dan cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat seperti makan gorengan, minum minuman yang berwarna, *soft drink* dan konsumsi *fast food*. Remaja juga memiliki persepsi bahwa memakan makanan

yang banyak dan peruk kenyang kebutuhan gizi sudah terpenuhi (Mardalena, 2021). Kebiasaan makan remaja tercatat dalam laporan Risesdas 2018 yang menunjukkan bahwa prevalensi remaja tidak sarapan sebanyak 62,2%, remaja tidak mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 95,5%, remaja yang sering makan makanan penyedap sebanyak 75,7%. Selain itu, penduduk yang berusia di atas 10 tahun di Indonesia memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan gorengan, berkolesterol, dan berlemak sejumlah 40.7%, konsumsi makanan asin sebesar 26.2%, dan konsumsi makanan manis sebesar 53.1%, namun perilaku kurang konsumsi sayur dan buah mencapai 93.6% (Kemenkes RI, 2018).

Keragaman kebiasaan makan di tingkat rumah tangga erat kaitannya dengan ciri-ciri demografis, aspek sosial, ekonomi serta potensi sumber daya alam setempat, budaya dan adat istiadat setempat. Perbedaan ini yang menyebabkan kebiasaan makan berbeda antar daerah tertentu yang akan berdampak pada status gizi penduduknya. Indonesia sebagai negara kepulauan yang memiliki lebih dari 300 etnis dengan berbagai jenis kebudayaan dan kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan dengan membatasi pemilihan makanan yang dikonsumsi (Nuzrina, 2016).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hendarini (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi dengan nilai p value 0,03. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Pantaleon (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap kebiasaan makan dan status gizi remaja dengan nilai p -value 0,001 (Pantaleon, 2019). Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan Utami et al., (2020) yang mengatakan bahwa Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pola makan, tingkat kecukupan energi, dan tingkat kecukupan protein dengan status gizi remaja.

Kebiasaan makan memiliki hubungan yang erat status gizi, jika remaja memiliki buruk maka akan berdampak langsung terhadap kesehatannya. Berdasarkan kajian data tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dan status gizi remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain analitik dan pendekatan *cross sectional*, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri. Populasi pada penelitian ini adalah siswa/siswi SMA N 1 Batui Selatan sebanyak 440 orang remaja, besar sampel ditentukan menggunakan bantuan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan kesalahan 5% dan didapatkan 67 orang remaja putri sebagai sampel. Pengambilan sampel dilakukan dengan Teknik *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi yaitu: (1) Siswi kelas X – XII SMA N 1 Batui Selatan, (2) Hadir pada saat pengumpulan data, (3) Bersedia menjadi responden. Karakteristik responden dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner, kebiasaan makan menggunakan *recall* 1x24 jam, status gizi remaja dilakukan pengukuran tinggi badan dengan menggunakan *microtoice* dan berat badan menggunakan timbangan. Data dianalisis dengan SPSS versi 16.0. data yang didapatkan dari hasil penelitian dianalisis dengan *Uji Kruskal Wallis* dan akan dianggap signifikan secara statistik jika p value < 0.05 .

HASIL PENELITIAN

Sebelum dilakukan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara variabel maka terlebih dahulu dibuat analisis univariat dengan tabel distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti.

Tabel 1. Analisis Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Suku Remaja Putri SMAN N 1 Batui Selatan

Suku	Frekuensi	Persentase (%)
Jawa	25	40.3
Bali	13	21.0
Lombok	2	3.2
Bugis	16	25.8
Sunda	1	1.6
SukuTa	3	4.8
Tolaki	1	1.6
Mori	1	1.6
Total	62	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa suku responden paling banyak yaitu suku Jawa sebanyak 25 orang (40.3%) dan paling sedikit adalah suku Mori, Sunda, Tolaki yang masing-masing sebanyak 1 orang (1.6%).

Tabel 2. Analisis Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan Remaja Putri SMA N 1 Batui Selatan

Kebiasaan Makan	Frekuensi	Persentase(%)
2 kali sehari	17	27,4
3 kali sehari	45	72.6
Total	62	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa kebiasaan makan responden paling banyak yaitu 3 kali sehari sebanyak 45 orang (72.6%) dan paling sedikit 2 kali makan sehari sebanyak 17 orang (27.6%).

Tabel 3. Analisis Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja Putri SMA N 1 Batui Selatan

Status Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Kurus	13	21.0
Kurus	12	19.4
Normal	35	56.5
Gemuk	1	1.6
Obesitas	1	1.6
Total	62	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa status gizi pada remaja putri SMA N 1 Batui Selatan sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 35 orang (56.5%).

Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan variabel independent dan dependen. Pengujian ini menggunakan uji *Kruskal Wallis*. Dimana ada pengaruh yang bermakna secara statistik jika diperoleh nilai *Pvalue* < 0,05.

Tabel 4. Analisis Hubungan Suku dengan Status Gizi Remaja Putri SMA N 1 Batui Selatan

Variabel	Status Gizi										<i>p-value</i>
	SK		K		N		G		O		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Suku											
Jawa	5	8.1	3	4.8	17	27.4	0	0	0	0.0	0.846
Bali	2	4.8	4	6.5	6	9.7	0	0	1	1.6	
Lombok	1	8.1	0	0	0	0	1	1.6	0	0	

Bugis	3	1.6	4	6.5	9	14.5	0	0	0	0
Sunda	1	1.6	0	0	0	0	0	0	0	0
SukuTa	0	0	1	1.6	2	3.2	0	0	0	0
Tolaki	0	1.6	0	0	1	1.6	0	0	0	0
Mori	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kebiasaan Makan										
2 kali sehari	6	9.7	3	4.8	8	12.9	0	0	0	0
3 kali sehari	7	11.3	9	14.5	27	43.5	1	1.6	1	1.6

Uji Kruskal Wallis

Ket: 1. SK = Sangat Kurus

2. K = Kurus

3. N = Normal

4. G = Gemuk

5. O = Obesitas

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Kruskal Wallis* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.846$, hasil lebih besar dari $\alpha = 0,05$ ($p\text{-value} = 0.846 > \alpha = 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara suku dengan status gizi remaja siswi SMA N 1 Batui Selatan.

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Kruskal Wallis* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.494$, hasil lebih besar dari $\alpha = 0,05$ ($p\text{-value} = 0.494 > \alpha = 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja siswi SMA N 1 Batui Selatan.

PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui Hubungan Suku dan Kebiasaan Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri SMA N 1 Batui Selatan. variabel independent pada penelitian ini suku dan kebiasaan makan, sedangkan variable dependen yaitu status gizi remaja putri.

Hubungan Suku dengan Status Gizi Remaja Putri

Berdasarkan hasil analisis frekuensi, didapatkan bahwa suku responden paling banyak yaitu suku Jawa sebanyak 25 orang (40.3%) dan paling sedikit adalah suku mori, Sunda, Tolaki yang masing-masing sebanyak 1 orang (1.6%).

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan *Uji Kruskal Wallis* untuk mengetahui hubungan didapatkan suku dengan status gizi remaja putri SMA N 1 Batui Selatan diperoleh nilai $p\text{-value} = 0.846 > \alpha (0.05)$ bahwa tidak terdapat hubungan suku terhadap status gizi pada remaja putri SMA N 1 Batui Selatan, dimana sebagian besar responden berasal dari suku Jawa dengan status gizi normal dengan jumlah 25 orang (40.3%) dan paling sedikit berasal dari suku tolaki yaitu 1 orang (1.6%) dengan status gizi normal. Tidak adanya hubungan antara suku dengan status gizi dikarenakan mayoritas suku jawa remaja putri memiliki status gizi normal.

Masalah kesehatan secara keseluruhan tidak lepas dari suku yang meliputi segala sesuatu sekitar manusia baik secara individu maupun kelompok yang memiliki nilai-nilai atau pemahaman yang berkembang disekitar kehidupan masyarakat. Aspek suku menyangkut kebiasaan dan pola perilaku yang cenderung diikuti para anggota masyarakat dan berbagai kepercayaan, nilai dan aturan yang diciptakan lingkungan tersebut yang sulit dirubah.

Suku merupakan faktor tidak langsung atas terjadinya masalah status gizi remaja putri. Menurut Sedioetama (1999) berpendapat tentang konsep kesehatan dan gizi sangat berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan. Salah satu pengaruh yang sangat dominan terhadap

kebiasaan makan/konsumsi ialah pantangan dan tabuh. Terdapat jenis-jenis makanan yang tidak boleh dimakan oleh kelompok usia tertentu dan atau oleh Perempuan remaja atau Wanita hamil dan menyusui, seperti masyarakat suku Bali dianggap pantang untuk mengonsumsi daging sapi dikarenakan zaman dahulu, sapi selalu membantu pekerjaan manusia untuk membajak sawah. Masyarakat suku Jawa dianggap pantang untuk mengonsumsi daun kelor dikarenakan daun tersebut digunakan untuk memandikan mayat (Petrus, 2009).

Keterkaitan suku dengan status gizi, dapat dilihat pada tingkat kebiasaan makan, penyajian makanan, sampai pengambilan makanan para keluarga yang berbeda-beda bahkan masih ada yang mengikuti adat istiadat dan kebiasaan turun temurun. Masing-masing suku memiliki perbedaan kebiasaan makan hingga pengambilan makanan, misalnya pada suku Jawa dan Mandar, dimana suku Jawa masih memperhatikan etika pada saat makan yaitu tidak boleh berbicara pada saat makan, dan ketika makan selalu menggunakan sendok, seiring berjalan waktu mereka mengikuti kebiasaan makan orang Bugis yang menggunakan tangan ketika makan, begitupun dengan suku Mandar dimana pada saat makan mereka menggunakan cuci tangan (gobokan)/ satu orang, tetapi saat mereka tinggal dan menetap di daerah suku Bugis mereka ikut pada cara makan suku Bugis (Nursamsi et al., 2019).

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri

Berdasarkan dari hasil persentase menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri SMA N 1 Batui Selatan memiliki kebiasaan makan 3 kali sehari sebanyak 45 orang (72.6%), dan sebanyak 17 orang (27.4%) remaja putri SMA N 1 Batui Selatan memiliki kebiasaan makan 2 kali sehari. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan *Uji Kruskal Wallis* untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi, didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai $P\text{-value}$ 0.494 > nilai α . Hal ini disebabkan banyaknya remaja putri yang memiliki kebiasaan makan 3 kali sehari dan memiliki status gizi normal sebanyak 27 orang (43.5%). Remaja yang memiliki kebiasaan makan 2 kali sehari dengan status gizi sangat kurus hanya 6 orang (9.7%), masih lebih banyak lagi remaja yang memiliki kebiasaan makan yang sama dengan status gizi normal (8 orang dengan persentase 12.9%).

Berdasarkan asumsi peneliti, penelitian ini didapatkan hasil tidak ada hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri SMA N 1 Batui Selatan disebabkan oleh banyak remaja putri yang memiliki status gizi normal meskipun dengan kebiasaan makan 2 kali sehari. Kebiasaan makan yang dilakukan setiap remaja juga berbeda, banyak remaja memiliki kebiasaan makan yang 2 kali sehari namun tidak menutup kemungkinan remaja lebih giat dalam melakukan aktifitas fisik seperti berolah raga sehingga pemasukkan dan pengeluaran zat gizi seimbang. Kebiasaan makan merupakan faktor langsung dari status gizi remaja, namun ia bukanlah satu-satunya faktor. Masalah status gizi merupakan multifactor yang artinya banyak faktor yang mempengaruhi dan memiliki keterkaitan satu sama lain, ditambah lagi ia merupakan hasil interaksi jangka panjang dari beberapa faktor. Sehingga hubungan antar variabel terhadap status gizi dalam jangka pendek akan sulit terlihat.

Hasil penelitian ini sejalan yang penelitian dilakukan (Hafiza et al., 2021) bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi, hal ini disebabkan banyak remaja memiliki status gizi yang normal meskipun memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Irdiana & Nindya (2017) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi namun siswa yang tidak sarapan cenderung memiliki gizi lebih. Hal ini membuktikan bahwa secara tidak langsung kebiasaan mengonsumsi sarapan pagi setiap hari dapat menekan resiko gizi lebih. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Fadhillah, Shaluhiyah., dan Widjanarko (2018) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu perilaku makan anak, pengetahuan, sikap, ketersediaan sarana, aktifitas fisik, uang jajan, peran guru dan peran orang tua. Hal ini bisa dilihat bahwa status gizi bukan hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan saja.

Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Musyayyib et al (2018) tentang hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros yang memiliki pola makan dan status gizi di peroleh nilai p -value=0,01 menunjukkan, bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja. Status gizi seseorang ditentukan berdasarkan asupan gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi. Kebutuhan asupan yang berbeda akan mempengaruhi keadaan gizi seseorang.

Penelitian yang dilakukan (Pantaleon, 2019) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan pokok dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang ($p=0,001$), hal ini disebabkan status gizi remaja umumnya normal atau baik dan pengetahuan gizinya cukup baik, meskipun begitu keduanya tidak mempunyai hubungan sebab akibat secara langsung. Masalah gizi kurang pada remaja dapat diakibatkan juga oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi), kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan gizi.

Penelitian yang dilakukan Sholikhah (2019) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan Status Gizi (nilai p -value 0.017), hal ini dikarenakan ada beberapa responden dengan status gizi normal yang mempunyai kebiasaan makan kurang sehat, yaitu sebanyak 20 responden (31,25%) yang selebihnya adalah responden dengan status gizi lebih dan kurang. Pemahaman yang kurang baik mengenai kebiasaan makan akan menyebabkan adanya pembatasan asupan makanan karena merasa bentuk tubuhnya belum sesuai yang diinginkannya, dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara suku dengan status gizi dengan nilai p -value 0.846, hal ini sama juga dengan kebiasaan makan yang tidak memiliki hubungan signifikan terhadap status gizi remaja putri di SMA N 1 Batu Selatan dengan nilai p -value 0.494. Adapun saran dari peneliti agar para remaja khususnya putri untuk lebih memperhatikan kebiasaan makan mengingat ia merupakan faktor langsung dari status gizi dan membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk menunjang perubahan-perubahan fisik, kognitif dan hormonal yang terjadi pada masa remaja dan dapat pula berdampak tidak langsung pada generasi-generasi setelahnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan indeks gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri di SMK Kota Bekasi. *The Indonesian Journal of Health*, 10(1), 43–54.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hendarini, A. T. (2018). Pengaruh Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi (Nutritions Journal)*, 2(1), 138–145.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Irdiana, W., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. *Amerta Nutrition*, 1(3), 227. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i3.2017.227-235>

- Kemendes RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan: Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press.
- Musyayyib, R., Hartono, R., & Pakhri, A. (2018). Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 29. <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.249>
- Nursamsi, Haniarti, & Abidin. (2019). Hubungan pekerjaan dan kondisi sosial budaya dengan status gizi masyarakat di desa lawallu kecamatan soppeng riaja kabupaten barru. *Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 478–492.
- Nuzrina, R. (2016). Analisis Perbedaan Pola Konsumsi Makanan Dan Asupan Pulau Sumatera Dan Jawa (Analisis Data Riskesdas 2010). *Nutrire Diaita*, 8(2), 114–125.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69–76.
- Petrus. (2009). Perbedaan Pola Makan dan Status Gizi Anak Balita Antara Suku Bali di Benua dengan Suku Jawa di Desa Linonggasay Kabupaten Konawe Tahun 2009. *Health Informasion*, 2(1), 1–13.
- Santrock, J. W., Widyasinta, B., & Hardani, W. (2007). *Remaja*.
- Sholikhah, D. M. (2019). Hubungan Antara Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja (Studi Kasus di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik). *UNES Journal of Sciencetech Research (UJSR)*, 4(1), 27–34.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>
- World Health Organization. (2023). *Adolescent Health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1