

Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja

Balanced Nutrition Knowledge and Eating Patterns with Nutritional Status of Adolescents

Hanny Tri Anysha Pinem¹, Betty Yosephin Simanjuntak^{1*}, Ahmad Rizal¹

¹Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Abstract

Adolescents were a vulnerable age group to nutritional problems due to rapid physical growth and development. These problems could be prevented through the implementation of a balanced diet supported by adequate nutritional knowledge, as the level of knowledge influenced food choices and the fulfillment of nutritional needs. This study aimed to analyze the relationship between balanced nutrition knowledge, dietary patterns, and the nutritional status of students at SMA Negeri 7 Bengkulu City. This study used a quantitative method with a cross-sectional design involving 60 tenth-grade students who were selected through a cluster random sampling technique. The research instruments included informed consent, a balanced nutrition knowledge questionnaire, the Diet Quality Questionnaire (DQQ), and measurements of body weight and height to determine body mass index-for-age (BMI-for-age). The results showed that most students had poor nutritional knowledge (58.3%), unhealthy dietary patterns (51.7%), and non-normal nutritional status (46.7%). The Chi-square test indicated a significant relationship between nutritional knowledge and nutritional status ($p = 0.029$), as well as between dietary patterns and nutritional status ($p = 0.037$). These findings suggested that improving adolescents' nutritional status required interventions that not only enhanced knowledge but also promoted changes in eating behavior and supported a healthy food environment.

Keywords: *adolescents, balanced diet, knowledge, nutritional status*

Article history:

Submitted 24 Agustus 2025

Accepted 17 April 2026

Published 30 April 2026

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jika@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883



Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat pesatnya pertumbuhan fisik dan perkembangan. Masalah tersebut dapat dicegah melalui penerapan pola makan seimbang yang didukung oleh pengetahuan gizi yang memadai, karena tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap pemilihan makanan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, pola makan, dan status gizi siswa di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada 60 siswa kelas X yang dipilih melalui teknik *cluster random sampling*. Instrumen penelitian meliputi *informed consent*, kuesioner pengetahuan gizi seimbang, *Diet Quality Questionnaire* (DQQ), serta pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pengetahuan gizi yang kurang (58,3%), pola makan tidak sehat (51,7%), dan status gizi tidak normal (46,7%). Uji *Chi-square* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi ($p = 0,029$), serta antara pola makan dan status gizi ($p = 0,037$). Temuan ini menegaskan bahwa perbaikan status gizi remaja memerlukan intervensi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku makan serta lingkungan yang mendukung kebiasaan makan sehat.

Kata Kunci: gizi seimbang, status gizi, pola makan, remaja

*Penulis Korespondensi:

Betty Yosephin Simanjuntak, email: bettyyosephin@poltekkesbengkulu.ac.id



This is an open access article under the **CC-BY** license

Highlight:

- Mayoritas siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu (58,3%) masih memiliki pengetahuan gizi yang kurang dan berada pada tahap kognitif awal (sebatas pengenalan visual), belum sampai pada tahap pemahaman dan penerapan sehari-hari.
- Lebih dari separuh siswa (51,7%) memiliki pola makan yang tidak baik, yang didominasi oleh konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), gorengan, camilan asin, makanan/minuman tinggi gula, serta kebiasaan melewatkan waktu makan atau diet ketat yang keliru.
- Hasil uji statistik membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa ($p = 0,029$), serta antara pola makan dengan status gizi siswa ($p = 0,037$).

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode di mana anak-anak mengalami perkembangan menuju kedewasaan (Farlina et al., 2022). Salah satu upaya efektif untuk mencegah dan mengatasi masalah gizi pada remaja adalah dengan menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang dalam pola makan sehari-hari (Amisi et al., 2022). Pengetahuan gizi remaja berperan penting dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang mereka konsumsi. Semakin baik pengetahuan mereka tentang gizi seimbang, semakin besar kemungkinan mereka memilih makanan yang sehat dan menghindari makanan yang tidak sehat

(Aulia, 2021). Peningkatan pengetahuan gizi remaja akan mendorong perubahan perilaku makan yang positif, sehingga berdampak pada perbaikan status gizi remaja (Sitoayu et al., 2017).

Penerapan gizi seimbang tercantum dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS), sebagai panduan utama dalam penyuluhan gizi. Pedoman ini bertujuan untuk membuat komunikasi informasi dan edukasi gizi lebih efektif dan terarah agar dapat mencapai sasaran masyarakat atau keluarga. Gizi seimbang mencakup variasi makanan yang dikonsumsi individu setiap hari, dengan kandungan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pada tahun 2014, PUGS diperbarui dengan memperkenalkan 10 pesan gizi seimbang yang dikelompokkan dalam 4 pilar. Prinsip ini berfokus pada keseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi, yang dipantau melalui pengukuran berat badan secara teratur. Keempat pilar tersebut meliputi konsumsi makanan beragam, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, rutin melakukan aktivitas fisik, serta menjaga atau memantau berat badan normal (Kemenkes, 2014).

Selain pemahaman tentang gizi seimbang, cara seseorang memilih dan mengonsumsi makanan, yang dikenal sebagai pola makan, juga sangat berpengaruh terhadap status gizinya. Pola makan ini terbentuk dari berbagai faktor, mulai dari kondisi tubuh, kondisi psikologis, hingga pengaruh budaya dan lingkungan sosial. Makanan favorit remaja seringkali berupa jajanan yang tinggi lemak dan gula, seperti gorengan dan minuman bersoda. Mereka cenderung mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak dengan anggapan bahwa rasa kenyang menandakan terpenuhinya kebutuhan gizi. Kebiasaan jajan di luar rumah, yang sering kali tidak menyediakan pilihan makanan sehat, semakin memperkuat pola makan yang tidak seimbang pada remaja (Hafiza et al., 2020).

Data Riskesdas 2018 mengemukakan prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun di Indonesia yaitu status gizi sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, normal 78,3%, gemuk 9,5%, dan obesitas 4,0%. Prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun di provinsi Bengkulu tahun 2018 ditemukan remaja dengan status gizi sangat kurus 3,6%, kurus 4,2%, normal 84,8%, gemuk 7,5%, dan obesitas 2,9%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tahun 2023 diketahui bahwa status gizi IMT/U pada SMA/SMK di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Barat sebanyak 136 siswa siswi status gizi kurang, 67 siswa/i gemuk, dan 52 siswa/i obesitas. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu. Tahun 2024. Pemilihan SMA Negeri 7 Kota Bengkulu sebagai lokasi penelitian didasarkan pada tingginya proporsi siswa dengan status gizi overweight dan obesitas, serta adanya variasi status gizi yang lebih beragam dibandingkan sekolah menengah atas lainnya di Kota Bengkulu. Adapun waktu penelitian dilaksanakan pada April-Mei 2024. Populasi penelitian ini semua siswa kelas X yang terdiri dari 6 kelas IPA dan 6 kelas IPS. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 60 siswa yang terdiri dari 48 siswa perempuan dan 12 siswa laki-laki dengan menggunakan rumus Lemeshow, dengan teknik pengambilan subjek secara *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan membagi populasi ke dalam kelompok-

kelompok (cluster) yang telah terbentuk secara alami, lalu memilih beberapa cluster secara acak untuk dijadikan sampel.

Seluruh anggota dalam cluster terpilih, atau sebagian melalui pemilihan acak lanjutan, digunakan sebagai subjek penelitian. Kriteria inklusi penelitian ini yaitu: 1) Subjek bersedia diambil menjadi sampel; 2) Subjek berusia 16-18 tahun; 3) Subjek mampu mengingat yang dikonsumsi selama 7 hari; 4) Subjek dalam keadaan sehat. Kriteria eksklusi yaitu: 1) Subjek yang cedera kaki; 2) Tidak hadir saat penelitian berlangsung. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan gizi seimbang untuk pengetahuan gizi seimbang dan kuesioner *Diet Quality Questionnaire* (DQ-Q) untuk pola makan kuesioner ini diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh *Global Diet Quality Project*. Kuesioner Diet Quality Questionnaire (DQ-Q) yang terdiri dari 25 pertanyaan yang mengukur pola makan mingguan atau selama 7 hari. Langkah perhitungan skor dengan kelompok makanan sehat jika menjawab ya mendapat nilai 1 dan menjawab tidak nilai 0. Pada kelompok makanan dihindari/dibatasi menjawab ya mendapat nilai 0 dan menjawab tidak mendapat nilai 1. Lalu tambahkan semua skor dari 25 pertanyaan agar mendapatkan skor keseluruhannya. Skor lebih tinggi menandakan semakin baik pola makan pada remaja. Skor kepatuhan diet (≥ 18 pola makan baik, < 18 pola makan tidak baik).

Untuk mengukur status gizi dengan indeks IMT/U, berat badan diukur menggunakan timbangan dan tinggi badan menggunakan *microtoise*. Sebelum kuesioner digunakan terlebih dulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Analisis univariat bertujuan menyajikan distribusi frekuensi dan persentase dari masing-masing variabel, seperti pengetahuan gizi, pola makan, dan status gizi. Sementara itu, analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* untuk menguji keterkaitan antara variabel independen (pengetahuan gizi seimbang dan pola makan) dengan variabel dependen (status gizi). Penelitian ini telah mendapatkan *Ethical Approval* dari Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu dengan sertifikat No. KEPK.BKL/183/04/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran pengetahuan gizi seimbang, pola makan, dan status gizi remaja

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu yakni 58,3% memiliki pengetahuan gizi seimbang tidak baik sementara 41,7% siswa memiliki pengetahuan gizi seimbang baik. Banyak siswa masih belum memahami secara mendalam mengenai 10 pesan gizi seimbang dan 4 pilar gizi seimbang. Mereka umumnya familiar dengan visual tumpeng gizi seimbang yang berbentuk kerucut. Siswa juga mengenal bahwa pola makan yang sehat mencakup konsumsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, serta buah-buahan yang menjadi komponen utama dalam susunan gizi seimbang.

Temuan penelitian juga diperoleh siswa telah mengenal unsur dasar pola makan seimbang, seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan sebagai bagian penting dari susunan makanan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang pada siswa masih berada pada tahap kognitif awal, yakni sebatas pengenalan, belum sampai pada tahap pemahaman dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Rendahnya tingkat pengetahuan gizi seimbang tersebut berpotensi memengaruhi perilaku konsumsi siswa, mengingat pengetahuan merupakan faktor determinan dalam pembentukan sikap dan perilaku makan sehat (Margiyanti, 2021).

Tabel 1. Gambaran pengetahuan gizi seimbang di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Pengetahuan Gizi Seimbang	n	%
Baik	25	41,7
Tidak baik	35	58,3
Total	60	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Pengetahuan tentang gizi seimbang adalah aspek kognitif yang mencerminkan pemahaman seseorang tentang ilmu gizi dan jenis nutrisi, serta bagaimana hal itu memengaruhi status gizi seseorang. Pola konsumsi makanan seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan mereka tentang gizi seimbang. Aspek-aspek seperti 10 pesan gizi seimbang dan 4 pilar gizi seimbang yang terdapat dalam Pedoman Gizi Seimbang mencerminkan pemahaman tentang gizi seimbang (Widnatusifah et al., 2020).

Pengetahuan tentang gizi seimbang memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan dan perilaku makan seseorang. Pengetahuan tersebut akan memengaruhi cara individu menentukan pilihan makanan, porsi konsumsi, serta frekuensi makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mempertimbangkan nilai gizi, kandungan zat gizi, serta dampak kesehatan dari makanan yang dikonsumsinya, sehingga mampu menerapkan pola makan yang lebih sehat dan seimbang. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan gizi dapat menyebabkan individu kurang selektif dalam memilih makanan, yang berpotensi menimbulkan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Rusilanti dan Riska, 2021).

Pemahaman mengenai gizi seimbang berperan besar dalam membentuk pola konsumsi seseorang, karena pengetahuan tersebut memengaruhi keputusan dalam menentukan jenis maupun porsi makanan yang dikonsumsi. Individu dengan wawasan gizi yang memadai cenderung lebih memperhatikan kandungan nutrisi pada makanan yang dipilih. Selain itu, tingkat pengetahuan gizi juga berpengaruh terhadap sikap dan perilaku hidup sehat, termasuk dalam memilih makanan yang bernilai gizi baik serta memahami manfaat dan kandungan nutrisi dari bahan pangan yang dikonsumsi (Nurfiriani dan Kurniasari, 2023).

Tabel 2. Gambaran pola makan remaja SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Pola Makan	n	%
Baik	29	48,3
Tidak Baik	31	51,7
Total	60	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu terdapat 29 siswa atau 48,3% memiliki pola makan baik, sedangkan terdapat 31 siswa atau 51,7% memiliki pola makan tidak baik. Pada penelitian ini siswa banyak sekali memakan kue, makanan manis, daging olahan, camilan asin, gorengan seperti bakwan, tahu, tempe mendoan, mi instan, soda, dan makanan cepat saji seperti *McDonald's* dan *kentucky fried chicken*. Selain itu, beberapa remaja putri yang sedang dalam masa pertumbuhan berusaha untuk mendapatkan tubuh yang lebih langsing dengan cara yang tidak tepat, seperti melakukan diet ketat tanpa memperhatikan jenis makanan yang mereka konsumsi. Mereka terkadang mengabaikan waktu makan, bahkan ada yang hanya

makan sekali sehari atau hanya mengonsumsi beberapa jenis makanan tertentu saja.

Pola konsumsi tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan makan siswa masih didominasi oleh makanan praktis dan instan yang umumnya rendah serat serta miskin zat gizi mikro. Apabila pola makan seperti ini dilakukan secara terus-menerus, maka dapat berdampak negatif terhadap status gizi dan kesehatan siswa. Hal ini menjadi perhatian penting mengingat masa remaja merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan zat gizi yang optimal dan seimbang untuk menunjang kesehatan fisik maupun kognitif (Hasanah dan Tanzihah, 2023).

Perilaku makan yang tidak tepat juga ditemukan pada sebagian remaja putri yang berupaya memperoleh tubuh lebih langsing melalui penerapan diet ketat tanpa memperhatikan kecukupan dan kualitas gizi makanan. Beberapa remaja mengabaikan waktu makan, bahkan hanya makan satu kali dalam sehari atau membatasi konsumsi pada jenis makanan tertentu saja. Pola makan tersebut berisiko menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi dan dapat berdampak pada berbagai gangguan kesehatan, seperti anemia, penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan pertumbuhan (Syarifullah dan Pranata, 2024).

Pola makan merupakan suatu kebiasaan seseorang yang relatif menetap dalam konsumsi makanan, yang mencakup jenis bahan makanan seperti makanan pokok, sumber protein, sayuran, dan buah-buahan, serta frekuensi makan yang meliputi harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah. Pemilihan jenis makanan dan pengaturan waktu makan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya, serta kondisi sosial ekonomi. Oleh karena itu, pola makan merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi status gizi seseorang (Anggraini dan Dewi, 2022). Penerapan pola makan yang baik perlu didukung dengan asupan gizi seimbang, yaitu terpenuhinya kebutuhan zat gizi tubuh melalui konsumsi makanan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Pola makan menggambarkan bagaimana seseorang memenuhi kebutuhan nutrisinya, yang tercermin dari jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah asupan, serta frekuensi makan. Sumber zat gizi dalam pola makan seimbang umumnya dibagi menjadi tiga kelompok, yakni sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur. Kelompok bahan pangan tersebut meliputi makanan pokok, lauk berprotein hewani maupun nabati, sayuran, serta buah-buahan (Utami et al., 2020).

Tabel 3. Gambaran status gizi remaja SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Status Gizi	n	%
Normal	32	53,3
Tidak Normal	28	46,7
Total	60	100,0

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu sebagian besar memiliki status gizi normal (53,3%). Masa remaja merupakan transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik sering kali mengabaikan kebutuhan gizinya yang berdampak pada status gizi (Simanjuntak, 2025). Status gizi merupakan sebuah indikator penting dalam mengevaluasi kesehatan remaja secara praktis dan ekonomis. Status gizi menggambarkan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh jenis dan jumlah makanan serta zat gizi yang dikonsumsi, yang berperan sebagai sumber energi, mendukung pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan mengatur metabolisme (Rahayu, 2020; Mufidah dan Soeyono, 2021).

Penilaian status gizi pada remaja umumnya dilakukan dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Indikator ini digunakan untuk menilai kesesuaian berat badan terhadap tinggi badan berdasarkan usia dan jenis kelamin. IMT/U dipilih karena relatif mudah diaplikasikan, tidak memerlukan alat yang rumit, serta mampu memberikan gambaran kondisi gizi remaja secara objektif dan terstandar. Hasil pengukuran IMT/U kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori status gizi tertentu untuk menentukan kondisi gizi remaja (Rahayu, 2020).

Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Hasil uji *Chi-square* dengan tabel 2 x 2 diketahui bahwa siswa yang mengalami status gizi tidak normal dengan pengetahuan gizi seimbang tidak baik sebanyak 60%, terdapat (28%) siswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang baik. Sedangkan untuk status gizi normal yang memiliki pengetahuan gizi seimbang tidak baik sebanyak (40%), terdapat (72%) memiliki pengetahuan gizi seimbang baik.

Tabel 4. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Pengetahuan Gizi Seimbang	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Tidak normal		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak baik	21	60	14	40	35	100	0,029*
Baik	7	28	18	72	25	100	
Total	28	46,6	32	53,4	60	100	

Keterangan: *Uji *Chi square*, Signifikan jika *p-value* < 0,05

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Anggraini dan Dewi (2022) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi. Penelitian Fitriani (2020) juga menemukan bahwa sebanyak 89,2% subjek yang memiliki pengetahuan gizi seimbang rendah cenderung mengalami status gizi tidak normal. Tingkat pemahaman gizi seseorang dapat memengaruhi sikap serta perilaku dalam menentukan pilihan makanan, yang pada akhirnya berdampak pada pola makan sehari-hari. Siswa dengan pengetahuan gizi yang baik biasanya lebih mampu mengatur jenis dan porsi makanan sesuai kebutuhan tubuh sehingga dapat mengurangi kesalahan dalam mengonsumsi makanan yang kurang sehat.

Namun, perilaku makan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi semata. Faktor lain, seperti lingkungan pertemanan dan pengaruh media sosial, juga dapat memengaruhi keputusan remaja dalam memilih makanan. Dalam banyak kasus, tren sosial lebih dominan dibandingkan pemahaman gizi yang dimiliki. Ketidaktepatan dalam memilih makanan serta rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dapat memicu berbagai permasalahan gizi yang kemudian berhubungan dengan kondisi status gizi seseorang (Putri et al., 2023).

Hubungan pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Hasil uji *Chi-square* dengan tabel 2 x 2 diketahui bahwa siswa yang mengalami status gizi tidak normal dengan pola makan tidak baik sebanyak (61,3%), terdapat (31%) siswa yang memiliki pola makan baik. Sedangkan untuk status gizi normal yang

memiliki pola makan tidak baik sebanyak (38,7%), terdapat (69%) memiliki pola makan baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki pola makan baik akan memiliki status gizi normal.

Tabel 5. Hubungan pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu

Pola Makan	Status Gizi				Total		p-value
	Tidak Normal		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
Tidak baik	19	61,3	12	38,7	31	100	0,037*
Baik	9	31	20	69	29	100	
Total	28	46,6	32	54,4	60	100	

Keterangan: *Uji *Chi-square*, Signifikan jika *p-value* < 0,05

Hasil analisis data tersebut dapat diketahui bahwa *p-value* 0,037 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi remaja SMA Negeri 07 Kota Bengkulu. Kuesioner DQ-Q terdiri dari 25 butir pertanyaan yang menilai konsumsi 16 kelompok pangan sehat, meliputi sumber karbohidrat dan biji-bijian, sayuran, buah-buahan, serta berbagai sumber protein. Selain itu, kuesioner ini juga mencakup 9 kelompok pangan yang direkomendasikan untuk dibatasi atau dihindari, seperti makanan cepat saji, makanan tinggi gula, aneka jenis gorengan (misalnya bakwan, kentang goreng, dan tahu goreng), serta produk daging olahan termasuk sosis, kornet, ham, mi instan, dan minuman bersoda.

Temuan penelitian ini selaras dengan studi Margiyanti (2021) yang menunjukkan hubungan antara pola makan dan status gizi pada remaja. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian Buanasita dan Hatijah (2022) yang menyatakan adanya keterkaitan antara pola makan dengan status gizi seseorang. Pola makan yang baik diketahui dapat menurunkan risiko terjadinya obesitas. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti et al. (2021) juga mengungkapkan keterkaitan antara pola makan dan status obesitas pada remaja di Surabaya. Remaja yang menerapkan pola makan sehat cenderung memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan kurang baik.

Studi Anggraini dan Dewi (2022) menyebutkan bahwa sebagian besar subjek di SMA Muhammadiyah Cileungsi memiliki pola makan kurang baik, yaitu sebanyak 31 orang (30,4%), meskipun sebagian besar masih berada pada status gizi normal. Pada siswa SMA Negeri 7 Bengkulu, pola makan yang kurang baik terlihat dari tingginya konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, terutama setelah perayaan Lebaran, seperti kue manis, minuman bersoda, serta berbagai makanan cepat saji. Selain itu, kebiasaan berkumpul di *coffee shop* juga turut memengaruhi pola konsumsi remaja, karena siswa cenderung memilih minuman manis dan makanan tinggi kalori seperti mi, cireng, *french fries*, serta makanan cepat saji dari restoran seperti McDonald's dan KFC. Pola makan dominan tersebut menunjukkan tingginya konsumsi makanan padat energi namun rendah serat dan zat gizi penting.

Kondisi ini dapat memengaruhi status gizi remaja melalui beberapa mekanisme. Konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan kalori secara berlebihan dapat meningkatkan akumulasi energi dalam tubuh sehingga berisiko menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Sebaliknya, kebiasaan melewatkan makan, terutama sarapan, dapat menyebabkan tubuh kekurangan asupan energi dan zat gizi yang dibutuhkan selama masa pertumbuhan. Pada sebagian siswi remaja, keinginan untuk memiliki tubuh

ideal sering mendorong praktik diet ketat tanpa memperhatikan prinsip gizi seimbang, seperti hanya makan satu kali sehari, mengurangi porsi secara berlebihan, atau membatasi jenis makanan tertentu. Penelitian Arum dan Sumarmi (2024) menunjukkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan merupakan pola yang paling sering dilakukan remaja putri sebagai upaya menurunkan berat badan. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan metabolisme tubuh terganggu, rasa lapar berlebihan pada waktu berikutnya, serta meningkatkan kecenderungan memilih makanan tinggi kalori.

Di sisi lain, masih terdapat siswa yang mengonsumsi makanan bergizi seperti nasi, jagung, sayuran hijau, wortel, timun, buah-buahan, telur, ayam, yoghurt, ikan, dan udang. Namun, konsumsi makanan sehat tersebut sering kali tidak seimbang dengan tingginya konsumsi jajanan dan makanan cepat saji. Remaja juga memiliki kebiasaan mengonsumsi camilan di luar waktu makan utama sambil melakukan aktivitas sedentari, seperti duduk dalam waktu lama di kafe atau saat bermain gawai. Kebiasaan ini dapat meningkatkan asupan kalori harian tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup. Oleh karena itu, pola makan remaja yang didominasi oleh makanan cepat saji, minuman manis, serta kebiasaan melewatkan waktu makan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kualitas konsumsi gizi dan dapat memengaruhi status gizi mereka (Ulandari et al., 2019).

KESIMPULAN

Pengetahuan gizi seimbang dan pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 7 Bengkulu. Pola makan dan pengetahuan gizi yang tidak baik memiliki peluang untuk mengalami status gizi tidak normal. Perlu pemantauan status gizi secara periodik sebagai upaya deteksi dini dari pihak Puskesmas sehingga lebih cepat diambil tindakan untuk mencegah muncul remaja dengan status gizi tidak normal (kurus, *overweight* dan obesitas). Pengembangan intervensi edukatif yang ditujukan kepada siswa guna meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang, sehingga mereka mampu memilih makanan yang lebih bergizi dan mendukung pencapaian status gizi yang optimal dapat dijadikan topik yang menarik untuk penelitian di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya peneliti ucapkan kepada unsur pimpinan dan siswa SMA Negeri 7 Kota Bengkulu yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amisi, M.D., Malonda, N.S.H., Musa, E.C., Sanggelorang, Y., Mantjoro, E.M., 2022. Edukasi tentang Gizi Seimbang pada Remaja di Kabupaten Minahasa. *Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia* 4(1), 38–42. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/jpai/article/view/44730>
- Anggraini, R., Dewi, G.K., 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan* 2(2), 1–11. doi: 10.54771/jakagi.v2i2.311
- Arum, R.S., Sumarmi, S., 2024. Literatur Review: Hubungan Melewatkan Sarapan dengan Overweight/Obesitas. *Media Gizi Kesmas* 13(1), 495-503.

- <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.495-503>
- Aulia, N.R., 2021. Peran Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Energi, Status Gizi dan Sikap tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan* 2(02), 31–35. doi: 10.46772/jigk.v2i02.454
- Buanasita, A., Hatijah, N., 2022. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kecanduan Internet dengan Status Gizi Anak SMA Selama Masa Pandemi Covid-19 di Kota Surabaya. *Amerta Nutrition* 6(1SP), 107–116. doi: 10.20473/amnt.v6i1sp.2022.107-116
- Farlina, M., Kusumastuti, I., Septiawan, C., 2022. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Media Informasi dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia* 1(4), 164–171. doi: 10.53801/jipki.v1i4.31
- Fitriani, R., 2020. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Gorontalo Journal Health and Science Community* 4(1), 29–38. doi: 10.35971/gojhes.v4i1.5041
- Hasanah, M.N., Tanziha, I., 2023. Pengetahuan Gizi, Konsumsi Fast Food, Asupan Serat, dan Status Gizi Siswa SMA Kornita. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik* 2(2), 74–82. doi: 10.25182/jigd.2023.2.2.74-82
- Hafiza, D., Utmi, A., Niriyah, S., 2020. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama* 9(2), 332-342. <https://jurnal.ikta.ac.id/keperawatan/id/article/view/671>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan., 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Margiyanti, N.P., 2021. Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10(1), 231-237. doi: 10.36565/jab.v10i1.341
- Mufidah, R., Soeyono, R.D., 2021. Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Durasi Tidur terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya* 01(01), 60–64. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/41499>
- Nurfiriani, J., Kurniasari, R., 2023. Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster 2023. *The Indonesian Journal of Health Promotion* 6(3), 503–506. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/2929>
- Putri, T.P., Sitorus, R.J., Rahmiwati, A., 2023. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Ners* 7(2), 952–957. doi: 10.31004/jn.v7i2.15646
- Rahayu, A., 2020. Pemeriksaan Status Gizi Indeks Massa Tubuh menurut Umur untuk Deteksi Dini Status Gizi Tidak Normal pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan* 2(2), 150–156.
- Rusilanti, R., Riska, N., 2021. Pengaruh Pelatihan tentang Pemilihan Makanan Sehat untuk Mencegah Terjadinya Stunting melalui Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan* 8(02), 175-185. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jkkp/article/view/23474>
- Simanjuntak, B.Y., 2025. Penerapan Health Belief Model: Anemia dan Penyakit Tidak Menular. Narakarya Publisher, Yogyakarta.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D.A., Mulyani, E.Y., 2017. Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres, dan Siklus Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 13(3), 121-128. <https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/view/17867>
- Syarifullah, M., Pranata, R., 2024. Perilaku Diet di Kalangan Remaja. *Jurnal Pendidikan*

