E-ISSN: 3025-0994
Halaman 5018-5028
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Kota Kupang

Veronika Yunitasari[1], Priyati Rihi[2], Juandri Tusi[3], Rini Ton[4]

[1,2,3,4,5,6] Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maranatha Kupang
e-mail: sarinoi2015@gmail.com[1], yati.rihi19@gmail.com[2], andristusi1690@gmail.com[3], rinikebba@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Pola makan merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menentukan status gizi remaja. Masa remaja ditandai oleh pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat sehingga membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang cukup, seimbang, serta berkualitas. Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Kupang. Metode: Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 72 siswa kelas X dan XI, sedangkan sampel sebanyak 39 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dan dipilih melalui teknik simple random sampling. Data pola makan dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,743. Status gizi ditentukan melalui pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh. Data dianalisis secara univariat dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase serta secara bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil: Sebagian besar responden memiliki pola makan kategori baik sebesar 56,4%, sedangkan 56,4% responden berada pada kategori gizi kurang, 41,0% memiliki status gizi normal, dan 2,6% tergolong gemuk. Hasil uji Chi-Square memperoleh nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan status gizi remaja. Kesimpulan: Pola makan berhubungan secara signifikan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Kupang. Sekolah dan keluarga perlu memperkuat edukasi gizi serta membiasakan konsumsi makanan beragam, seimbang, dan teratur.

Kata Kunci: Pola Makan, Status Gizi, Remaja, Nutrisi, Pertumbuhan

Abstract

Background: Dietary patterns are a key factor influencing the nutritional status of adolescents. Adolescence is a period of rapid growth and development, necessitating a balanced and high-quality nutritional intake. Objective: This study aimed to determine the relationship between dietary patterns and nutritional status among adolescents at SMA Negeri 1 Kupang City.

Methods: A quantitative research design with a cross-sectional approach was employed. The study population consisted of all students at SMA Negeri 1 Kupang City, with a sample of 39 respondents selected via a sampling technique. Dietary pattern data were collected using a questionnaire, while nutritional status was determined through anthropometric measurements. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, specifically the Chi-Square test. Results: The study revealed that the majority of respondents had good dietary patterns (56.4%); however, more than half of the respondents had poor nutritional status (56.4%). Bivariate analysis indicated a significant relationship between dietary patterns and nutritional status among adolescents at SMA Negeri 1 Kupang City (p < 0.001). Adolescents with good dietary patterns tended to have more optimal nutritional status compared to those with poor dietary patterns. Conclusion: There is a significant relationship between dietary patterns and nutritional status among adolescents.

***Keywords**: Dietary patterns, Nutritional status, Adolescents, Nutrition, Growth*

LATAR BELAKANG

Remaja merupakan kelompok rentan untuk mengalami masalah gizi (Fatmawati1, 2023). Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah kelebihan berat badan dan obesitas yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh yang ditandai dengan kelebihan berat badan (Andita & Azinar, 2021). Kurang energi kronik (gizi buruk) disebabkan oleh makan yang terlalu sedikit akibat dari kurang nafsu makan atau minder terhadap bentuk tubuh teman sehingga melakukan diet. Anemia merupakan keadaan kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal (Andita & Azinar, 2021).

Status gizi adalah kondisi kesehatan seseorang yang tercermin dari keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan nutrisi tubuh. Status gizi dapat dilihat dari tiga aspek yaitu kecukupan, kekurangan atau kelebihan nutrisi dalam tubuh seseorang. Status gizi yang baik terjadi ketika seseorang memiliki asupan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, sehingga tubuh dapat berfungsi dengan baik dan sehat (Fatmawati1, 2023).

Menurut data WHO tahun 2023, sekitar 340 jutaan anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan dan kekurangan berat di seluruh dunia. Prevalensi ini meningkat lebih dari empat kali lipat dalam 40 tahun terakhir. Di sisi lain, WHO juga mencatat sekitar 46 juta anak-anak di seluruh dunia menderita gizi kurang atau kekurangan gizi pada tahun 2024. Wilayah-wilayah dengan angka prevalensi tertinggi gizi kurang adalah Asia Selatan dan Afrika Sub-Sahara (WHO, 2023).

Menurut data Riskesdas 2021 menunjukkan bahwa 26,9% remaja usia 16-20 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,1% remaja usia 16-20 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 13,5% pada remaja usia 16-20 tahun (Kemenkes RI, 2022).

Masalah kekurangan dan kelebihan dalam mengonsumsi zat gizi dapat membawa dampak bagi kesehatan yaitu masalah gizi ganda atau gizi kurang dan lebih. Dampak dari

masalah gizi lebih atau kurang merupakan faktor penyebab langsung masalah gizi atas ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh sehingga risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke dan diabetes melitus (Nurhidayati, 2024). Adapun status gizi yang buruk akan menimbulkan beberapa permasalahan pada remaja diantaranya penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran dan stress (Kemenkes RI, 2022).

Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola makan. Pola makan yang baik hendaknya disertai dengan pola gizi yang seimbang, yakni pemenuhan zat-zat gizi yang sudah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan didapatkan melalui makanan sehari-hari. Salah satu penentu pertumbuhan dan perkembangan pada remaja adalah dengan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Rahmadi & Anjani, 2023).

Permasalahan yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja terutama mengenai pola makan yang biasanya memilih makanan tidak lagi berdasarkan kandungan gizi seperti pada masalah obesitas (Fadhelina, 2024). Status gizi buruk pada remaja dapat memiliki berbagai dampak negatif yang mempengaruhi kesehatan fisik, perkembangan mental, dan kualitas hidup secara keseluruhan diantaranya yaitu gangguan pertumbuhan fisik, gangguan perkembangan otak, gangguan hormonal, masalah psikologis dan emosional, penurunan kualitas hidup di masa depan, masalah sosial, dan kerentanan terhadap penyakit seperti anemia dan obesitas, hingga hal terburuknya bisa menyebabkan kematian. Kondisi hormonal pada remaja menyebabkan aktivitas fisiknya semakin meningkat sehingga kebutuhan energi juga meningkat. Yang mana pola makan seseorang yang tidak teratur secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi tersebut (Andita & Azinar, 2021).

Masalah gizi pada remaja di Indonesia yang terjadi dewasa ini, menjadi perhatian lebih dari pemerintah Indonesia. Dampak yang mungkin terjadi apabila masalah gizi lebih pada remaja tidak segera ditangani, yaitu dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit di usia dewasa. Risiko tersebut terjadi dikarenakan remaja sebagai salah satu periode tumbuh kembang yang penting, dan menentukan pada periode perkembangan berikutnya (Kemenkes RI, 2022).

Masalah kelebihan gizi atau obesitas dapat dilakukan berbagai macam cara yaitu meliputi penyusunan tujuan dan perubahan gaya hidup, seperti memakan makanan rendah kalori, perbanyak konsumsi makanan tinggi protein, makanan olahan gandum, buah dan sayur. Hindari makanan yang mengandung lemak jenuh, lemak trans, kolesterol, tinggi garam, dan tinggi gula dan meningkatkan aktivitas fisik. Sedangkan untuk mengatasi masalah kekurangan gizi pada remaja dapat dilakukan seperti mengatur jadwal pola makan dan juga mengkonsumsi makanan yang seimbang dan sehat (Fatmawati1, 2023). Oleh karena itu upaya mengatasi masalah gizi pada remaja dapat dilakukan dengan cara memperhatikan pola makan di Sekolah maupun dirumah seperti jenis makanannya, frekuensi makannya, dan jumlah makannanya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di SMA Negeri 1 Kota Kupang pada tanggal 14 Januari 2026 di ketahui pada kelas X dan kelas XI tahun 2025 terdapat 72 Orang. Setelah di lakukan pengukuran Indeks masa tubuh pada 10 orang diketahui sebanyak 2 orang

dengan status gizi kurang dan 2 orang dengan status gizi obesitas kelas 1 2 dan 6 orang normal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain **deskriptif korelasi** melalui pendekatan **cross-sectional** untuk menganalisis hubungan antara pola makan sebagai variabel independen dan status gizi sebagai variabel dependen pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Kupang. Populasi penelitian berjumlah 72 siswa kelas X dan XI, dengan sampel sebanyak 39 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dan dipilih melalui teknik **simple random sampling**. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner pola makan yang telah dinyatakan valid dan reliabel (Cronbach's Alpha = 0,743), serta pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan dan microtoise untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Data yang diperoleh selanjutnya melalui tahapan editing, coding, entry, dan cleaning sebelum dianalisis menggunakan program SPSS. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel dalam bentuk frekuensi dan persentase, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji **Chi-Square** dengan tingkat signifikansi α = 0,05 untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan status gizi. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kota Kupang pada tanggal 26 Januari hingga 4 Februari 2026 dengan tetap memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, meliputi informed consent, kerahasiaan, anonimitas, keadilan, serta kebermanfaatan bagi responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariate

1. Data Umum
   a. Usia

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15	4	10.3
16	17	43.6
17	18	46.2
Total	39	100.0

Sumber: Data *Primer* 2026

Berdasarkan tabel 1 mayoritas responden berusia 17 tahun (46.2%), sedangkan sebagian kecil 15 tahun (10.3%).

   b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	19	48.7
Laki-Laki	20	51.3
Total	39	100.0

Sumber : Data *Primer* 2026

Berdasarkan tabel 2 dari total 39 responden, 19 orang (48,7%) merupakan perempuan dan 20 orang (51,3%) laki-laki.

2. Data Khusus

a. Pola Makan

Tabel 3.Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	17	56.4
Kurang baik	22	43.6
Total	39	100.0

Sumber : Data *Primer* 2026

Berdasarkan tabel 3 dari 39 responden, sebanyak 17 orang (56,4%) memiliki pola makan yang kurang baik, sedangkan 17 orang (43,6%) memiliki pola makan baik.

b. Status Gizi

Tabel 4.Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi Kurang	22	56.4
Gizi normal	16	41.0
Gemuk	1	2.6
Total	39	100.0

Sumber : Data *Primer* 2026

Berdasarkan tabel 4 dari 39 responden, sebanyak 22 orang (56,4%) memiliki status gizi kurang, 16 orang (41,0%) memiliki status gizi normal, dan 1 orang (2,6%) tergolong obesitas kelas 1.

Analisis Bivariate

Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di SMA 1 Kota Kupang disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 5.Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja

Pola Makan	Status Gizi						Total		*P-value*
	Gizi Kurang		Normal		Obesitas				
	N	%	N	%	n	%	n	%	
Baik	19	48.7	2	5.1	1	2.5	22	56,6	*0.000*
Kurang Baik	3	7.6	14	35.8	0	0	17	43.4	
Jumlah	**22**	**56.6 %**	**16**	**40.9 %**	**1**	**2.5%**	**39**	**100. %**	

Sumber: Data *Primer* 2026

Berdasarkan analisis tabel di atas, hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p = 0,000, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola makan dengan status gizi pada responden, dengan demikian Ha diterima dan Ho ditolak.

Pembahasan

Mengidentifikasi pola makan pada remaja di SMA 1 Kota Kupang

Berdasarkan hasil penelitian, pola makan remaja di SMA Negeri 1 Kota Kupang secara umum menunjukkan kecenderungan yang cukup baik. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa telah menerapkan kebiasaan makan yang mendukung kebutuhan gizi selama masa pertumbuhan dan perkembangan. Pola makan yang baik pada remaja berperan penting dalam menjaga keseimbangan energi, menunjang aktivitas belajar, serta mendukung kesehatan jangka panjang.

Dalam dokumen “Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia”, pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang sesuai AKG sangat penting pada masa remaja karena fase ini ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik dan perkembangan fungsi tubuh. Kemenkes RI menegaskan bahwa pola makan yang teratur dan beragam dapat mencegah terjadinya gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, pada kelompok usia remaja (Kemenkes RI, 2022)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurhidayati, (2024) dalam penelitian berjudul “Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru” yang menyatakan bahwa remaja dengan kebiasaan makan yang lebih teratur dan beragam cenderung memiliki kondisi gizi yang lebih baik. Penelitian tersebut menekankan bahwa kualitas pola makan menjadi faktor penting dalam menentukan status kesehatan remaja.

Namun demikian, masih ditemukan remaja yang memiliki pola makan kurang baik. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan rendahnya asupan sayur serta buah. Sofyan et al., (2024) dalam penelitian berjudul “Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya bagi Kesehatan” menyatakan bahwa tingginya konsumsi fast food pada remaja berkaitan dengan perubahan gaya hidup, kemudahan akses makanan, serta preferensi rasa, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pola makan dan meningkatkan risiko masalah kesehatan.

Faktor pengetahuan gizi juga memiliki peran penting dalam membentuk pola makan remaja. Munawaroh, (2021) dalam penelitian berjudul “Peran Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Energi, Status Gizi, dan Sikap tentang Gizi Remaja” menyatakan bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki asupan energi yang lebih seimbang serta sikap positif terhadap pemilihan makanan sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman gizi menjadi dasar dalam pengambilan keputusan konsumsi makanan sehari-hari.

Selain itu, pengaruh lingkungan sosial turut berkontribusi terhadap pola makan remaja. Nurahmadi, (2024) dalam penelitian berjudul “Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Siswa SMA Negeri Samarinda” menyatakan bahwa interaksi dengan teman sebaya berpengaruh signifikan terhadap kebiasaan konsumsi fast food pada remaja. Remaja cenderung menyesuaikan pola makan dengan kelompok pergaulannya, sehingga lingkungan sosial menjadi faktor penting dalam pembentukan perilaku makan.

Penelitian ini juga sejalan dengan Alfiyatur (2024) dalam penelitian berjudul “Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Asrama” yang menyatakan bahwa pola makan

remaja dipengaruhi oleh kebiasaan harian, lingkungan tempat tinggal, serta ketersediaan makanan. Penelitian tersebut menegaskan bahwa dukungan lingkungan yang kondusif sangat diperlukan untuk membentuk pola makan yang sehat dan berkelanjutan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMAN 1 kota kupang, Peneliti berasumsi bahwa berdasarkan data karakteristik responden, kebiasaan konsumsi gorengan, mie instan, buah, dan sayuran dapat diasumsikan bahwa pola makan remaja di SMA Negeri 1 Kota Kupang dipengaruhi oleh kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari. Remaja yang memiliki pola makan baik, meliputi frekuensi makan teratur, jenis makanan bergizi, dan jumlah porsi yang seimbang. Sebaliknya remaja dengan pola makan kurang baik beresiko mengalami status gizi kurang atau obesitas. Hal ini pola makan dianggap sebagai salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi remaja.

Mengidentifikasi status gizi pada remaja di SMA 1 Kota Kupang

Berdasarkan hasil penelitian, status gizi remaja di SMA Negeri 1 Kota Kupang menunjukkan variasi kondisi gizi yang masih menjadi perhatian. Gambaran ini mengindikasikan bahwa tidak seluruh remaja berada pada kondisi gizi yang optimal, sehingga status gizi tetap menjadi aspek penting dalam menilai kesehatan dan kesejahteraan remaja secara menyeluruh. Status gizi pada masa remaja memiliki peran strategis karena berkaitan erat dengan pertumbuhan, perkembangan, serta kesiapan fisik dan mental dalam menjalani aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari.

Status gizi merupakan cerminan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Sirajuddin menyatakan bahwa ketidakseimbangan asupan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat berdampak langsung terhadap kondisi kesehatan, daya tahan tubuh, serta produktivitas individu, termasuk pada kelompok usia remaja (Restuti et al., 2020)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nursyahrani (2024) dalam artikel berjudul *"Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTs Darul Ulum"* yang menyatakan bahwa masih banyak remaja yang memiliki status gizi tidak normal akibat pola konsumsi yang belum seimbang. Penelitian tersebut menegaskan bahwa keterbatasan asupan zat gizi makro dan mikro menjadi salah satu faktor utama terjadinya masalah gizi pada remaja.

Kondisi status gizi kurang pada remaja dapat berdampak pada penurunan konsentrasi belajar dan daya tahan tubuh. Andita & Azinar, (2021) dalam penelitian berjudul *"Frekuensi dan Kontribusi Energi dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri"* menyatakan bahwa kebiasaan tidak sarapan dan rendahnya kontribusi energi harian berhubungan dengan status gizi yang kurang optimal. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan energi yang tidak mencukupi dapat menghambat proses metabolisme dan pertumbuhan remaja.

Selain itu, status gizi juga dipengaruhi oleh kualitas konsumsi pangan dan gaya hidup. Fatmawati1, (2023) dalam penelitian berjudul *"Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight pada Remaja Stunting SMP"* menyatakan bahwa ketidakseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik dapat menyebabkan gangguan status gizi, baik ke arah gizi kurang maupun gizi lebih. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh jumlah makanan, tetapi juga oleh kualitas dan pola aktivitas sehari-hari.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Farida 2023) dalam penelitian berjudul *"Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Intensitas Olahraga dengan Status Gizi"* yang menyatakan bahwa status gizi remaja dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, termasuk pengetahuan gizi dan tingkat aktivitas fisik. Penelitian tersebut menegaskan bahwa peningkatan pemahaman gizi dan kebiasaan hidup aktif dapat membantu memperbaiki kondisi status gizi remaja.

asupan gizi karena makanan tersebut umumnya tinggi lemak, natrium, dan kalori namun rendah kandungan vitamin, mineral, dan serat. Kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih maupun masalah kesehatan lainnya. Sebaliknya, konsumsi buah dan sayuran yang cukup dapat membantu memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan serat yang penting bagi metabolisme tubuh serta menjaga keseimbangan status gizi remaja. Dengan demikian, dapat diasumsikan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi gorengan dan mie instan yang tinggi serta konsumsi buah dan sayuran yang rendah cenderung memiliki status gizi yang kurang optimal. Sebaliknya, remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi buah dan sayuran secara cukup serta membatasi konsumsi makanan tinggi lemak dan makanan instan cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dan seimbang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMAN 1 kota kupang, Peneliti berasumsi bahwa status gizi remaja dapat diasumsikan melalui pengukuran indeks masa tubuh (IMT) yang diperoleh dari pengukuran berat badan. Status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh. Apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh maka status gizi akan normal, sedangan jika asupan gizi kurang atau berlebih dapat menyebabkan status gizi kurang, atau obesitas.

Menganalisis hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di SMA 1 Kota Kupang.

Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Kupang. Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan memiliki peran penting dalam menentukan kondisi status gizi remaja. Remaja dengan pola makan yang baik cenderung memiliki status gizi yang lebih optimal, sedangkan pola makan yang kurang baik berhubungan dengan kondisi status gizi yang tidak normal. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas dan keteraturan konsumsi makanan menjadi faktor kunci dalam pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja.

Pola makan merupakan gambaran kebiasaan individu dalam mengonsumsi makanan yang mencakup jenis, jumlah, dan frekuensi makan sehari-hari. Hardani (2020) dalam buku "Pedoman Gizi Seimbang" menegaskan bahwa pola makan yang tidak seimbang, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, dapat menyebabkan ketidaksesuaian antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Ketidakseimbangan tersebut akan berdampak langsung pada status gizi, terutama pada kelompok remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan pesat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Harefa (2022) dalam penelitian berjudul "Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru" yang menyatakan bahwa remaja dengan kebiasaan makan kurang baik memiliki risiko lebih tinggi mengalami status gizi tidak normal. Penelitian tersebut menekankan bahwa frekuensi makan yang tidak teratur serta rendahnya kualitas konsumsi pangan berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi pada remaja.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Mokolomban (2023) dalam penelitian berjudul "Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Asrama" yang menyatakan bahwa pola makan yang tidak seimbang berhubungan signifikan dengan kejadian gizi kurang dan gizi lebih. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keterbatasan variasi makanan serta dominasi konsumsi makanan rendah zat gizi menyebabkan kebutuhan nutrisi remaja tidak terpenuhi secara optimal.

Selain itu, dalam penelitian berjudul "Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTs Darul Ulum" menyatakan bahwa pola makan yang dipengaruhi oleh pemilihan jenis makanan dan kebiasaan konsumsi harian memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan pola makan sehat dan asupan gizi yang cukup cenderung memiliki status gizi normal dibandingkan remaja dengan pola makan kurang baik (Suhardin et al., 2024).

Secara teoritis, hubungan antara pola makan dan status gizi dapat dijelaskan melalui konsep keseimbangan energi dan zat gizi. Fikri (2025) dalam buku "Survey Konsumsi Pangan" menjelaskan bahwa status gizi merupakan hasil akhir dari proses konsumsi makanan dalam jangka waktu tertentu. Apabila asupan zat gizi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi gangguan status gizi, baik dalam bentuk gizi kurang maupun gizi lebih. Dengan demikian, pola makan menjadi faktor langsung yang memengaruhi kondisi status gizi seseorang.

Penelitian ini juga sejalan dengan Suryawan, (2023) dalam penelitian berjudul "Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan" yang menyatakan bahwa pola makan yang didominasi oleh makanan tinggi lemak dan rendah serat berhubungan signifikan dengan terjadinya masalah gizi pada remaja. Penelitian tersebut menegaskan bahwa kualitas pola makan memiliki dampak langsung terhadap keseimbangan status gizi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada SMAN 1 kota kupang maka peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja. Remaja yang memiliki pola makan baik cenderung memiliki status gizi normal, sedangkan remaja dengan pola makan kurang baik beresiko mengalami status gizi kurang, atau obesitas.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 39 responden SMAN 1 Kota Kupang, tentang Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja di SMAN 1 Kota Kupang maka dapat disimpulkan: Pola makan remaja di SMAN Kota Kupang sebagian besar berada dalam kategori kurang baik. Status gizi remaja di SMAN 1 Kota Kupang menunjukan bahwa sebagian besar responden mengalami status gizi kurang. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Kota Kupang dengan nilai p = 0,000 (p= < 0,050, yng menunjukan bahwa pola makan berperan penting dalam menentukan status gizi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Alfiyatur Rahmah, Ony Linda, & Dian Kholika Hamal. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 262 Jakarta Timur Tahun 2024.

SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 3(3), 549–563. Https://Doi.Org/10.55123/Sehatmas.V3i3.3974

Andita, & Azinar, M. (2021). KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DAN FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI. Journal Of Public Health Research And Development, 5(3), 227–238.

Fadhelina Luthfiah Azzahra1, I. I. S. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Status Gizi Lebih Pada Remaja Di Man 2 Jakarta Timur. 16(1), 53–60.

Farida Isroani, S.Pd.I, M.Pd. Syahruddin Mahmud, M.Ed., Ph.D. Dr. H. Ahmad Qurtubi, M.A. Putri Hana Pebriana, M.Pd. Dra. Andi Rahmatia Karim, M.Pd. Yeti Yuwansyah, SST., M.Kes, M.Keb. Refnil Yetti, M.Pd. Andi Muhammad Fara Kessi, S.STP, M.M. Aminah, S.E., M. P. (2023). Psikologi Perkembangan - Farida Isroani, S.Pd.I, M.Pd. Syahruddin Mahmud, M.Ed., Ph.D. Dr. H. Ahmad Qurtubi, M.A. Putri Hana Pebriana, M.Pd. Dra. Andi Rahmatia Karim, M.Pd. Yeti Yuwansyah, SST., M.Kes, M.Keb. Refnil Yetti, M.Pd. Andi Muhammad Fara Kessi,. In Mitra Cedekia Media.

Fikri, S., Syahfitri, Y., Syekh, U., Hasan, A., & Padangsidimpuan, A. A. (2025). Persepsi Remaja Terhadap Gambar Bahaya Merokok Pada Bungkusnya Di Indonesia. Jurnal Kesehatan Komunitas, 19(1).

Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif. In Revista Brasileira De Linguística Aplicada (Vol. 5, Issue 1).

Harefa, D., Sarumaha, M., Fau, A., Telaumbanua, T., Hulu, F., Telambanua, K., Sari Lase, I. P., Ndruru, M., & Marsa Ndraha, L. D. (2022). Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw Terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Belajar Siswa. Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, 8(1), 325. Https://Doi.Org/10.37905/Aksara.8.1.325-332.2022

Hidayat, S. (2021). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Remaja. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., IX(1), 2013–2015.

In Fatmawati1, C. T. W. (2023). Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah I. Jurnal Pengabdian Gizi Dan Kesehatan Masyarakat Indonesia, 1(1), 32–37.

Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Pusdatin.Kemenkes.Go.Id. Https://Www.Who.Int/Docs/Default-Source/Gho-Documents/World-Health-Statistic-Reports/2023/World-Health-Statistics-2023_20230519

Mokolomban, D. D., Damping, H. H., Warouw, H. J., & Henry Raule, J. (2023). Faktor Lingkungan Sebagai Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja. Prosiding Seminar Nasional Dies Natalis Poltekkes Kemenkes Manado XXII, 125–131.

Munawaroh. (2021). Komposisi Lemak Viseral, Basal Metabolic Rate (BMR), Dan Usia Sel Terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Remaja. Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS), 5(1), 110–119. Https://Doi.Org/10.52643/Jukmas.V5i1.1120

Notoatmodjo. (2018a). Metodologi Penelitian Kesehatan (Ketiga). Jakarata: PT Rineka Cipta. (P. 243).

Notoatmodjo, S. (2018b). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.

Nurahmadi, R., & Khalida Dalimunthe, N. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Pop-Up Book Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Pagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Tiuh Memon. Journal Of Nutrition College, 13(3), 210–219. Https://Doi.Org/10.14710/Jnc.V13i3.40863

Nurhidayati, R. B. (2024). Hubungan Pengetahuan, Gizi, Sikap Terhadap Kesehatan Remaja Khususnya Anemia. SIMFISIS: Jurnal Kebidanan Indonesia, 3(4), 744–753. Https://Doi.Org/10.53801/Sjki.V3i4.218

Nursalam. (2015). METODOLOGI PENELITIAN ILMU KEPERAWATAN (A. Suslia (Ed.)). Jakarta: Salemba Medika, 2015. Https://Www.Scribd.Com/Document/369416381/3-2Metodologi-Nursalam-EDISI-4-21-NOV

Nursyahrani, R. A., Karmilah, K., Ramadhani, N., Hasipa, H. S., Haq, M. I. A., Ridwan, H., & Kelana, D. (2024). Pemanfaatan Bahan Alami Daucus Carota, Pandanus Amaryllifolius Dan Oryza Sativa Dalam Sediaan Masker Untuk Mengatasi Permasalahan Semua Jenis Kulit. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan, 15(1), 1–12. Https://Doi.Org/10.54630/Jk2.V15i1.320

Rahmadi, D., & Anjani, K. T. (2023). THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND NUTRITIONAL STATUS BALANCE IN ADOLESCENTS. Nusantara Hasana Journal, 1(7), 132–137.

Restuti, A. N. S., Yulianti, A., & Lindawati, D. (2020). Efek Minuman Cokelat (Theobroma Cacao L.) Terhadap Peningkatan Jumlah Eritrosit Dan Kadar Hemoglobin Tikus Putih Anemia. Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition), 8(2), 79–84. Https://Doi.Org/10.14710/Jgi.8.2.79-84

Sofyan, E. M., Rahmawati, A., & Sudyasih, T. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas X Di SMA N 2 Yogyakarta The Relationship Between Diet And Nutritional Status In Class X Students At SMA N 2 Yogyakarta. Prosiding Seminar Penelitian Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2(September), 360–366.

Subki, Ainil Yusra, Sulaiman Harun, Munazar, S. I. (2025). HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 LHOKSEUMAWE. Journal Of Health Promotion And Education, 8(2), 116–121. Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.37104/Ithj.V8i2.402

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.

Suhardin, F. A., AGUSTINA, E. N. S., & LESTARI, M. C. D. (2024). Konsep Pola Asuh Orang Tua Perspektif Pendidikan Islam. JURNAL TILA (Tarbiyah Islamiyah Lil Athfaal), 3(2), 427–441. Https://Doi.Org/10.56874/Tila.V3i2.1539

Suryawan, N, W., Bachrun, E., & Prayitno, S. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Merokokpada Anak Remaja Laki-Laki. Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat, 4(1), 1–7.

WHO. (2023). World Health Statistics 2023. In World Health Organization (Vol. 69, Issue 9). Https://Doi.Org/10.5794/Jjoms.69.409