Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
5 (3) 2025, Page: 32330-32336

Hubungan *Picky Eater* Dan Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Remaja Di SMP Al-Ihsan Mulia Medan

The Relationship Between Picky Eater Behavior And Nutritional Knowledge On The Nutritional Status Of Adolescents At Smp Al-Ihsan Mulia Medan

Agnes Sry Vera Nababan [1], Samaria Daeli[2], Eka Nenni Jairani [3], Yulita [4]
Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia
Email Penulis Korespondensi : verasry89@gmail. com
No Telepon Korespondensi : 081375174860

Published: November , 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Status gizi merupakan indikator penting dalam menilai kesehatan, terutama pada masa remaja yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan pesat. Faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja antara lain perilaku *picky eater* dan tingkat pengetahuan gizi. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan antara perilaku *picky eater* dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMP Al-Ihsan Mulia. **Metode:** menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan deskriptif analitik. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *probability sampling* jenis *simple random sampling*. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antarvariabel. **Hasil:** penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi remaja (p = 0,031) serta hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja (p = 0,028). Hal ini membuktikan bahwa kedua faktor tersebut berpengaruh terhadap status gizi remaja. **Kesimpulan:** perilaku *picky eater* dan pengetahuan gizi memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi remaja. Oleh karena itu, upaya peningkatan pengetahuan gizi melalui edukasi, penyuluhan, serta pembiasaan pola makan beragam dan seimbang sangat diperlukan agar remaja mampu menjaga status gizinya dengan baik.

Kata Kunci: Picky Eater, Pengetahuan, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

***Introduction**: Nutritional status is an important indicator in assessing health, especially in the students, which is characterized by rapid growth and development. Factors that can affect the nutritional status of the students include picky eater behavior and the level of nutritional knowledge.* ***Objective**: to determine the relationship between picky eater behavior and nutritional knowledge with the nutritional status of the students at SMP Al- Ihsan Mulia Medan.* ***Method**: using cross-sectional design with analytical descriptive approach. The sample was taken using probability sampling technique of simple random sampling. Data analysis was conducted by chi-square test to determine the relationship between variables.* ***Results**: the study showed a significant relationship between the behavior of picky eaters with the nutritional status of the students (p = 0.031) and a significant relationship between the level of nutritional knowledge with the nutritional status of the students (p = 0.028). This proves that both factors affect the nutritional status of the students.* ***Conclusion**: picky eater behavior and nutritional knowledge have a meaningful relationship with the nutritional status of the students. Therefore, efforts to increase nutritional knowledge through education, counseling, and the habituation of a diverse and balanced diet are needed in order the students are able to maintain their nutritional status properly.*

Keywords : Picky Eater, Knowledge, Nutritional Status, Teens

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 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

Pengertian remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun. Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa *adolesens* merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, psikologi, dan sosial. Pada masa ini, remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat, yang memengaruhi perasaan,

cara berpikir, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar (1).

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang pesat dan merupakan fase perkembangan kedua setelah masa bayi. Perubahan ini meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, sehingga pola makan yang sehat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan yang optimal. Namun, meningkatnya kebebasan dalam memilih makanan sering kali menyebabkan pola makan yang kurang seimbang. Jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat menyebabkan masalah gizi seperti kekurangan atau kelebihan zat gizi, yang berdampak pada kesehatan dan perkembangan remaja di masa mendatang (2).

Permasalahan gizi pada masa remaja di antaranya adalah gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Berdasarkan data SKI 2023, di Indonesia prevalensi remaja usia 5-12 tahun yang mengalami gizi kurang mencapai 3,5% untuk kategori sangat kurus dan 7,5% untuk kategori kurus. Sementara itu, prevalensi remaja yang mengalami gizi lebih terdiri dari 11,9% overweight dan 7,8% obesitas, menunjukkan bahwa permasalahan gizi tidak hanya terkait dengan kekurangan gizi tetapi juga kelebihan gizi. Di tingkat provinsi, prevalensi status gizi remaja usia 5-12 tahun di Sumatera Utara tercatat sebesar 4,2% sangat kurus, 5,2% kurus, 72,0% normal, 9,8% overweight, dan 6,5% obesitas. Data ini mengindikasikan bahwa baik gizi kurang maupun gizi lebih masih menjadi tantangan dalam status gizi remaja di Indonesia (3).

Berdasarkan data Survei Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas), terjadi penurunan angka remaja berusia 13–15 tahun yang mengalami stunting, dari 35,1% pada tahun 2013 menjadi 25,7% pada tahun 2018. Penurunan juga terlihat pada proporsi remaja kurus di kelompok usia yang sama, dari 14,1% menjadi 8,7% dalam periode yang sama (4). Sebaliknya, kasus kegemukan atau obesitas meningkat, dari 10% pada tahun 2013 menjadi 16% pada 2018. Tren serupa juga ditemukan pada remaja usia 16–18 tahun, dengan prevalensi stunting turun dari 31,2% menjadi 26,9%, dan angka kurus menurun dari 19,4% menjadi 8,1%. Di sisi lain, prevalensi kelebihan berat badan atau obesitas pada kelompok usia ini meningkat dari 7,3% pada 2013 menjadi 13,5% pada 2018 (5).

Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan (absorpsi), dan penggunaan zat gizi makanan di dalam tubuh. Status gizi merupakan faktor penting untuk menilai seseorang dalam keadaan sehat atau tidak menderita penyakit akibat gangguan gizi, baik secara mental maupun fisik. Ketidakseimbangan dalam penyediaan pangan menyebabkan masalah dalam pemenuhan gizi, yakni masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (6).

Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi, yaitu keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi. Penentuan status gizi remaja dapat ditentukan dengan pengukuran antropometri yaitu dari berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Bentuk atau ukuran tubuh yang baik adalah yang ideal, tidak terlalu gemuk atau tidak terlalu kurus. Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi, Seseorang dapat mencapai tubuh yang ideal apabila keseimbangan energi dalam tubuh terpenuhi, yaitu bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan (7).

Masa remaja merupakan fase kritis dalam pemenuhan kebutuhan gizi. Perubahan fisiologis seperti pertumbuhan tinggi badan, peningkatan massa otot, dan perkembangan organ reproduksi menyebabkan kebutuhan zat gizi seperti zat besi, kalsium, protein, dan vitamin meningkat secara signifikan. Namun, pola makan remaja sering kali tidak seimbang, salah satunya disebabkan oleh kebiasaan *Picky eater*. *Picky eater* adalah perilaku memilih-milih makanan secara berlebihan, yang dapat berdampak pada rendahnya asupan zat gizi esensial dan berisiko menyebabkan malnutrisi. Dengan adanya kasus *picky eater* dan rendahnya pengetahuan gizi di kalangan remaja, penting untuk melakukan intervensi edukasi gizi yang dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap pola makan sehat. Program berbasis sekolah dan keluarga terbukti efektif dalam membantu remaja mengatasi *picky eater* dan membentuk kebiasaan makan yang lebih baik (8).

Picky eater merupakan salah satu masalah perilaku makan yang sering terjadi pada anak usia sekolah, di mana mereka cenderung memilih-milih makanan dan menolak untuk mencoba makanan baru yang belum dikenalnya. Remaja sering mengalami kebiasaan makan yang kurang baik, seperti lebih menyukai makanan yang memiliki rasa enak tetapi kurang memperghatikan kandungan gizi, misalnya gorengan serta makanan manis seperti permen, cokelat, dan jajanan lainnya. Konsumsi makanan tersebut tidak hanya dapat menurunkan nafsu makan anak, tetapi juga berkontribusi pada munculnya *picky eater*, yang merupakan bagian dari spektrum kesulitan makan. *Picky eater* ditandai dengan kecenderungan anak menolak makanan yang belum dikenalnya, sehingga menyebabkan rendahnya variasi makanan yang dikonsumsi. Akibatnya, keseimbangan asupan zat gizi dalam pola makan anak menjadi terganggu, yang pada akhirnya dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kurangnya variasi makanan ini menjadi perhatian utama dalam menjaga kesehatan dan kecukupan gizi anak (9).

Karakteristik anak yang mengalami *picky eater* ialah kecenderungan menolak makanan baru yang belum pernah dikonsumsi sebelumnya. Anak dengan *picky eater* ini akan susah untuk beradaptasi dengan

makanan baru, sehingga dapat menyebabkan keterbatasan dalam pola makan mereka. Jika tidak ditangani dengan baik, kebiasaan ini berisiko mengganggu kecukupan gizi, yang berpengaruh terhadap tumbuh kembang dan kesehatan anak dalam jangka panjang (10).

Pengetahuan gizi adalah pemahaman individu mengenai gizi, zat gizi, serta hubungan antara zat gizi dengan status gizi dan kesehatan. Sumber Pengetahuan Gizi gizi dapat diperoleh melalui pendidikan formal, lingkungan sekitar, peran orang tua, serta media massa. Pedoman Gizi Seimbang berfungsi sebagai panduan konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pedoman ini mencakup empat prinsip utama dalam perilaku gizi, yaitu mengonsumsi beragam jenis makanan, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, rutin melakukan aktivitas fisik, serta menjaga berat badan tetap normal. Pengetahuan Gizi gizi yang baik tercermin dari status gizi yang optimal (11).

Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan dan perilaku makan. Apabila suatu perilaku baru diterima dengan didasari oleh pemahaman yang baik, kesadaran, serta sikap positif, maka perilaku tersebut dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama (*long lasting*). Sebaliknya, jika perilaku tersebut tidak didukung oleh pengetahuan dan kesadaran, maka cenderung tidak akan berlangsung lama. Hal ini juga berlaku bagi remaja, di mana mereka yang memiliki pemahaman gizi yang baik diharapkan dapat menerapkan pola makan sehat, yang pada akhirnya berkontribusi dalam menjaga status gizi yang optimal. Dengan memiliki status gizi yang baik, remaja dapat tumbuh dan berkembang secara optimal serta terhindar dari risiko berbagai penyakit akibat gizi yang tidak seimbang (11).

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif analisis dengan desain penelitian ini adalah *Cross- sectional*. Lokasi Penelitian dilakukan di SMP Al-Ihsan Mulia. Penelitian dilaksanakan dimulai dari bulan April 2025 sampai dengan Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswaa/I kelas VII dan VIII SMP Al-Ihsan Mulia yang berjumlah 149 orang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* jenis *simple random sampling*. *Simple random sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana semua anggota mempunyai kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel sesuai dengan proporsinya. Penentuan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin. Berdasarkan perhitungan, maka jumlah sampel yang ditetapkan sebanyak 109 orang. Analisis data yaitu analisis univariat yaitu *Picky Eater* dan Pengetahuan Gizi serta variabel dependent yaitu status gizi dan analisis bivariat dengan uji *chi square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Di SMP Al-Ihsan Mulia

Karakteristik Responden	f	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	79	72,5
Perempuan	30	27,5
Umur		
12 Tahun	**30**	27,5
13 Tahun	**47**	**43,1**
14 Tahum	**27**	**24,8**
15 Tahun	**5**	**4,6**
Status Gizi		
Gizi Kurang	31	28,4
Gizi Baik	52	47,7
Gizi Lebih	26	23,9
Picky Eater		
Picky Eater	65	59,6
Tidak Picky Eater	44	40,4
Pengetahuan		
Kurang	48	44,0
Cukup	25	22,9
Baik	36	33,0
Jumlah	109	100

Berdasarkan Tabel 1, distribusi frekuensi karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas

responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 79 orang (72,5%) dibandingkan perempuan sebanyak 30 orang (27,5%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 47 orang (43,1%), diikuti oleh usia 12 tahun sebanyak 30 orang (27,5%), usia 14 tahun sebanyak 27 orang (24,8%), serta usia 15 tahun sebanyak 5 orang (4,6%). Berdasarkan Tabel, distribusi frekuensi status gizi responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebanyak 52 orang (47,7%), diikuti oleh responden dengan status gizi kurang sebanyak 31 orang (28,4%), dan status gizi lebih sebanyak 26 orang (23,9%). Berdasarkan Tabel distribusi frekuensi responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori *picky eater* sebanyak 65 orang (59,6%), sedangkan responden yang tidak *picky eater* berjumlah 44 orang (40,4%). Berdasarkan Tabel, distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan dalam kategori kurang sebanyak 48 orang (44,0%), diikuti oleh responden dengan pengetahuan baik sebanyak 36 orang (33,0%), dan pengetahuan cukup sebanyak 25 orang (22,9%).

Tabel 2 Tabulasi Silang Antara *Picky Eater* Dengan Status Gizi Pada Remaja

Picky Eater	**Status Gizi IMT/U**						**Total**		**P *value***
	Gizi Kurang		**Gizi Baik**		**Gizi Lebih**				
	f	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	**f**	**%**	
Picky Eater	31	47,7	14	21,5	20	30,8	65	59,6	
Tidak *Picky Eater*	0	0,0	38	86,4	6	13,6	44	40,4	0,031
Pengetahuan									
Kurang	28	58,3	4	8,3	16	33,3	48	44,0	
Cukup	3	12,0	15	60,0	7	28,0	25	22,9	0,028
Baik	0	0,0	33	91,7	3	8,3	36	33,0	
Total	**31**	**28,4**	**52**	**47,7**	**26**	**23,9**	**109**	**100**	

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa terdapat hubungan antara pola makan *picky eater* dengan status gizi berdasarkan indikator IMT/U responden. Dari 65 responden yang termasuk kategori *picky eater*, sebanyak 31 orang (47,7%) memiliki status gizi kurang, 14 orang (21,5%) memiliki gizi baik, dan 20 orang (30,8%) memiliki gizi lebih. Sementara itu, dari 44 responden yang tergolong tidak *picky eater*, mayoritas atau sebanyak 38 orang (86,4%) memiliki status gizi baik, 6 orang (13,6%) memiliki gizi lebih, dan tidak terdapat responden dengan gizi kurang dalam kelompok ini. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan *picky eater* dengan status gizi pada remaja di SMP Al-Ihsan Mulia dengan nilai *p-value* sebesar 0,031.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi berdasarkan indikator IMT/U responden. Dari 48 responden dengan tingkat pengetahuan kurang, sebanyak 28 orang (58,3%) memiliki status gizi kurang, 4 orang (8,3%) memiliki gizi baik, dan 16 orang (33,3%) memiliki gizi lebih. Sementara itu, dari 25 responden dengan pengetahuan cukup, sebanyak 15 orang (60,0%) memiliki status gizi baik, 7 orang (28,0%) memiliki gizi lebih, dan 3 orang (12,0%) memiliki gizi kurang. Pada kelompok dengan pengetahuan baik, mayoritas atau sebanyak 33 orang (91,7%) memiliki status gizi baik, 3 orang (8,3%) memiliki gizi lebih, dan tidak terdapat responden dengan gizi kurang. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi pada remaja di SMP Al-Ihsan Muli dengan nilai *p-value* sebesar 0,028.

PEMBAHASAN

Hubungan *Picky Eater* Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Al-Ihsan Mulia

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *picky eater* berhubungan dengan status gizi pada remaja di SMP Al-Ihsan Mulia, dengan nilai *p-value* sebesar 0,031 (< 0,05). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Simamora (2024), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku picky eater dengan status gizi anak usia prasekolah di Taman Kanak- Kanak Free Methodist, dengan nilai p-value sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku makan yang selektif atau kecenderungan anak untuk menolak berbagai jenis makanan memiliki kontribusi yang nyata terhadap kondisi gizi anak (12).

Berdasarkan asumsi peneliti, hubungan antara perilaku *picky eater* dengan status gizi kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan makan siswa yang kurang beragam, di mana mereka cenderung hanya mengonsumsi makanan sesuai dengan selera atau keinginannya saja, tanpa memperhatikan nilai gizi yang terkandung. Hasil wawancara dengan beberapa responden menunjukkan bahwa mayoritas siswa lebih

menyukai makanan jajanan, yang umumnya rendah kandungan gizinya dan tidak seimbang. Preferensi terhadap makanan ringan yang instan, gurih, atau manis ini menunjukkan adanya pola makan yang tidak sehat dan berisiko memengaruhi status gizi mereka dalam jangka panjang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arista dkk. (2021), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja di salah satu SMA di Jakarta. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan odds ratio (OR) sebesar 0,351, yang mengindikasikan bahwa remaja dengan perilaku makan yang tidak sehat, termasuk sikap pemilih terhadap makanan, memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami masalah status gizi. Remaja yang mengalami overweight dan obesitas dilaporkan lebih sering mengonsumsi jajanan yang mengandung kadar gula, lemak jenuh, dan natrium yang tinggi, dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal. Selain itu, pola makan yang monoton juga menjadi permasalahan umum, di mana remaja umumnya hanya mengonsumsi makanan pokok seperti nasi dan lauk hewani, tanpa diimbangi dengan asupan sayur, buah, dan sumber zat gizi lainnya yang esensial bagi tubuh (13).

Menurut asumsi peneliti, perilaku *picky eater* pada remaja sebagian besar dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang terbentuk sejak dari lingkungan keluarga, khususnya dari rumah. Dalam hal ini, orang tua terutama ibu memegang peran penting dalam membentuk pola makan anak. Memberikan makanan yang beragam serta mengenalkan berbagai jenis bahan pangan sejak dini dapat membantu mengurangi kecenderungan anak untuk menjadi pemilih terhadap makanan. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan orang tua, khususnya dalam hal variasi dan pengolahan makanan yang menarik, dapat menyebabkan anak merasa bosan dan jenuh dengan menu yang monoton, sehingga mendorong munculnya perilaku *picky eater*.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prastiani (2024), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara peran orang tua sebagai role model dengan perilaku picky eater pada anak usia prasekolah di Desa Gumayun, Kabupaten Tegal. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,005$), yang mengindikasikan bahwa keterlibatan orang tua dalam membentuk pola makan anak memiliki pengaruh yang kuat terhadap kecenderungan anak menjadi *picky eater* (14).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya siswa dengan status gizi baik namun memiliki kebiasaan *picky eater,* serta siswa dengan status gizi lebih yang tidak menunjukkan kebiasaan *picky eater*. Menurut peneliti, kondisi siswa yang memiliki status gizi baik meskipun tergolong picky eater disebabkan oleh kebiasaan makan yang tetap sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Meskipun cenderung memilih-milih makanan, siswa tersebut tetap mampu memenuhi kebutuhan asupan gizi harian melalui konsumsi menu yang beragam dan sesuai dengan asupan yang dibutuhkan tubuh.

Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian Cerdasari dkk. (2022), yang menunjukkan bahwa beberapa anak prasekolah dengan perilaku picky eater tetap memiliki status gizi yang baik. Anak dengan kecenderungan picky eater umumnya menolak beberapa jenis makanan dan hanya menerima makanan tertentu sesuai preferensinya. Meskipun demikian, dalam beberapa kondisi, anak-anak tersebut masih dapat mengonsumsi jenis makanan lain di luar preferensi awal mereka, sehingga asupan gizinya tetap tercukupi. eskipun anak tergolong picky eater, mereka tetap mampu memenuhi kebutuhan energi dan protein melalui sumber lain, seperti konsumsi susu atau makanan pengganti yang bergizi. Asupan tambahan ini berperan penting dalam menjaga keseimbangan asupan gizi dan membantu mencegah penurunan status gizi, sehingga anak tetap berada dalam kategori gizi baik meskipun perilaku makannya tergolong selektif (15).

Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Al-Ihsan Mulia

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMP Al-Ihsan Mulia, yang ditunjukkan oleh nilai p-value sebesar 0,028 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kecenderungan mereka dalam menjaga status gizinya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari dkk (2022), menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja, di mana pengetahuan yang baik mengenai gizi dapat memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi secara lebih sehat dan seimbang, namun masa remaja yang merupakan fase transisi dan pencarian jati diri pengetahuan tersebut sering kali tidak langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena adanya pengaruh dari berbagai faktor eksternal seperti lingkungan pertemanan, keluarga, dan kebiasaan sosial, yang membuat remaja dengan kondisi psikologis yang masih labil lebih rentan mengalami masalah gizi meskipun telah memiliki pengetahuan gizi yang cukup (16).

Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan, sikap, dan perilaku individu dalam memilih makanan, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi seseorang. Tingkat pengetahuan yang dimiliki sangat memengaruhi cara individu memahami dan merespons informasi terkait gizi dan kesehatan. Pemahaman terhadap konsep gizi dapat bervariasi antar individu, tergantung pada

sejumlah faktor seperti usia, tingkat pendidikan, minat, pengalaman pribadi, serta sumber informasi yang diperoleh. Pada siswa, pengetahuan mengenai gizi umumnya sudah cukup baik, tetapi pemahaman mendalam terhadap konsep gizi yang benar masih tergolong rendah. Kurangnya pemahaman ini dapat menjadi faktor tidak langsung yang menyebabkan permasalahan gizi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan. Kondisi tersebut kerap dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan yang tidak sehat dan tidak seimbang, yang mencerminkan kurangnya kesadaran serta pemahaman, baik dari siswa maupun orang tua, mengenai pentingnya asupan gizi yang tepat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal (17).

Pengetahuan gizi yang baik tidak selalu berbanding lurus dengan status gizi yang optimal. Dalam praktiknya, tidak sedikit siswa yang telah memiliki pemahaman teoritis yang memadai mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, namun tetap menghadapi permasalahan status gizi. Kondisi ini mencerminkan bahwa penguasaan pengetahuan saja belum menjamin tercapainya perilaku gizi yang sehat. Tanpa adanya penerapan nyata dalam pola makan sehari-hari, pengetahuan cenderung bersifat pasif dan tidak berdampak signifikan terhadap kondisi gizi individu. Dengan kata lain, pengetahuan gizi perlu disertai dengan perubahan sikap, kebiasaan, dan lingkungan pendukung agar dapat berkontribusi secara nyata dalam membentuk status gizi yang ideal (17).

KESIMPULAN

Ada hubungan *picky eater* terhadap status gizi Remaja di SMP Al-Ihsan Mulia. Ada hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi Remaja di SMP Al-Ihsan Mulia. Saran yang dapat penulis sampaikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Pihak sekolah disarankan agar dapatmemberikan edukasi kepada siswa untuk tetap menjaga pola makan seimbang untuk mencapai status gizi normal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak SMP Al-Ihsan Mulia yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian, dan kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan pikiran dalam penelitian saya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bancin DR, Sitorus F, Anita S. Edukasi Pendidikan Kesehatan Reproduksi (Kespro) Remaja Pada Kader Posyandu Remaja Lembaga Pembinaan Khusus Kelas I Medan. J Abdimas Mutiara. 2022;3(1).
2. Bawono Y. Perkembangan Anak & Remaja. Reski MY, editor. Solok: Yasan Pendidikan Cendekia Muslim; 2023.
3. Syarifah Liza Munira, et al. Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2024.
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
5. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional Riskesdas 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013.
6. Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, Arinda Veratamala G. Gizi Anak Dan Anak Remaja. 2020. 50 p.
7. Fillah Fithra Dieny MS. Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri. 2015. 50 p.
8. Hardianti,R Dieny,F,F ,Wijayanto,H S. Picky Eating Dan Status Gizi Pada Anak Prasekolah. 2020;6:123–30.
9. Peggy Fiezra Subecca, Fitri Apriyanti WL. Hubungan Perilaku Picky Eater Dengan Gizi Kurang Pada Anak Pra Sekolah Usia 4-6 Tahun Di Raudathul Athfal Alma Kota Pekanbaru. 2024;3:1.
10. Tri Budi Rahayu F. Analisis Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. 2020;1:46.
11. A. Septiani , A Apriantini TS. Hubungan Tingkat Konsumsi Madu Dengan Pengetahuan Gizi,Status Gizi, Dan Kebugaran Remaja Di kota Bogor. 2022;10:2.
12. Simamora M, Sipayung R, Sipayung NP, Bernadet Sarni. Perilaku Picky Eater Dengan Status Gizi Anak Usia Prasekolah. J Online Keperawatan Indones. 2024;7(1):1–6.
13. Arista CN, Gifari N, Nuzrina R, Sitoayu L, Purwara L. Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta. J Pangan Kesehat dan Gizi Univ Binawan. 2021;2(1):1–15.
14. Prastiani DB. Hubungan Peran Orang Tua Sebagai Role Model Dengan Picky Eater Pada Anak Usia Prasekolah Di Desa Gumayun Kabupaten Tegal. Midwifery Nurs J. 2024;1(2):37– 46.

15. Cerdasari C, Hadisuyitno J, Sutjiati E, Adelina R. Picky Eater, Asupan Makan, Dan Status Gizi Pada Anak Prasekolah. Med Respati J Ilm Kesehat. 2022;17(2):75–82.
16. Lestari PY, Tambunan LN, Lestari RM. Hubungan Pengetahuan tentang Giziterhadap Status Gizi Remaja. J Surya Med. 2022;8(1):65–9.
17. Namira, Nadila Siti VI. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa Sdn Putat Jaya Ii Surabaya. J Gizi Unesa. 2020;Volume 03:215–22.
18. Muharani E. Hubungan Perilaku Picky Eating Dengan Kecukupan Gizi Dan Status Gizi Pada Anak Di Sd Taman Siswa Binjai Kota. 2020.Pebruanti P, Rokhaidah. Hubungan Picky Eating Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Prasekolah Di Tka Nurul Huda Tumaritis Kabupaten Bogor. J Keperawatan Widya Gantari Indones. 2022;6(1):1–11.
19. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2016.