

## HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, POLA MAKAN DAN UANG SAKU DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI SMK ASSA'ADAH BUNGAH GRESIK

Zahrotul Ulyah<sup>1\*</sup>, Pudji Lestari<sup>2</sup>, Widati Fatmaningrum<sup>3</sup>

Program Studi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga Surabaya<sup>1</sup>

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Airlangga Surabaya<sup>2,3</sup>

\*Corresponding Author : zahrotul.ulyah-2024@fk.unair.ac.id

### ABSTRAK

Permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih, merupakan masalah umum yang terjadi pada remaja dan berdampak negatif terhadap kesehatan serta produktivitas jangka panjang. Secara global, prevalensi remaja yang mengalami masalah gizi mencapai 17%. Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi adalah pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pola makan yang diterapkan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel terdiri dari 89 remaja putri yang diambil melalui teknik total sampling. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi Square dan Fisher Exact. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 47,2% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik, 65,2% mengonsumsi sayuran setiap hari, 51,7% mengonsumsi buah-buahan, 67,4% mengonsumsi lauk pauk, dan seluruh responden (100%) mengonsumsi makanan pokok setiap hari. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang ( $p=0,008$ ), konsumsi sayuran ( $p=0,042$ ), buah-buahan ( $p=0,032$ ), lauk pauk ( $p=0,045$ ), serta frekuensi konsumsi makanan pokok ( $p=0,000$ ) dengan status gizi. Kesimpulannya, terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan pola makan (jenis dan frekuensi konsumsi makanan) dengan status gizi pada remaja putri.

**Kata kunci** : gangguan gizi, Gresik, perilaku makan, pola makan, remaja, status gizi

### ABSTRACT

*The double burden of malnutrition under nutrition and over nutrition is a common issue among adolescents and has a negative impact on long-term health and productivity. Globally, the prevalence of adolescents experiencing nutritional problems reaches 17%. This condition is influenced by several factors, including knowledge of balanced nutrition and dietary patterns. This study aims to analyze the relationship between balanced nutrition knowledge, eating habits, and nutritional status among female adolescents. This is a quantitative observational study using a cross-sectional approach. The sample consisted of 89 female adolescents selected through total sampling. Data analysis was conducted using the Chi-Square test and Fisher Exact test. The results showed that 47.2% of respondents had good knowledge of balanced nutrition, 65.2% consumed vegetables daily, 51.7% consumed fruit, 67.4% consumed animal or plant-based protein daily, and 100% consumed staple foods every day. Statistical tests showed a significant relationship between balanced nutrition knowledge ( $p=0.008$ ), vegetable intake ( $p=0.042$ ), fruit consumption ( $p=0.032$ ), protein intake ( $p=0.045$ ), and staple food frequency ( $p=0.000$ ) with nutritional status. In conclusion, there is a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and dietary patterns (types and frequency of food consumed) with the nutritional status of female adolescents*

**Keywords** : adolescent, nutritional status, dietary patterns, feeding behavior, nutrition disorders, Gresik

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting yang ditandai dengan perubahan cepat dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Pada tahap ini, terjadi peningkatan massa otot,

lemak tubuh, serta perubahan hormonal yang secara langsung memengaruhi kebutuhan nutrisi. Selain kebutuhan fisiologis, aspek psikologis dan sosial juga turut membentuk pola makan dan gaya hidup remaja (AIPGI, 2017). WHO (2020) mendefinisikan usia remaja sebagai rentang usia 10 hingga 19 tahun, menjadikannya masa yang sangat krusial dalam menentukan status gizi jangka panjang. Masalah gizi yang sering dihadapi remaja dikenal dengan istilah *triple burden of malnutrition*, yaitu gizi kurang, gizi lebih, dan defisiensi zat gizi mikro (WHO, 2020). Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh pola makan serta tingkat pemenuhan gizi yang tepat selama fase pertumbuhan (Permatasari et al., 2022). Ketidakseimbangan asupan gizi dapat menimbulkan dampak negatif, seperti perubahan citra tubuh, gangguan perilaku makan, serta peningkatan risiko gangguan kesehatan akibat kekurangan atau kelebihan zat gizi (Fitriani, 2020).

Menurut UNICEF (2023) secara global, sekitar 17% remaja mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan berat badan. Di Indonesia, UNICEF (2022) mencatat bahwa 9% remaja usia 13–15 tahun mengalami kekurangan berat badan dan 14,8% mengalami kelebihan berat badan. Sementara itu, SKI (2023) menyebutkan bahwa secara nasional, status gizi IMT/U remaja usia 13-15 tahun 1,9% sangat kurus, 5,7% kurus, 12,1% gemuk dan 4,1% obesitas, sedangkan usia 16-18 tahun 1,7% sangat kurus, 6,6% kurus, 8,8% gemuk dan 3,3% obesitas. Provinsi Jawa Timur, termasuk Kabupaten Gresik, menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Data SanRemaja (2023) mencatat bahwa remaja usia 16–18 tahun di Kabupaten Gresik memiliki prevalensi gizi kurus sebesar 6,5%, gemuk 12,3%, dan obesitas 7,1%. Ketidakseimbangan status gizi ini dapat berdampak serius, seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, menurunnya prestasi belajar, hingga risiko gangguan metabolik dan degeneratif di masa dewasa (Kemenkes RI, 2018; Supriasa, 2019).

Pengetahuan gizi merupakan faktor penting yang memengaruhi pilihan makanan dan pola makan remaja. Tingkat pengetahuan yang baik dapat membantu remaja dalam memilih makanan sehat dan seimbang, sehingga dapat mencapai status gizi yang optimal (Fitriani, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA (Tatontos et al., 2024). Selain itu, pola makan remaja—seperti frekuensi konsumsi makanan pokok, lauk hewani dan nabati—berkaitan erat dengan status gizi yang dimiliki (Pantaleon, 2019). Studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Assa'adah Bungah Gresik menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, seperti melewatkan sarapan, sering mengonsumsi makanan cepat saji, serta kurang mengonsumsi buah dan sayuran. Mereka juga jarang melakukan aktivitas fisik dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan perangkat elektronik. Temuan ini mencerminkan bahwa pola makan dan gaya hidup remaja putri di sekolah tersebut berpotensi memengaruhi status gizi mereka.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Assa'adah Bungah Gresik.

## METODE

Jenis penelitian merupakan jenis penelitian kuantitatif rancangan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang menjadi siswi tahun ajaran 2023/2024 sebanyak 93 siswi. Sampel dalam penelitian ini semua siswi remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi menjadi sampel penelitian yang berjumlah 89 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. Analisis yang digunakan adalah nilai uji *Chi-Square* untuk menguji hubungan antara variabel independen dan kejadian preeklampsia postpartum, dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

**HASIL****Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang**

| Pengetahuan Gizi Seimbang | Frekuensi | Presentase (%) |
|---------------------------|-----------|----------------|
| Baik                      | 42        | 47,2           |
| Cukup                     | 27        | 30,3           |
| Kurang                    | 20        | 22,5           |
| <b>Jumlah</b>             | <b>89</b> | <b>100,0</b>   |

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah responden yaitu sebanyak 42 orang (47,2%) memiliki pengetahuan yang baik mengenai pengetahuan gizi seimbang

**Distribusi Pola Makan (Jenis dan Frekuensi)****Tabel 2. Jenis Makanan**

| Jenis Makanan | Frekuensi Makan |       |          |      |         |      |              |     |
|---------------|-----------------|-------|----------|------|---------|------|--------------|-----|
|               | Harian          |       | Mingguan |      | Bulanan |      | Tidak Pernah |     |
|               | F               | (%)   | F        | (%)  | F       | (%)  | F            | (%) |
| Sayuran       | 58              | 65,2  | 23       | 25,8 | 3       | 3,4  | 5            | 5,6 |
| Buah-buahan   | 46              | 51,7  | 26       | 29,2 | 14      | 15,7 | 3            | 3,4 |
| Lauk Pauk     | 60              | 67,4  | 25       | 28,1 | 3       | 3,4  | 1            | 1,1 |
| Makanan Pokok | 89              | 100,0 | 0        | 0,0  | 0       | 0,0  | 0            | 0,0 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa jenis makanan yang paling sering dikonsumsi oleh responden adalah sayuran dengan 65,2% mengonsumsi setiap hari. Untuk konsumsi buah-buahan, hanya 51,7% responden yang mengonsumsinya setiap hari. Konsumsi lauk pauk menunjukkan bahwa 67,4% responden mengonsumsinya setiap hari. Sementara itu makanan pokok menunjukkan 100% responden mengonsumsi setiap hari.

**Tabel 3. Frekuensi Makanan**

| Jenis Makanan | Frekuensi Makan |     |         |      |         |      |          |      |
|---------------|-----------------|-----|---------|------|---------|------|----------|------|
|               | 1x/hari         |     | 2x/hari |      | 3x/hari |      | >3x/hari |      |
|               | F               | (%) | F       | (%)  | F       | (%)  | F        | (%)  |
| Makanan Pokok | 7               | 7,9 | 39      | 43,8 | 34      | 38,2 | 9        | 10,1 |

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 39 orang (43,8 %) mengonsumsinya dua kali sehari.

**Tabel 4. Distribusi Uang Saku**

| Uang Saku                           | Frekuensi | Presentase (%) |
|-------------------------------------|-----------|----------------|
| Minimal (Rp 10.000, - Rp 19.000,-)  | 41        | 46,1           |
| Rata-rata (Rp 20.000 – Rp 30.000,-) | 44        | 49,4           |
| Maximal (Rp > 30.000,-)             | 4         | 4,5            |
| <b>Jumlah</b>                       | <b>89</b> | <b>100,0</b>   |

**Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi**

| Pengetahuan<br>Gizi Seimbang | Status Gizi |      |        |      |       |      | Total |       | p-<br>value |
|------------------------------|-------------|------|--------|------|-------|------|-------|-------|-------------|
|                              | Kurang      |      | Normal |      | Lebih |      |       |       |             |
|                              | F           | %    | F      | %    | F     | %    | F     | %     |             |
| Baik                         | 4           | 9,5  | 32     | 76,2 | 6     | 14,3 | 42    | 100,0 | 0,008       |
| Cukup                        | 7           | 25,9 | 16     | 59,3 | 4     | 14,8 | 27    | 100,0 |             |
| Kurang                       | 2           | 9,5  | 8      | 40,0 | 10    | 50,0 | 20    | 100,0 |             |
| Jumlah                       | 13          | 14,6 | 56     | 62,9 | 20    | 22,5 | 89    | 100,0 |             |

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki uang saku kategori Rata-rata (Rp 20.000 – Rp 30.000,-) sebanyak 49,4%.

Tabel 5 menunjukan bahwa hasil uji analisis menggunakan uji *Fisher Exact* diperoleh *p-value* sebesar 0,008 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan keanekaragaman makanan dengan Status Gizi.

**Tabel 6. Hubungan Pola Makan (Jenis dan Frekuensi) dengan Status Gizi**

| Jenis Makanan | Frekuensi makan | Status Gizi |       |        |      |       |      | Total |       | p-value |       |
|---------------|-----------------|-------------|-------|--------|------|-------|------|-------|-------|---------|-------|
|               |                 | Kurang      |       | Normal |      | Lebih |      |       |       |         |       |
|               |                 | F           | %     | F      | %    | F     | %    | F     | %     |         |       |
| Sayuran       | Harian          | 7           | 12,1  | 37     | 63,8 | 14    | 24,1 | 58    | 100,0 | 0,042   |       |
|               | Mingguan        | 4           | 17,4  | 16     | 69,6 | 3     | 13,0 | 23    | 100,0 |         |       |
|               | Bulanan         | 0           | 0,0   | 0      | 0,0  | 3     | 100  | 3     | 100,0 |         |       |
|               | Tidak Pernah    | 2           | 40,0  | 3      | 60,0 | 0     | 0,0  | 5     | 100,0 |         |       |
| Jumlah        |                 | 13          | 14,6  | 56     | 62,9 | 20    | 22,5 | 89    | 100,0 |         |       |
| Buah buahan   | -               | Harian      | 5     | 10,9   | 26   | 56,5  | 15   | 32,6  | 46    | 100,0   | 0,032 |
|               | Mingguan        | 2           | 7,7   | 21     | 80,8 | 3     | 11,5 | 26    | 100,0 |         |       |
|               | Bulanan         | 4           | 28,6  | 8      | 57,1 | 2     | 14,3 | 14    | 100,0 |         |       |
|               | Tidak Pernah    | 2           | 66,7  | 1      | 33,3 | 0     | 0,0  | 3     | 100,0 |         |       |
| Jumlah        |                 | 13          | 14,6  | 56     | 62,9 | 20    | 22,5 | 89    | 100,0 |         |       |
| Lauk pauk     | Harian          | 5           | 8,3   | 40     | 66,7 | 15    | 25,0 | 60    | 100,0 | 0,045   |       |
|               | Mingguan        | 5           | 20,0  | 15     | 60,0 | 5     | 20,0 | 25    | 100,0 |         |       |
|               | Bulanan         | 2           | 66,7  | 1      | 33,3 | 0     | 0,0  | 3     | 100,0 |         |       |
|               | Tidak Pernah    | 1           | 100,0 | 0      | 0,0  | 0     | 0,0  | 1     | 100,0 |         |       |
| Jumlah        |                 | 13          | 14,6  | 56     | 62,9 | 20    | 22,5 | 89    | 100,0 |         |       |
| Makanan Pokok | 1x/hari         | 5           | 71,4  | 2      | 28,6 | 0     | 0,0  | 7     | 100,0 | 0,000   |       |
|               | 2x/hari         | 5           | 12,8  | 32     | 82,1 | 2     | 5,1  | 39    | 100,0 |         |       |
|               | 3x/hari         | 3           | 8,8   | 21     | 61,8 | 10    | 29,1 | 34    | 100,0 |         |       |
|               | >3x/hari        | 0           | 0,0   | 1      | 11,1 | 8     | 88,9 | 9     | 100,0 |         |       |

Tabel 6 menunjukan bahwa Hasil uji analisis Fisher Exact menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jenis makanan dengan status gizi, dengan *p-value* = 0,042. Di mana *p-value* <  $\alpha$  (0,05). Hasil uji analisis Fisher Exact menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi, dengan *p-value* = 0,032. Di mana *p-value* <  $\alpha$  (0,05). Hasil uji analisis Fisher Exact menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara jumlah porsi makan dengan status gizi, dengan *p-value* = 0,045. Di mana *p-value* <  $\alpha$  (0,05). Hasil uji analisis Fisher Exact menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecukupan zat gizi dengan status gizi, dengan *p-value* = 0,000. Di mana *p-value* <  $\alpha$  (0,05).

**Tabel 7. Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi**

| Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi |  |  |  |  |             |             |           |             |           |             |           |              |       |
|---------------------------------------|--|--|--|--|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|-------|
| Uang Saku                             |  |  |  |  | Status Gizi |             |           |             |           |             | Total     | p-value      |       |
|                                       |  |  |  |  | Kurang      |             | Normal    |             | Lebih     |             |           |              |       |
|                                       |  |  |  |  | F           | %           | F         | %           | F         | %           | F         | %            |       |
| Minimal (Rp 10.000 – Rp 19.000,-)     |  |  |  |  | 8           | 19,5        | 30        | 73,2        | 3         | 7,3         | 41        | 100,0        | 0,006 |
| Rata-rata (Rp 20.000 – Rp 30.000,-)   |  |  |  |  | 5           | 11,4        | 15        | 56,8        | 14        | 31,8        | 44        | 100,0        |       |
| Maximal (Rp>30.000,-)                 |  |  |  |  | 0           | 0,0         | 1         | 25,0        | 3         | 75,0        | 4         | 100,0        |       |
| <b>Jumlah</b>                         |  |  |  |  | <b>13</b>   | <b>14,6</b> | <b>56</b> | <b>62,9</b> | <b>20</b> | <b>22,5</b> | <b>89</b> | <b>100,0</b> |       |

Tabel 7 menunjukkan bahwa berdasarkan uji analisis *Fisher Exact* diperoleh  $p\text{-value}=0,006$  yang berarti terdapat ada hubungan yang signifikan antara uang saku dan status gizi.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri berdasarkan uji Fisher Exact. Responden yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik dan cukup umumnya memiliki status gizi yang normal. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman yang baik mengenai prinsip gizi seimbang memungkinkan remaja membuat pilihan makan yang lebih tepat, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, sehingga mendukung pencapaian status gizi yang optimal. Sebaliknya, responden dengan pengetahuan gizi yang rendah lebih banyak ditemukan dalam kelompok dengan status gizi lebih. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan remaja tidak memahami pentingnya keseimbangan asupan, dan cenderung memilih makanan yang tinggi energi namun rendah zat gizi, seperti makanan olahan dan jajanan manis. Kebiasaan ini dalam jangka panjang dapat menyebabkan kelebihan energi dan berujung pada peningkatan berat badan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al. (2020) di SMA Negeri 86 Jakarta yang menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi. Penelitian serupa oleh Lestari (2022) juga menunjukkan bahwa remaja dengan pengetahuan gizi yang tinggi cenderung memiliki pola konsumsi makanan yang lebih sehat dan seimbang dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan rendah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), pengetahuan merupakan hasil dari proses belajar yang dipengaruhi oleh motivasi internal dan kondisi eksternal seperti ketersediaan informasi dan lingkungan sosial. Pengetahuan yang baik memungkinkan remaja memahami pentingnya asupan gizi yang seimbang dan memilih makanan yang mengandung zat gizi makro dan mikro secara proporsional. Sebaliknya, pengetahuan yang rendah dapat menyebabkan remaja cenderung mengabaikan pentingnya pola makan sehat, sehingga berisiko mengalami kekurangan atau kelebihan gizi.

Temuan ini juga konsisten dengan teori *Health Belief Model*, yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu determinan utama dalam perubahan perilaku kesehatan. Pengetahuan yang dimiliki remaja akan memengaruhi persepsi mereka terhadap manfaat dan risiko dari pola makan yang mereka jalani. Remaja yang memahami pentingnya gizi seimbang lebih cenderung memilih makanan yang mendukung kesehatan tubuhnya dan menghindari makanan yang tinggi gula, lemak jenuh, dan natrium. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja yaitu dengan pemberian edukasi. Pengetahuan dan edukasi gizi merupakan faktor kunci yang saling berkaitan dan berpengaruh terhadap status gizi remaja. Semakin tinggi pengetahuan remaja tentang gizi, biasanya mereka akan lebih mampu memilih makanan yang sehat dan seimbang, yang berpengaruh terhadap status gizi mereka. Program edukasi gizi yang tepat sasaran dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik, dan gaya hidup sehat (Suherman Rate et al., 2023).

Pengetahuan dan edukasi yang memadai dapat mendorong remaja untuk menerapkan perilaku gizi yang baik, seperti mengonsumsi makanan bergizi, menghindari makanan berjunk food berlebihan, dan rutin berolahraga. Hasilnya, status gizi remaja cenderung lebih baik, dengan risiko kekurangan gizi atau obesitas yang lebih rendah. Dengan meningkatkan pengetahuan melalui edukasi yang tepat sasaran, diharapkan remaja mampu mengadopsi perilaku hidup sehat yang mendukung status gizi optimal dan pencegahan masalah kesehatan



di masa depan (Suherman Rate *et al.*, 2023). Dengan demikian, penelitian ini memberi dukungan data bahwa pengetahuan gizi merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap status gizi remaja. Edukasi gizi yang tepat dan berkelanjutan di lingkungan sekolah maupun keluarga dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gizi, yang pada akhirnya berdampak pada pola makan sehat dan status gizi yang lebih baik di kalangan remaja putri.

### **Hubungan Pola Makan (Jenis dan Frekuensi) dengan Status Gizi**

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan (jenis dan frekuensi konsumsi makanan) dengan status gizi pada remaja putri berdasarkan hasil uji statistik. Variabel pola makan yang dianalisis meliputi konsumsi sayuran, buah-buahan, lauk pauk, dan makanan pokok. Hasil ini menunjukkan bahwa pola konsumsi sayuran yang dilakukan secara harian maupun mingguan cenderung dikaitkan dengan status gizi yang normal, sedangkan responden yang tidak pernah mengonsumsi sayuran umumnya menunjukkan status gizi yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayuran secara rutin sangat penting dalam mendukung keseimbangan gizi karena sayuran merupakan sumber utama serat, vitamin, dan mineral yang berperan dalam menjaga metabolisme tubuh. Demikian pula, frekuensi konsumsi buah-buahan harian dan mingguan menunjukkan hubungan positif terhadap status gizi normal. Sebaliknya, responden yang tidak pernah mengonsumsi buah cenderung mengalami status gizi kurang. Buah-buahan mengandung berbagai vitamin, mineral, dan antioksidan yang mendukung fungsi imun, metabolisme, serta pertumbuhan dan perkembangan remaja. Konsumsi buah secara teratur membantu memenuhi kebutuhan mikronutrien yang penting bagi tubuh.

Pada konsumsi lauk pauk, ditemukan bahwa responden yang mengonsumsi lauk secara harian dan mingguan umumnya memiliki status gizi normal, sementara yang jarang atau tidak pernah mengonsumsinya lebih cenderung mengalami status gizi kurang. Lauk pauk, sebagai sumber utama protein, sangat penting dalam proses pertumbuhan, perbaikan jaringan, serta pemeliharaan massa otot dan sistem imun tubuh. Sementara itu, frekuensi konsumsi makanan pokok juga memperlihatkan pola yang jelas. Responden yang mengonsumsi makanan pokok dua hingga tiga kali sehari cenderung memiliki status gizi normal. Namun, mereka yang hanya mengonsumsi satu kali sehari lebih sering mengalami status gizi kurang, sedangkan konsumsi lebih dari tiga kali sehari cenderung berhubungan dengan status gizi lebih. Temuan ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam asupan karbohidrat sebagai sumber energi utama tubuh.

Selain jenis makanan, frekuensi makan juga memengaruhi status gizi. Frekuensi makan yang cukup dan teratur mendukung metabolisme yang stabil, mencegah rasa lapar berlebihan, dan membantu tubuh memperoleh nutrisi secara kontinu. Sebaliknya, makan terlalu jarang atau melewatkan waktu makan dapat menyebabkan defisit energi dan nutrisi, meningkatkan risiko gizi kurang. Di sisi lain, makan secara berlebihan, terutama konsumsi makanan tinggi kalori tanpa disertai aktivitas fisik yang cukup, dapat menyebabkan kelebihan energi dan risiko obesitas. Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Seri Murni Kawatu (2021) di Pondok Pesantren AL-Yusufiah Kecamatan Angkola Muarati, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi remaja. Artinya, pola makan yang teratur dan memenuhi prinsip gizi seimbang berkontribusi terhadap status gizi yang optimal.

Penelitian oleh Putri & Lestari (2021) juga menunjukkan bahwa konsumsi sayuran yang cukup secara signifikan berkaitan dengan status gizi yang baik pada remaja. Wulandari & Santoso (2022) menegaskan bahwa konsumsi buah secara rutin berkontribusi terhadap pemenuhan gizi harian yang optimal. Demikian juga, penelitian oleh Lestari *et al.* (2020) menunjukkan bahwa remaja yang mengonsumsi lauk pauk bergizi secara teratur lebih

cenderung memiliki status gizi yang normal. Menurut Almatsier (2019), konsumsi serat dari sayuran membantu memperlancar pencernaan serta mempertahankan berat badan dalam kisaran normal. Departemen Kesehatan RI (2018) merekomendasikan konsumsi minimal dua porsi buah setiap hari bagi remaja. Sementara itu, berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) No. 41 Tahun 2014, remaja dianjurkan mengonsumsi makanan pokok tiga kali sehari dalam porsi seimbang. Namun, Damayanti et al. (2022) mengingatkan bahwa konsumsi makanan pokok yang berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih.

Selain itu, teori dari Kurnia Sofiani et al. (2023) memperkuat bahwa frekuensi makan yang tidak seimbang dapat berdampak negatif terhadap status gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi. Oleh karena itu, prinsip pola makan sehat harus mempertimbangkan jenis makanan yang bergizi dan frekuensi makan yang sesuai dengan kebutuhan energi dan zat gizi remaja, mengingat masa remaja merupakan periode penting bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan hormon. Berdasarkan uraian diatas prinsip pola makan sehat, pola makan yang baik harus memperhatikan jenis makanan dan frekuensi makan yang sesuai kebutuhan energi dan nutrisi remaja. Pada masa remaja, kebutuhan nutrisi meningkat karena proses pertumbuhan dan perkembangan fisik serta hormonal. Oleh karena itu, pola makan yang tidak tepat dapat mengganggu status gizi dan kesehatan remaja (Seri Murni Kawatu, 2021).

Berdasarkan temuan ini, peneliti menemukan bahwa remaja putri yang memiliki pola makan teratur dan mencakup variasi makanan sehat—seperti sayur, buah, protein hewani dan nabati, serta makanan pokok—memiliki kecenderungan untuk mencapai status gizi yang lebih baik. Pola makan yang tidak beragam dan tidak seimbang justru dapat menjadi faktor risiko terhadap ketidakseimbangan gizi, baik dalam bentuk gizi kurang maupun gizi lebih. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perbaikan pola makan melalui edukasi gizi dan intervensi berbasis sekolah sangat penting dilakukan. Program-program yang mendukung kebiasaan makan sehat secara konsisten di kalangan remaja berpotensi meningkatkan status gizi mereka dan mencegah masalah gizi di kemudian hari.

### **Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi**

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan status gizi remaja. Responden dengan uang saku dalam kategori minimal dan rata-rata cenderung memiliki status gizi yang normal. Hal ini mengindikasikan bahwa uang saku dalam jumlah cukup memungkinkan remaja untuk membeli makanan bergizi sesuai kebutuhan, tanpa berlebihan dalam mengonsumsi jajanan yang tinggi kalori dan rendah nilai gizi. Sebaliknya, remaja dengan uang saku dalam kategori maksimal justru lebih banyak ditemukan memiliki status gizi lebih. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin besar jumlah uang saku, semakin besar pula peluang remaja mengakses makanan tinggi energi seperti makanan cepat saji, minuman manis, atau camilan tinggi gula dan lemak. Jika dikonsumsi secara berlebihan dan tidak diimbangi aktivitas fisik yang cukup, hal ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi dan berdampak pada peningkatan berat badan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sartika et al. (2022) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara uang saku dan gizi lebih pada remaja selama masa pandemi COVID-19. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa uang saku berkontribusi terhadap terjadinya gizi lebih, karena meningkatkan akses terhadap makanan yang tinggi kalori, lemak, dan gula. Penelitian oleh Rahman et al. (2021) juga mendukung temuan ini, di mana remaja dengan uang saku lebih tinggi cenderung membeli makanan seperti gorengan, camilan instan, dan minuman kemasan, yang jika dikonsumsi secara terus-menerus dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Menurut peneliti, uang saku yang besar tidak selalu dibarengi dengan pengetahuan gizi yang baik. Tanpa pemahaman yang memadai mengenai pilihan makanan sehat, uang saku justru dapat menjadi faktor risiko terhadap status

gizi berlebih pada remaja. Sebaliknya, remaja dengan uang saku terbatas cenderung lebih selektif dalam memilih makanan, terutama jika mereka mendapatkan edukasi gizi yang memadai.

Temuan ini juga konsisten dengan pendekatan teori perilaku kesehatan, seperti Health Belief Model, yang menyatakan bahwa akses dan pengetahuan merupakan determinan penting dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan, termasuk dalam memilih makanan. Remaja yang tidak memahami dampak konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah gizi cenderung memilih makanan berdasarkan keinginan, bukan kebutuhan gizi, terlebih jika didukung oleh daya beli yang tinggi. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa jumlah uang saku memiliki peran dalam menentukan status gizi remaja, tetapi efek tersebut sangat bergantung pada adanya edukasi dan kesadaran gizi. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan orang tua untuk memberikan pendampingan serta edukasi gizi yang berkelanjutan, agar remaja dapat memanfaatkan uang sakunya untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi, serta menghindari risiko gizi lebih atau obesitas.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang, pola makan dan uang saku memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi remaja putri di SMK Assa'adah Bungah, Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik. Remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki status gizi yang normal, sedangkan remaja dengan pengetahuan yang rendah lebih berisiko mengalami status gizi kurang atau lebih. Selain itu, pola makan yang mencakup variasi jenis makanan dan frekuensi konsumsi yang tepat, seperti konsumsi sayur, buah, lauk pauk, dan makanan pokok secara seimbang, terbukti berhubungan positif dengan status gizi yang lebih baik dan Remaja dengan uang saku tinggi memiliki kecenderungan yang lebih tinggi mengalami gizi lebih. Di lingkungan sekitar sekolah, ketersediaan makanan sehat kurang memadai, sedangkan jajanan yang kurang sehat seperti gorengan, minum manis, dan makanan cepat saji juga sangat mudah dijangkau siswa. Dengan daya beli yang meningkat melalui uang saku harian, remaja cenderung lebih bebas membeli makanan rendah zat gizi apabila tidak dibekali pemahaman yang cukup tentang gizi. Kondisi ini menunjukkan bahwa keterbatasan akses terhadap makanan sehat, ditambah dengan kurangnya kontrol perilaku konsumsi dan rendahnya pengetahuan gizi, dapat menjadi kombinasi yang memperburuk pola makan remaja dan berdampak pada status gizinya.

Oleh karena itu, sekolah memiliki peran strategis dalam mengatasi masalah gizi di kalangan remaja. Sebagai institusi pendidikan yang berinteraksi langsung dengan siswa, sekolah perlu aktif dalam membentuk perilaku makan sehat melalui berbagai program seperti edukasi gizi, kantin sehat, UKS, dan kolaborasi dengan Puskesmas dan Posyandu Remaja. Selain itu, penting pula melibatkan keluarga dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan pola makan sehat dan penggunaan uang saku yang bijak. Dengan pendekatan yang bersifat holistik dan lintas sektor, serta berbasis pada konteks budaya dan ketersediaan makanan lokal, diharapkan upaya ini mampu meningkatkan literasi gizi, mengarahkan perilaku makan yang sehat, dan pada akhirnya memperbaiki status gizi remaja secara berkelanjutan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dengan penuh rasa hormat dan syukur, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Airlangga atas segala dukungan, fasilitas, dan kesempatan yang telah diberikan selama proses penyusunan karya ilmiah ini. Bimbingan akademik, lingkungan belajar yang kondusif, serta berbagai sumber daya yang tersedia telah



memberikan kontribusi yang sangat berarti dalam menunjang keberhasilan penelitian ini. Semoga Universitas Airlangga senantiasa menjadi institusi pendidikan yang unggul dan terus mencetak generasi penerus bangsa yang berkualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- AIPGI. (2017). Ilmu gizi: Teori dan aplikasi. ECG.
- Almatsier, S. (2019). Prinsip dasar ilmu gizi. Gramedia Pustaka Utama.
- Damayanti, N., Hidayat, R., & Wijayanti, F. (2022). Konsumsi makanan pokok dan aktivitas fisik. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(1), 25–32.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman gizi seimbang untuk remaja. Kementerian Kesehatan RI.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38.
- Kawatu, S. M. (2021). Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13–15 tahun di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 117–123.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a). Buku saku pemantauan status gizi (PSG) 2017. Direktorat Gizi Masyarakat.
- Lestari, C. R., Wulandari, P., & Maulidya, A. (2020). Konsumsi protein dan status gizi remaja. *Jurnal Gizi Remaja*, 2(1), 40–46.
- Pantaleon, M. G. (2019). *The relationship between nutrition knowledge, eating habits and nutritional status of teen girls at SMA Negeri II Kupang*. *CHMK Health Journal*, 3(3), 2615–1154.
- Permatasari, T., Mulyani, R., & Handayani, A. (2022). Kebiasaan sarapan dan status gizi remaja di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 1707–1715.
- Putri, L. A., & Lestari, D. (2021). Hubungan konsumsi sayur dengan status gizi remaja. *Jurnal Gizi dan Pangan Sehat*, 5(2), 60–67.
- Riskesdas. (2018). Laporan hasil utama Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Retrieved from <http://www.depkes.go.id>
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2019). Penilaian status gizi. EGC.
- UNICEF. (2022). *Adolescent nutrition*. Retrieved from <https://www.unicef.org>
- UNICEF. (2023). *The state of the world's children: For every child, nutrition*. Retrieved from <https://www.unicef.org>
- Wulandari, S., & Santoso, R. (2022). Konsumsi buah dan status gizi remaja. *Jurnal Gizi Masyarakat*, 3(1), 75–80.