



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja

The Relationship of Nutrition Knowledge and Diet with Adolescent Nutrition Status

Cindy Helena Nadapdap^{1*}, Theo Mautang², Achmad Paturusi³, Rakhmawati Agustina⁴

¹Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, cindynadapdap@gmail.com

²Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, theomautang141063@gmail.com

³Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, achmadpaturusi@unima.ac.id

⁴Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Manado, rakhmawatiagustina@unima.ac.id

Corresponding Author: E-mail: cindynadapdap@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 2 May, 2025

Revised: 3 Jun, 2025

Accepted: 30 Jul, 2025

Kata Kunci:

Status gizi, Pengetahuan gizi dan Pola Makan

Keywords:

Nutritional status, Nutrition knowledge and Diet

DOI: [10.56338/jks.v8i7.7848](https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7848)

ABSTRAK

Remaja adalah bagian besar populasi dan sumber daya manusia untuk pembangunan masa depan. Status gizi sangat penting bagi kualitas kesehatan remaja agar mereka siap menjadi dewasa dengan kualitas hidup optimal. Remaja yang mengalami gizi buruk meningkatkan risiko anemia dan stunting, sedangkan kelebihan gizi berisiko penyakit degeneratif hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas di masa depan. Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan 44,2% remaja usia 13-18 tahun mengalami masalah gizi. Pengetahuan gizi dan pola makan dapat mempengaruhi gizi remaja, dimana pemahaman yang benar mendorong perilaku makan sehat. Studi pendahuluan di SMA N 2 Tondano menemukan kurangnya fasilitas pendukung pengetahuan gizi siswa selain itu kemudahan akses terhadap makanan yang kurang bergizi sangat banyak ditemukan di area sekolah sehingga banyak siswa sering mengonsumsi makanan yang kurang bergizi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 2 Tondano, menggunakan metode kuantitatif bersifat analitik dengan menggunakan uji spearman rank pada siswa kelas X dan XI sebanyak 67 responden (total sampling). Analisis menggunakan rank spearman menunjukkan ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi p -value = (0,025 < 0,05) dan pola makan p -value = (0,021 < 0,05) dengan status gizi. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi remaja SMA Negeri 2 Tondano.

ABSTRACT

Adolescents are a large part of the population and human resources for future development. Nutritional status is critical to the quality of adolescent health so that they are prepared to become adults with optimal quality of life. The 2023 Indonesian Health Survey showed that 44.2% of adolescents aged 13-18 years experienced nutritional problems. Nutrition knowledge and diet can affect adolescent nutrition, where correct understanding encourages healthy eating behavior. Preliminary studies at SMA N 2 Tondano found a lack of facilities to support students' nutritional knowledge, besides that easy access to less nutritious foods is very much found in the school area so that many students often consume foods that are less nutritious. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and diet with nutritional status in students of SMA Negeri 2 Tondano, using quantitative methods that are analytical using the spearman rank test on X and XI grade students as many as 67 respondents (total sampling). Analysis using spearman rank shows there is a significant relationship between nutritional knowledge p -value = (0.025 < 0.05) and diet p -value = (0.021 < 0.05) with nutritional status. The conclusion of this study is that there is a relationship between nutritional knowledge and diet with the nutritional status of adolescents of SMA Negeri 2 Tondano.

PENDAHULUAN

Masa remaja menjadi periode kehidupan yang terletak diantara masa kanak-kanak dan dewasa, berlangsung dari usia 10 - 19 tahun merupakan tahap perkembangan manusia yang sangat spesifik dan waktu kritis untuk membangun dasar-dasar kesehatan yang baik (WHO 2022). World Health Organization mencatat jumlah remaja di dunia sekitar 1,2 miliar atau sekitar 18% dari total penduduk penghuni bumi. Periode remaja dipandang sebagai masa emas dalam pengembangan sumber daya manusia. Jumlah populasi remaja yang besar dapat menjadi potensi signifikan sebagai aset dalam meningkatkan kemampuan serta kualitas hidup pada pembangunan di masa mendatang. Faktor penting untuk menjaga kualitas hidup manusia yang optimal adalah kesehatan dan gizi (UNICEF 2021).

Upaya kesehatan dan gizi remaja bertujuan untuk membantu remaja mempersiapkan diri menjadi orang dewasa yang memiliki kesehatan dan kualitas hidup yang optimal. Remaja dengan status gizi yang baik berperan dalam menjaga kesehatannya sedangkan remaja dengan status gizi buruk berisiko terkena penyakit anemia yang meningkatkan kelahiran bayi stunting, sementara kelebihan gizi berisiko penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes, yang berdampak pada kualitas hidup. Oleh karena itu, status gizi yang tidak seimbang dapat meningkatkan angka kematian dan remaja dengan gizi buruk dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia (Anikasari and Anggoro 2023). Masalah gizi diseluruh dunia meningkat sepuluh kali pada anak-anak dan remaja yang mengalami obesitas (WHO 2022) dan prevalensi gizi kurang berkisar 9,1% didunia (FAO 2024) sedangkan di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan 44,2% remaja usia 13-18 tahun mengalami masalah gizi. Di Sulawesi Utara prevalensi masalah gizi remaja mencapai 45,6% remaja (Kemenkes RI 2023) prevalensi masalah gizi di Sulawesi Utara lebih besar dibandingkan skala nasional.

Masalah gizi merupakan keadaan yang disebabkan oleh berbagai faktor yang berinteraksi, seperti pengetahuan dan pola makan. Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang rentan dan kritis terhadap gizi akan tetapi, hanya sedikit program dan kebijakan yang berfokus pada peningkatan gizi remaja di Indonesia. Berdasarkan penelitian di SMA Negeri 7 Manado mayoritas remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik juga memiliki status gizi normal, hal ini ditunjukkan dengan data bahwa terdapat 88,5% remaja yang berstatus gizi normal memiliki pengetahuan gizi yang baik pula (Tatontos, Musa, and Punuh 2024) sedangkan di SMP Negeri 29 Samarinda menunjukkan bahwa remaja dengan pengetahuan gizi kurang cenderung mengalami masalah gizi. Dari hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa 50,8% siswa memiliki pengetahuan gizi yang kurang dengan status gizi tidak normal (Salsabela and Hardiningsih 2023). Pemahaman gizi seimbang membantu seseorang lebih bijak dalam memilih makanan dan menyesuaikan kebutuhan energinya, sehingga asupan nutrisi tercukupi dengan menerapkan pengetahuan gizi yang baik, seseorang dapat mencapai status gizi yang optimal.

Seseorang harus mengonsumsi makanan yang beragam untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang akan berdampak pada status gizi dan kesehatannya (Salsabela and Hardiningsih 2023). Nyatanya kebiasaan makan remaja tidak seimbang, remaja cenderung acuh terhadap makanan, lupa waktu makan dan sering makan berlebih. Selain itu, remaja juga ikut tren dengan makanan cepat saji dan sejenisnya, tanpa memperhatikan asupan gizi yang mereka butuhkan (Azzahra and Suryaalamsah 2024). Berdasarkan penelitian di MA Nida Bahari Jampangkulon terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi remaja, hal ini ditunjukkan dari data bahwa 42,9 % responden dengan pola makan tidak baik memiliki status gizi tidak normal (Farlina, Kusumastuti, and Septiawan 2022). Status gizi yang tidak normal dapat menurunkan daya tahan tubuh, serta menghambat pertumbuhan dan produktivitas, kondisi ini juga dapat mengganggu perkembangan organ reproduksi. Oleh karena itu, menjaga kesehatan dan gizi remaja sangat penting untuk pembangunan masa depan dengan meningkatkan pemahaman remaja tentang kebutuhan gizi dan menerapkan pola makan serta gaya hidup sehat maka beberapa masalah gizi dan kesehatan orang dewasa dapat diatasi sejak remaja (Salsabela and Hardiningsih 2023).

Status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan sehari-hari, di mana kecukupan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Berdasarkan observasi awal di SMA Negeri 2 Tondano, remaja cenderung mengonsumsi jajanan di kantin sekolah saat jam istirahat sebanyak tiga kali sehari. Pilihan makanan yang dikonsumsi umumnya berupa makanan cepat saji dan makanan manis yang berpengawet serta asin, seperti bakso, gorengan, donat, jasuke, pop ice, dan minuman bersoda. Jenis makanan tersebut tidak dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari karena dapat berdampak negatif terhadap status gizi dan kesehatan remaja. Selain di kantin, siswa juga sering mengisi waktu makan di area sekitar sekolah setelah jam pelajaran berakhir.

Berdasarkan informasi yang diperoleh, sekolah belum pernah menerima program edukasi gizi, pemberian vitamin, maupun pemeriksaan tinggi dan berat badan secara rutin. Akibatnya status gizi siswa tidak terpantau secara optimal dan belum didukung dengan literasi gizi di lingkungan sekolah, seperti flyer atau banner edukasi gizi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi, pola makan, serta status gizi remaja di SMA Negeri 2 Tondano. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam perencanaan intervensi gizi dan edukasi yang lebih efektif di lingkungan sekolah, sehingga dapat meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja secara optimal.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif bersifat analitik secara cross sectional karena penelitian ini berkaitan dengan analisis dinamika hubungan antara suatu fenomena. Fokus ditempatkan pada hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi remaja SMA Negeri 2 Tondano. Penelitian dilakukan pada tanggal 5 Mei 2025, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI dengan menggunakan *total sampling* terhadap 67 siswa yang memiliki kriteria inklusi yaitu siswa yang hadir pada saat penelitian dilakukan berusia 15-18 tahun sedangkan kriteria eksklusi siswa yang tidak hadir dan berusia >18 tahun.

Data dikumpulkan dalam penelitian ini merupakan data primer yang diperoleh langsung melalui pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan) dengan timbangan digital merek SPEEDS dan *microtoise* merek GEA. Data status gizi diolah menggunakan WHO *AnthroPlus* dengan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) selain itu, data pengetahuan gizi dan pola makan diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden setelah menerima penjelasan mengenai serangkaian penelitian. Untuk mengetahui pengetahuan gizi remaja dilakukan pengkategorian dikatakan baik apabila jumlah skor benar >75%, cukup 60-75% dan kurang <60% (Dewi 2022). Kuesioner Pola makan remaja memuat pernyataan jenis, jumlah, dan frekuensi makanan berdasarkan porsi "Isi Piringku" yang kemudian dikategorikan menggunakan nilai mean dan standar deviasi. Kategori baik apabila skor konsumsi makanan $x > M+1SD$, cukup $M-1SD \leq x < M+1SD$ dan kurang $x < M-1SD$ (Fahriyanti and Mahaggorot 2020).

Data penelitian diolah dengan perangkat lunak *Microsoft Excel 2021* dan *SPSS versi 26.0 for windows*. Menggunakan analisis univariat untuk menjabarkan tabel distribusi frekuensi variabel dan analisis bivariat dengan uji spearman rank untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi remaja SMA N 2 Tondano. Pengujian analisis menggunakan nilai signifikan atau kebenaran 0,05. Nilai $p < = 0,05$ maka terdapat hubungan antara variabel independen (pengetahuan gizi dan pola makan) dengan variabel dependen (status gizi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Remaja

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	N (Jumlah)	% (Persentase)
Kelas		
X	29	43.3
XI	38	56.7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	46.3
Perempuan	36	53.7
Umur		
15-16 Tahun	55	82.1
17-18 Tahun	12	17.9

Berdasarkan tabel 1. diperoleh hasil paling banyak responden berada di kelas XI sebanyak 38 orang (56,7%) dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang (53,7%) dan responden berusia 15-16 tahun sebanyak 55 orang (82,1%). Masa remaja merupakan tahap kehidupan yang rentan dan kritis terhadap gizi, periode kehidupan remaja berkisar 10-19 tahun. Masalah gizi remaja dapat berdampak pada kesehatannya, remaja dengan status gizi buruk dapat menurunkan kemampuan konsentrasi di sekolah dan pada remaja putri beresiko meningkatkan kelahiran bayi stunting dimasa depan. Kelebihan akan berat badan pada remaja atau obesitas memiliki risiko terserang penyakit degeneratif seperti penyakit diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan hipertensi (Tijow, Mautang, and Telew 2024).

Status Gizi

Tabel 2. Status Gizi

Status Gizi	N (Jumlah)	% (Persentase)
Gizi Buruk (<-3SD)	3	4.5
Gizi Kurang (-3SD s/d <-2SD)	8	11.9
Gizi Baik (-2SD s/d +1SD)	36	53.7
Gizi Lebih (+1SD s/d +2SD)	11	16.4
Obesitas >+2SD	9	13.4
Total	67	100

Berdasarkan tabel 2. diperoleh bahwa responden dengan masalah gizi buruk sebanyak 3 responden (4,5%), responden dengan gizi kurang sebanyak 8 responden (11,9%), responden dengan gizi lebih sebanyak 11 responden (16,4%), dan responden dengan status gizi obesitas sebanyak 9 responden (13,4%) sedangkan responden dengan status gizi baik sebanyak 36 responden (53,7%) dari total keseluruhan 67 responden (100%). Secara umum seseorang dapat mengetahui status gizinya dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT/U) pada remaja yang kemudian disesuaikan dengan tabel pertumbuhan sesuai dengan usia dan jenis kelamin yang mengacu pada permenkes 2020 (Kemenkes RI 2020).

Pengetahuan Gizi

Tabel 3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	N (Jumlah)	% (Persentase)
Baik (>75%)	22	32.8
Cukup (61-75%)	17	25.4
Kurang (<60%)	28	41.8
Total	67	100

Berdasarkan tabel 3. dari total keseluruhan 67 responden menunjukkan responden dengan pengetahuan baik sebanyak 22 responden (32,8%) dan responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 17 responden (25,4%), sedangkan responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 28 responden (41,8%). Pengetahuan kognitif berperan penting dalam membentuk tindakan seseorang, pemahaman gizi yang tepat mendorong perilaku gizi yang baik, sedangkan kesalahpahaman dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja, karena pengetahuan mempengaruhi sikap, perilaku, dalam pemilihan makanan yang berdampak pada status gizi. Kurangnya pengetahuan gizi pada remaja SMA Negeri 2 Tondano dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang saling berkaitan. Salah satu penyebab utamanya adalah rendahnya informasi mengenai gizi seimbang yang tersedia di lingkungan sekolah, sehingga siswa tidak mendapatkan pendidikan yang memadai mengenai pentingnya menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh mereka. Selain itu, banyak remaja yang belum menyadari pentingnya keseimbangan gizi, karena pada usia ini mereka cenderung lebih fokus pada aktivitas yang mereka sukai tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan, termasuk risiko masalah gizi di masa depan.

Pola Makan

Tabel 4. Pola Makan

Pola Makan	N (Jumlah)	% (Persentase)
Baik ($x > 45$)	14	20.9
Cukup ($32 \leq x < 45$)	26	38.8
Kurang ($x < 32$)	27	40.3
Total	67	100

Berdasarkan tabel 4. dari total keseluruhan 67 responden dengan pola makan baik sebanyak 14 responden (20,9%) dan responden dengan pola makan cukup sebanyak 26 responden (38,8%), sedangkan responden dengan pola makan kurang sebanyak 27 responden (40,3%). Pemilihan makanan perlu diperhatikan karena remaja sudah menginjak tahap independensi / kemandirian bisa memilih makanan apa saja yang disukainya. Pola makan yang sehat melibatkan makan tiga kali sehari dengan asupan makanan pokok, protein hewani dan nabati, sayuran, buah-buahan, serta cukup cairan sesuai dengan kelompok umur atau kebutuhan tubuh. Berdasarkan hasil penelitian remaja dengan pola makan kurang dapat disebabkan karena kebanyakan responden tidak mengkonsumsi pola makan gizi seimbang yang menganjurkan makanan beragam sesuai pedoman isi piringku. Dari data yang didapat mayoritas responden berpola makan kurang termasuk jenis, frekuensi dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

Para siswa juga sering melewatkan sarapan pagi/ makan siang dan lebih memilih untuk mengonsumsi jajanan sedangkan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi tidak beragam dan tidak sesuai dengan anjuran pemerintah. Kondisi ini terjadi karena kemudahan akses memperoleh makanan atau jajanan yang kurang bergizi di sekitar lingkungan sekolah, sementara waktu siswa lebih banyak habis di sekolah sehingga mereka cenderung memilih makanan yang praktis tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Rata-rata kandungan energi dan protein yang diperoleh dari makanan jajanan tergolong rendah, sehingga kontribusinya terhadap total konsumsi energi dan protein harian masih kurang memadai.

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi

Tabel 5. Hasil uji *Spearman Rank* Pengetahuan Gizi dan Status gizi Remaja SMA N 2 Tondano

Status Gizi	Pengetahuan Gizi						<i>Spearman Rank</i>
	Baik		Cukup		Kurang		
	n	%	n	%	n	%	
Gizi Buruk	0	0.0	1	1.5	2	3.0	0.025
Gizi Kurang	2	3.0	0	0.0	6	9.0	
Gizi Baik	19	28.4	14	20.9	3	4.5	
Gizi Lebih	0	0.0	2	3.0	9	13.4	
Obesitas	1	1.5	0	0.0	8	11.9	
Total	22	32.8	17	25.4	28	41.8	

Berdasarkan tabel 5. Hasil uji statistik dengan menggunakan *spearman rank* diperoleh *p value* = 0,025 lebih kecil dari $\alpha=0,05$ ($p<0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja SMA Negeri 2 Tondano. Nilai koefisien korelasinya sebesar 0,274 yang bermakna arah hubungan positif, dalam arti semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi maka semakin baik status gizi seseorang. Dari hasil yang didapat menunjukkan bahwa kebanyakan responden belum paham dengan kandungan zat bergizi, klasifikasi bahan makanan, jumlah anjuran asupan, dan dampaknya terhadap status gizi. Salah satu pemahaman tentang gizi yang salah ialah mayoritas responden beranggapan fungsi makan hanya untuk menghilangkan rasa lapar, padahal pernyataan tersebut salah. Sehingga dari hasil dapat diketahui bahwa pengetahuan gizi di SMA Negeri 2 Tondano masih tergolong rendah dengan masalah gizi yang beragam.

Masalah gizi yang tercermin pada status gizi remaja perlu mendapat perhatian lebih karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan, serta berdampak pada permasalahan gizi yang kompleks di masa dewasa. Pengetahuan gizi seimbang berkaitan erat dengan status gizi, karena semakin tinggi pengetahuan gizi siswa, semakin baik pula pemilihan dan konsumsi makanan yang sehat dan sesuai kebutuhan gizi (Tatontos, Musa, and Punuh 2024). Ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan gizi dapat terjadi karena adanya kesalahpahaman dan perilaku yang salah mengenai gizi sehingga dapat menimbulkan masalah gizi yang terjadi pada remaja. Pengetahuan dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menentukan makanan yang dikonsumsi dan pada akhirnya dapat mempengaruhi status gizi remaja (Salsabela and Hardiningsih 2023).

Pendidikan kesehatan merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemampuan individu untuk mengubah perilaku terkait kesehatan melalui proses memperoleh pengetahuan (Agustina, Weken, and Syafriani 2023). Pendidikan gizi seimbang merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam pemenuhan gizi. Selain pengetahuan gizi remaja, pola asuh orangtua berdasarkan tingkat pendidikan juga berperan dalam menyiapkan asupan nutrisi yang diperlukan remaja semakin tinggi pendidikan orangtua semakin baik pula status gizi anak karena orangtua berperan dalam menyiapkan nutrisi yang tersedia di lingkup keluarga.

Tingkat pendidikan dapat berdampak terhadap kesadaran pentingnya dalam memperhatikan kondisi status gizi anak. Orang tua yang memiliki latar belakang pendidikan umumnya cenderung menerapkan metode pengasuhan yang lebih baik terhadap anak-anak jika dibandingkan dengan orang tua yang tidak memiliki latar belakang pendidikan (Guntur et al., 2024).

Hubungan Pola Makan dan Status Gizi

Tabel 6. Hasil uji *Spearman Rank* Pola Makan dan Status gizi Remaja SMA N 2 Tondano

Status Gizi	Pola Makan						<i>Spearman Rank</i>
	Baik		Cukup		Kurang		
	n	%	n	%	n	%	
Gizi Buruk	0	0.0	1	1.5	2	3.0	0.021
Gizi Kurang	1	1.5	1	1.5	6	9.0	
Gizi Baik	12	17.9	22	32.8	2	3.0	
Gizi Lebih	1	1.5	2	3.0	8	11.9	
Obesitas	0	0.0	0	0.0	9	13.4	
Total	14	20.9	26	38.8	27	40.3	

Berdasarkan tabel 6. Hasil uji statistik dengan menggunakan spearman rank diperoleh p value = 0,021 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi remaja SMA Negeri 2 Tondano. Nilai koefisien korelasinya sebesar 0,282 yang bermakna arah hubungan positif yang dalam arti semakin tinggi pola makan baik maka semakin baik status gizi seseorang. Dari hasil penelitian ini remaja yang mengalami masalah gizi umumnya memiliki pola makan yang kurang baik dari segi jenis, frekuensi, maupun jumlah makanan yang dikonsumsi. Pola makan responden belum memenuhi atau sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Sebagian besar remaja mengonsumsi makanan dalam jumlah atau porsi yang kurang, melewatkan sarapan pagi serta jenis makanan yang tidak beragam.

Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah. Hal ini terjadi karena remaja SMA Negeri 2 Tondano lebih memilih makanan siap saji yang dikonsumsi sesuai selera atau keinginan mereka dalam membeli makanan yang dapat diakses dari lingkungan sekolah yang nilai gizinya rendah dibanding kebutuhan gizi yang diperlukan di usia remaja yang mengakibatkan masalah gizi remaja beragam. Pola makan dapat diketahui dari berbagai cara antara lain dengan menilai frekuensi penggunaan bahan makanan dan asupan gizi. Frekuensi penggunaan bahan makanan lebih cenderung pada pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi setiap hari sedangkan asupan gizi adalah akibat langsung dari sebuah aktivitas memilih makanan untuk dikonsumsi (Anggraini, Kumala Dewi, and Gusti 2022).

Daya beli remaja terhadap pangan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas dapat dipengaruhi oleh ekonomi dari pendapatan orangtua. Penurunan pendapatan akan menurunkan daya beli remaja sehingga konsumsi pangan cenderung berkurang baik secara jumlah maupun kualitas, yang berdampak pada pola makan yang kurang bergizi dan kecenderungan memilih pangan berdasarkan selera atau harga murah bukan nilai gizi. Bagi remaja uang saku sangat dipengaruhi oleh kondisi ekonomi keluarga, pendapatan orang tua menentukan jumlah uang saku yang diberikan. Hal ini selanjutnya mempengaruhi pola konsumsi remaja, termasuk kecenderungan membeli makanan seperti fast food (Guntur et al., 2024). Meskipun demikian status gizi tidak secara tunggal dipengaruhi oleh pola makan, karena status gizi bersifat multifaktor.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan spearman rank menunjukkan ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi $p\text{-value}=(0,025<0,05)$ dan pola makan $p\text{-value}=(0,021<0,05)$ dengan status gizi sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 2 Tondano secara bersama – sama. Adapun saran yang diberikan adalah agar responden meningkatkan pengetahuan gizi dan menjaga pola makan untuk mencegah mencegah penyakit yang tidak diinginkan. Sekolah juga disarankan mengadakan kegiatan-kegiatan terkait gizi, seperti pembuatan poster, penyediaan fasilitas gizi, himbuan membawa bekal, dan pengecekan status gizi minimal sekali dalam sebulan. Perlu dilakukan studi lanjutan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi menggunakan variabel yang berbeda dari penelitian ini, seperti variabel uang saku, pendapatan orangtua, tingkat pendidikan orangtua, pengaplikasian pengetahuan gizi terhadap perilaku makan karena pada dasarnya status gizi bersifat multifaktor.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang ikut serta membantu dalam penelitian ini sehingga dapat terselesaikan. Terkhusus kepada Universitas Negeri Manado, SMA Negeri 2 Tondano, dan dosen yang ikut serta membimbing peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Rakhmawati, Merdekawati Evangli Weken, and Syafriani. 2023. “Adolescent Health Education in Don Bosco Frater Junior High School Students Tomohon City.” *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6(4): 4604–13. doi:10.35568/abdimas.v6i4.3955.
- Angraini, Rachmawati, Gusti Kumala Dewi, and Gusti. 2022. 2022 Universitas Binawan, Jl. Kalibata Raya *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi: The Relationship of Balanced Nutritional Knowledge and Lifestyle With The Nutritional Status of Adolescents In Muhammadiyah High School Cileungsi*. <http://journal.binawan.ac.id/JAKAGI>.
- Anikasari, Fitri, and Sarni Anggoro. 2023. “Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Banguntapan.” *Health Sciences and Pharmacy Journal* 7(3): 178–84. doi:10.32504/hspj.v7i3.960.
- Azzahra, Fadhelina Luthfiah, and Inne Indraaryani Suryaalsah. 2024. 16 Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Status Gizi Lebih Pada Remaja Di Man 2 Jakarta Timur.
- Dewi, Ezra Yarni. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Pendopo Barat Tahun 2022.
- Fahriyanti, Waode Fika, and Tri Pitara Mahaggorot. 2020. “Hubungan Pola Makan Terhadap Kualitas Tekanan Darah Pada Laki - Laki Dewasa.”
- FAO. 2024. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2024 The State of Food Security and Nutrition in the World 2024*. FAO; IFAD; UNICEF; WFP; WHO; doi:10.4060/cd1254en.
- Farlina, Merlin, Istiana Kusumastuti, and Catur Septiawan. 2022. 1 *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia Hubungan Pola Makan, Aktifitas Fisik Dan Media Informasi Dengan Status Gizi Remaja*.
- Guntur, Muh, Sunarjono Putra, Lilik Kustiyah, Cesilia Meti Dwiriani. 2024 , Program Studi, Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi. *Hubungan Antara Sosial Ekonomi, Demografi Dan Kualitas Konsumsi Pangan Dengan Status Gizi*.
- Kemendes RI. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.
- Kemendes RI. 2023. “Survei Kesehatan Indonesia (SKI).”

- <https://www.badankebijakan.kemendes.go.id/ski-2023-dalam-angka> (July 23, 2024).
- Salsabela, Andi Elisa, and Eka Frenty Hardiningsih. 2023. "Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas 9 Di SMP Negeri 29 Samarinda." *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science* 1(4). <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>.
- Tatontos, Anggi, Ester Musa, and Maureen I Punduh. 2024. "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Siswa Di SMA Negeri 7 Manado." *JURNAL BIOS LOGOS* 13(3): 309–15. doi:10.35799/jbl.v13i3.51560.
- Tijow, Fiolita Natasya, Theo Mautang, and Agusteivie Telew. 2024. Manado Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di SMK Kristen 1 (JIKMA) *Jurnal Ilmiah Kesehatan Tomohon*. <https://journal.jikma.net>.
- UNICEF. 2021. Panduan Untuk Fasilitator Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- WHO. 2022. Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO Tentang Kemajuan Dan Kesenjangan Global. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1 <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps> (September 17, 2025).