

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pola Makan dan Status Gizi Remaja: *Literature Review*

Siti Dwi Nursetiawati^{1*}, Seila Azmia², Nur Laily Ramdhani³

^{1,2,3} Program Studi S1 Gizi, Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

²Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

Email: sitidwinursetiawati@gmail.com

Corresponding Author: Siti Dwi Nursetiawati, sitidwinursetiawati@gmail.com

Published: September, 2026

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi optimal, tetapi masih dihadapkan pada berbagai masalah gizi akibat pola makan yang kurang sehat. Pengetahuan gizi seimbang berperan dalam membentuk perilaku makan dan diduga berhubungan dengan status gizi, meskipun hasil penelitian sebelumnya masih menunjukkan ketidakkonsistenan. *Literature review* ini bertujuan menganalisis dan mensintesis hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan dan status gizi pada remaja. Literatur diperoleh melalui Google Scholar dan PubMed. Artikel yang disertakan merupakan penelitian asli dengan desain observasional yang dipublikasikan pada tahun 2021–2025. Proses seleksi menghasilkan sembilan artikel yang memenuhi kriteria dan dianalisis secara naratif. Hasil telaah menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian menemukan hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan yang lebih sehat serta status gizi yang lebih baik. Namun, beberapa penelitian tidak menemukan hubungan yang signifikan dengan status gizi, menunjukkan bahwa status gizi juga dipengaruhi oleh perilaku makan, aktivitas fisik, kondisi sosial ekonomi, dan lingkungan. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi gizi yang disertai pembentukan perilaku makan sehat serta dukungan lingkungan sekolah dan keluarga.

Kata Kunci: Literature Review, Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Makan, Remaja, Status Gizi

ABSTRACT

Adolescence is a critical period of growth that requires optimal nutritional intake; however, adolescents continue to face various nutritional problems due to unhealthy dietary habits. Balanced nutrition knowledge plays an important role in shaping eating behavior and is considered to be associated with nutritional status, although previous studies have reported inconsistent findings. This literature review aimed to analyze and synthesize research findings on the relationship between balanced nutrition knowledge, dietary patterns, and nutritional status among adolescents. The literature was retrieved from Google Scholar and PubMed. The included studies were original observational research articles published between 2021 and 2025. The selection process identified nine eligible articles, which were analyzed using a narrative synthesis approach. The review found that most studies reported a positive relationship between balanced nutrition knowledge, healthier dietary patterns, and better nutritional status. However, several studies found no significant association between nutrition knowledge and nutritional status, suggesting that nutritional status is also influenced by dietary behavior, physical activity, socioeconomic conditions, and environmental factors. These findings highlight the importance of strengthening nutrition education alongside promoting healthy eating behaviors and supportive school and family environments.

Keywords: Adolescent, Balanced Nutrition Knowledge, Dietary Pattern, Literature Review, Nutritional Status

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat sehingga kebutuhan zat gizi mengalami peningkatan dibandingkan kelompok usia lainnya. Pada fase ini terjadi perubahan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial yang memengaruhi perilaku makan, aktivitas fisik,

serta gaya hidup remaja yang pada akhirnya berdampak terhadap status gizi. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi karena kebutuhan energi dan zat gizi meningkat seiring dengan percepatan pertumbuhan, sementara kemampuan dalam memilih makanan sehat belum sepenuhnya terbentuk. Ketidaksesuaian pola makan dengan prinsip gizi seimbang berpotensi meningkatkan risiko masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular ketika memasuki usia dewasa (Azzahra & Suryaalamshah, 2024; WHO, 2023).

Permasalahan status gizi pada remaja masih menjadi salah satu tantangan utama dalam bidang kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Status gizi yang tidak optimal pada masa remaja tidak hanya berdampak terhadap pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan kognitif, prestasi akademik, produktivitas, serta kualitas kesehatan pada masa dewasa. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, masih ditemukan berbagai masalah gizi pada remaja usia 13–15 tahun, meliputi kondisi kurus, kelebihan berat badan, dan obesitas. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola makan, aktivitas fisik, lingkungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, paparan media digital, serta pengetahuan mengenai gizi seimbang (SKI, 2023). Sejalan dengan hal tersebut, *United Nations Children's Fund* (UNICEF, 2023) menyatakan bahwa meningkatnya konsumsi makanan tinggi energi dan rendah zat gizi, disertai rendahnya aktivitas fisik, menjadi penyebab utama meningkatnya prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja di berbagai negara.

Pengetahuan gizi merupakan salah satu determinan penting yang membentuk perilaku makan seseorang. Pengetahuan gizi mencerminkan kemampuan individu dalam memahami kebutuhan zat gizi, memilih bahan pangan yang tepat, mengolah makanan secara sehat, serta menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Oddo et al. (2022), peningkatan pengetahuan gizi melalui pendidikan kesehatan mampu memperbaiki kemampuan remaja dalam mengambil keputusan terkait konsumsi pangan sehingga mendorong terbentuknya perilaku makan yang lebih sehat. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi lebih baik cenderung menerapkan pola makan yang sesuai dengan rekomendasi gizi seimbang. Sebaliknya, perubahan gaya hidup modern menyebabkan meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya konsumsi buah, sayur, dan sumber serat (Pinem et al., 2026). Selain itu, edukasi gizi berbasis sekolah terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi, memperbaiki perilaku konsumsi remaja, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, serta menurunkan konsumsi minuman berpemanis (Oddo et al., 2022). Temuan tersebut didukung oleh *Food and Agriculture Organization* (FAO, 2022) yang menyatakan bahwa pendidikan gizi sejak usia sekolah menjadi strategi penting dalam membangun kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan hingga dewasa.

Selain pengetahuan gizi, pola makan merupakan faktor yang secara langsung memengaruhi status gizi remaja. Pola makan yang memenuhi prinsip keberagaman pangan, kecukupan energi, keseimbangan zat gizi, dan keteraturan waktu makan berkontribusi terhadap tercapainya status gizi yang optimal. Sebaliknya, kebiasaan melewatkan sarapan, tingginya konsumsi *fast food*, makanan *ultra-processed*, minuman berpemanis, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur menjadi pola konsumsi yang semakin umum ditemukan pada remaja. Menurut WHO (2023), perubahan pola konsumsi akibat urbanisasi, kemudahan akses terhadap makanan siap saji, serta pengaruh media digital menyebabkan remaja semakin rentan mengalami pola makan yang tidak sehat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembentukan pola makan sehat memerlukan kombinasi antara pengetahuan, lingkungan yang mendukung, serta perilaku hidup sehat.

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan remaja. Safari et al. (2026) melaporkan hubungan positif antara pengetahuan gizi dan pola makan, sedangkan Dwijayanti et al. (2021) menemukan bahwa *food literacy* berhubungan dengan kualitas pola makan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan remaja dalam memahami informasi mengenai pangan dan gizi, semakin baik pula kualitas pola makan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. *Food literacy* tidak hanya mencakup pengetahuan mengenai kandungan gizi, tetapi juga kemampuan dalam memilih, mengelola, serta mengonsumsi makanan secara sehat sesuai kebutuhan individu (Dwijayanti et al., 2021).

Meskipun demikian, hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi masih menunjukkan hasil yang belum konsisten. Pinem et al. (2026), Rahmayani et al. (2025), Aulia (2021), Azzahra dan Suryaalamshah (2024), serta Nadapdap et al. (2025) melaporkan adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dan status gizi remaja. Sebaliknya, Veronika et al. (2021), Suryawati et al. (2024), Siregar et al. (2023), serta Az-Zahra et al. (2025) tidak menemukan hubungan yang signifikan. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti karakteristik responden, metode pengukuran pengetahuan gizi, pola aktivitas fisik, kondisi sosial ekonomi, lingkungan keluarga, serta faktor psikologis yang turut memengaruhi status gizi remaja. Demikian pula, hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan status gizi masih menunjukkan inkonsistensi. Pinem et al. (2026), Rahmayani et al. (2025), Azzahra dan Suryaalamshah (2024), Nadapdap et al. (2025), serta Syarfaini et al. (2021) melaporkan adanya hubungan antara pola makan dan status gizi, namun besarnya pengaruh yang ditemukan berbeda pada setiap penelitian. Variasi tersebut menunjukkan bahwa status gizi merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial sehingga tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan maupun pengetahuan gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik, faktor genetik, kondisi kesehatan, serta lingkungan sosial remaja.

Berdasarkan adanya variasi hasil penelitian tersebut, diperlukan suatu kajian yang mampu mengintegrasikan berbagai temuan penelitian sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan dan status gizi pada remaja. Oleh karena itu, *literature review* ini bertujuan untuk menganalisis, membandingkan, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terkini mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan dan status gizi pada remaja, sehingga dapat menjadi dasar ilmiah dalam penyusunan strategi intervensi pendidikan gizi dan promosi kesehatan yang lebih efektif bagi kelompok remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang membahas hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan dan status gizi pada remaja. Metode *literature review* dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bukti ilmiah yang telah dipublikasikan, mengidentifikasi kesamaan maupun perbedaan hasil penelitian, serta menemukan kesenjangan penelitian (*research gap*) yang masih memerlukan kajian lebih lanjut. Menurut Booth et al. (2022), *literature review* merupakan pendekatan yang sistematis dalam mengumpulkan, menilai, dan mengintegrasikan temuan penelitian sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap suatu topik penelitian.

Literatur diperoleh melalui pencarian pada basis data *Google Scholar* dan *PubMed* karena kedua pangkalan data tersebut merupakan sumber literatur ilmiah yang banyak digunakan dalam bidang kesehatan dan gizi. Strategi pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris, yaitu *pengetahuan gizi seimbang*, *balanced nutrition knowledge*, *nutrition knowledge*, *pola makan*, *dietary pattern*, *eating behavior*, *status gizi*, *nutritional status*, *adolescent*, dan *remaja*. Penggunaan kata kunci dalam dua bahasa bertujuan untuk memperluas cakupan artikel yang diperoleh sehingga meningkatkan kelengkapan bukti ilmiah yang dianalisis. Proses pencarian dilakukan secara sistematis dengan mengombinasikan kata kunci menggunakan operator Boolean seperti *AND* dan *OR* untuk memperoleh artikel yang paling relevan sesuai tujuan penelitian (Page et al., 2021).

Seluruh artikel yang diperoleh selanjutnya melalui proses seleksi berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, isi artikel, serta kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Tahapan seleksi dilakukan secara bertahap untuk memastikan bahwa artikel yang dianalisis memiliki relevansi dengan fokus penelitian serta memenuhi standar kualitas ilmiah. Menurut *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)* 2020, proses identifikasi, penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan penetapan artikel yang diikutsertakan merupakan tahapan penting dalam meningkatkan transparansi serta meminimalkan potensi bias pada penelitian berbasis kajian literatur (Page et al., 2021).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel penelitian asli (*original research*) dengan desain observasional, membahas hubungan pengetahuan gizi dengan pola makan dan/atau status gizi pada remaja, tersedia dalam bentuk *full text*, serta dipublikasikan pada rentang tahun 2021–2025. Pembatasan tahun publikasi dilakukan agar bukti ilmiah yang dianalisis mencerminkan perkembangan penelitian

terkini mengenai pengetahuan gizi dan status gizi remaja. Sementara itu, artikel berupa *literature review*, *systematic review*, *meta-analysis*, prosiding, editorial, artikel yang hanya tersedia dalam bentuk abstrak, serta penelitian yang tidak berfokus pada populasi remaja dikeluarkan dari proses analisis karena tidak sesuai dengan tujuan penelitian.

Artikel yang memenuhi seluruh kriteria kemudian diekstraksi menggunakan lembar ekstraksi data yang memuat karakteristik penelitian, meliputi penulis, tahun publikasi, lokasi penelitian, desain penelitian, jumlah responden, karakteristik sampel, variabel penelitian, instrumen yang digunakan, serta hasil utama penelitian. Tahap ekstraksi data bertujuan untuk memastikan seluruh informasi penting dari setiap artikel terdokumentasi secara sistematis sehingga memudahkan proses analisis dan perbandingan antarpenelitian (Booth et al., 2022).

Selanjutnya, data yang telah diekstraksi dianalisis menggunakan metode sintesis naratif (*narrative synthesis*). Pendekatan ini digunakan karena artikel yang diperoleh memiliki variasi dalam desain penelitian, karakteristik responden, instrumen pengukuran, maupun indikator hasil, sehingga tidak memungkinkan dilakukan analisis kuantitatif melalui *meta-analysis*. Melalui sintesis naratif, hasil penelitian dibandingkan berdasarkan persamaan, perbedaan, serta kecenderungan temuan yang muncul sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan dan status gizi pada remaja. Berdasarkan keseluruhan proses pencarian, penyaringan, seleksi, dan penilaian kelayakan artikel, diperoleh sembilan artikel yang memenuhi kriteria dan selanjutnya dianalisis dalam *literature review* ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Dan Hasil Penelitian yang Dianalisis

Peneliti	Judul penelitian	Sampel	Metode	Hasil Penelitian
(Pinem Anysha, 2026)	Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja	60 siswa kelas X SMA Negeri 7 Kota Bengkulu	Kuantitatif <i>cross-sectional</i> , <i>cluster random sampling</i> , uji <i>Chi-Square</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi ($p=0,029$), serta antara pola makan dengan status gizi ($p=0,037$). Pengetahuan yang baik dan penerapan pola makan sehat berkontribusi terhadap status gizi yang lebih baik.
(Safari et al., 2026)	<i>Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Patterns among Junior High School Students in Mataram City</i>	317 siswa SMP dari 10 sekolah	Kuantitatif, deskriptif korelasional, <i>purposive sampling</i> , <i>Pearson</i> dan <i>Chi-Square</i>	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan gizi dan pola makan ($r=0,178$; $p=0,002$), meskipun kekuatan korelasinya lemah.
(Azzahra & Suryaalamsah, 2024)	Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan	54 responden	Kuantitatif <i>cross-sectional</i> , uji <i>Chi-Square</i>	Pengetahuan gizi, pola makan dan aktivitas fisik masing-masing berhubungan signifikan dengan status gizi lebih ($p\leq 0,05$).

Peneliti	Judul penelitian	Sampel	Metode	Hasil Penelitian
	Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja Di MAN 2 Jakarta			
Nadapdap et al. (2025)	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja	67 siswa SMA Negeri 2 Tondano	Kuantitatif analitik, <i>cross-sectional</i> , <i>total sampling</i> , uji <i>Spearman Rank</i>	Pengetahuan gizi berhubungan signifikan dengan status gizi ($p=0,025$), demikian pula pola makan berhubungan signifikan dengan status gizi ($p<0,05$).
(Rahmayani et al., 2025)	Pola Makan, Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Remaja Usia 13-15 tahun di SMP	58 siswa SMP Negeri 2 Darul Hikmah	Analitik, <i>cross-sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ($p=0,009$) dan pola makan ($p=0,002$) dengan status gizi remaja.
(Siregar et al., 2023)	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Manado	100 siswi SMA	Kuantitatif analitik, <i>cross-sectional</i> , uji <i>Chi-Square</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri ($p=0,597$).
(Az-Zahra et al., 2025)	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Surakarta	155 siswa	<i>Cross-sectional</i> , <i>simple random sampling</i> , uji <i>Chi-Square</i> dan <i>Spearman Rank</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja ($p=0,291$), demikian pula aktivitas fisik ($p=0,775$).
(Dwijayanti et al., 2021)	<i>Defining Food Literacy and Dietary Patterns among Senior High School Students in Malang City, East Java</i>	464 siswa SMA	<i>Cross-sectional</i>	<i>Food literacy</i> berhubungan positif dengan pola makan ($r=0,329$; $p<0,001$). Hasil menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan terkait pangan berkontribusi terhadap pola makan yang lebih sehat pada remaja.
(Veronika et al., 2021)	<i>Associations between Nutrition Knowledge, Protein-Energy Intake and Nutritional</i>	58 remaja usia 15-18 tahun	Observasional analitik, <i>cross-sectional</i> , <i>stratified random sampling</i> , uji <i>Spearman Rank</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($p=0,394$). Namun, terdapat

Peneliti	Judul penelitian	Sampel	Metode	Hasil Penelitian
	<i>Status of Adolescents</i>			hubungan yang signifikan antara asupan energi ($p=0,010$) dan asupan protein ($p=0,039$) dengan status gizi remaja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap sembilan artikel, sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan dan status gizi pada remaja. (Pinem Anysha, 2026), (Azzahra & Suryaalamshah, 2024), Nadapdap et al. (2025), serta (Rahmayani et al., 2025), menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi. Sementara itu, (Safari et al., 2026) dan (Dwijayanti et al., 2021) melaporkan bahwa pengetahuan gizi atau *food literacy* berhubungan positif dengan pola makan. Sebaliknya (Siregar et al., 2023), Az-Zahra et al. (2025), dan Veronika et al. (2021) tidak menemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berperan dalam membentuk perilaku pemilihan makanan sehingga mendukung pola makan yang lebih sehat dan berkontribusi terhadap status gizi. Hasil penelitian (Pinem Anysha, 2026), (Rahmayani et al., 2025), dan Nadapdap et al. (2025) memperkuat temuan tersebut.

Meskipun demikian, hasil penelitian yang diperoleh belum menunjukkan konsistensi. Siregar et al. (2023), Az-Zahra et al. (2025), dan Veronika et al. (2021) melaporkan bahwa pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan dengan status gizi. Namun, Veronika et al (2021) menemukan adanya hubungan antara asupan energi dan asupan protein dengan status gizi. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, tetapi juga oleh perilaku makan, kecukupan asupan zat gizi, aktivitas fisik, serta faktor lingkungan dan sosial ekonomi.

Secara keseluruhan, *literature review* ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi cenderung berhubungan dengan pola makan dan status gizi remaja, meskipun hasil penelitian masih beragam. Oleh karena itu, edukasi gizi di sekolah perlu disertai upaya pembentukan perilaku makan sehat serta dukungan lingkungan yang mendukung penerapan gizi seimbang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah terhadap sembilan artikel, dapat disimpulkan bahwa mayoritas penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan dan status gizi pada remaja. Pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung berkaitan dengan penerapan pola makan yang lebih sehat serta status gizi yang lebih baik. Meskipun demikian, beberapa penelitian tidak menemukan hubungan yang signifikan, sehingga mengindikasikan bahwa status gizi juga tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, tetapi juga oleh faktor lain, seperti perilaku makan, asupan zat gizi, aktivitas fisik, lingkungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, dan akses terhadap pangan.

Literature review terbatas pada sembilan artikel yang sebagian besar menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan lebih banyak artikel dengan cakupan yang lebih luas serta desain longitudinal atau kohort. Selain itu, edukasi gizi di sekolah perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan mengintegrasikan peningkatan pengetahuan, pembentukan perilaku makan sehat, serta dukungan lingkungan sekolah dan keluarga untuk meningkatkan status gizi remaja.

REFERENCES

- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2), 31–35.
<https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>

- Ayer, Ç., & Ergin, A. (2021). Status of nutritional literacy in adolescents in the semi-rural area in Turkey and related factors. *Public Health Nutrition*, 24(12), 3870–3878. <https://doi.org/10.1017/S1368980021002366>
- Az-Zahra, N. F., Firmansyah, F., & Isnaeni, F. N. (2025). Hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Surakarta. *Nutrix Journal*, 9(2), 422–431. <https://doi.org/10.37771/nj.v9i2.1430>
- Azzahra, L. F., & Suryaalamshah, I. I. (2024). Hubungan pengetahuan gizi, pola makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian status gizi lebih pada remaja di MAN 2 Jakarta Timur. *JGK*, 16(1), 53–60.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2022). *Systematic approaches to a successful literature review* (3rd ed.). Sage Publications.
- Brown, R., & Seabrook, J. A. (2021). Examining the correlates of adolescent food and nutrition knowledge. *Nutrients*, 1140. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-5659-0_1077
- Chantika Rahayu, N., Nur Hatijah, Annas Buanasita, & Nurul Hindaryani. (2025). A descriptive study on energy intake, nutrition knowledge, and nutritional status among adolescents at SMKN 1 Kademangan, Blitar Regency. *Journal of Nutrition Explorations*, 3(4), 292–300. <https://doi.org/10.36568/jone.v3i4.165>
- Daka, R., Martha, E., Putu, L., Dewiyanti, A., & Habina, E. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja di Indonesia (*literature review*). 9, 3190–3205.
- Drywień, M., Górnicka, M., Kulik, S., & Górnicki, K. (2021). Los patrones para evitar errores de nutrición en adolescentes metropolitanos se asocian con el sexo, los conocimientos sobre nutrición, la actividad física y el entorno familiar. *Nutrients*, 13(2), 1–13.
- Dwijayanti, I., Chien, Y. W., Poda, G. G., & Chao, J. C. J. (2021). Defining *food literacy* and dietary patterns among senior high school students in Malang City, East Java. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(1), 45–53. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.1.45-53>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2022). *The state of food security and nutrition in the world 2022: Repurposing food and agricultural policies to make healthy diets more affordable*. FAO. <https://doi.org/10.4060/cc0639en>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ski/ketersediaan-data/ski-2023>
- Kono, M. E. O., Nur, M. L., Boeky, D. L. A., & Talahatu, A. H. (2021). The study on food consumption pattern and nutritional status of adolescence in Public Senior High School 1 Eban. *Timorese Journal of Public Health*, 3(1), 22–31.
- Nadapdap, H., Mautang, C., Paturusi, T., & Agustina, R. (2025). Hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi remaja. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4327–4335.
- Oddo, V. M., Roshita, A., Khan, M. T., Ariawan, I., Wiradnyani, L. A. A., Chakrabarti, S., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2022). Evidence-based nutrition interventions improved adolescents' knowledge and behaviors in Indonesia. *Nutrients*, 14(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/nu14091717>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, Pub. L. No. 2. (2020).
- Pinem, A. T. H. (2026). Pengetahuan gizi seimbang dan pola makan dengan status gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 212–222.
- Rahmayani, E. D., Rosita, S., Za, R. N., & Hidayanti, N. (2025). Pola makan, pengetahuan gizi dan status gizi remaja usia 13–15 tahun di Sekolah Menengah Pertama (SMP). 11(2), 747–751.
- Safari, C., Ayu, D., & Rasmi, C. (2026). Relationship between nutrition knowledge and dietary patterns among junior high school students in Mataram City. *Jurnal Biologi Tropis*.

- Siregar, G. D., Kapantow, N. H., & Punuh, M. I. (2023). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Manado. *JPAI: Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.35801/jpai.5.1.2023.49841>
- Suryawati, A., Kisnawaty, S. W., & Setiyaningrum, Z. (2024). Hubungan pengetahuan pedoman gizi seimbang terhadap status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.38035/rj.v7i1.1164>
- Syarfaini, S., Ridwan, E. S., & Aeni, S. (2021). Nutrition knowledge, dietary pattern, and nutritional status of elementary students in Makassar City. *Al-Sihab: The Public Health Science Journal*, 13(1), 113. <https://doi.org/10.24252/al-sihab.v13i1.21239>
- United Nations Children's Fund. (2023). *The state of the world's children 2023: For every child, vaccination*. UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2023>
- Veronika, A. P., Puspitawati, T., & Fitriani, A. (2021). Associations between nutrition knowledge, protein-energy intake and nutritional status of adolescents. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 385–389. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2239>
- Wahyuningsih, R., & Hartini, D. A. (2020). *Gizi dalam daur kehidupan*. Media Sains Indonesia.
- World Health Organization. (2023). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>