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)**
6 (1) 2026, Page 13361-13371

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa SMAN 15 Bone

Aslim Husain[1], Sakinah Amir[2], Melani Putri
[1,3]Universitas Sipatokkong Mambo
[2]Universitas Negeri Makassar
Corresponding Author: Aslim Husain, E-Mail: aslimhusain@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi siswa SMAN 15 Bone. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional yang dilaksanakan pada 43 siswa yang bergabung menjadi anggota PMR melalui teknik total sampling. Data pola makan dikumpulkan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang dianalisis dengan aplikasi Nutrisurvey, sedangkan status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan baik (65,1%) dan status gizi normal (69,8%), namun masih ditemukan responden dengan status gizi kurang (25,6%) dan gizi lebih (4,7%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan positif yang sedang dan signifikan antara pola makan dan status gizi ($r = 0,437$; $p = 0,003$), yang berarti semakin baik pola makan siswa maka semakin baik pula status gizinya. Penelitian ini menegaskan bahwa pola makan merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap status gizi remaja, sehingga diperlukan upaya peningkatan edukasi gizi dan penguatan program kesehatan sekolah guna mendukung tercapainya status gizi optimal pada remaja.

Kata Kunci : Pola makan, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between dietary patterns and the nutritional status of students at SMAN 15 Bone. The research employed a quantitative design with a cross-sectional approach involving 43 students who were members of the school Red Cross (PMR), selected through total sampling. Dietary pattern data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and analyzed using Nutrisurvey software, while nutritional status was assessed through anthropometric measurements. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, with Spearman correlation tests applied to examine the association between variables. The findings revealed that the majority of respondents had good dietary patterns (65.1%) and normal nutritional status (69.8%), although some students were classified as undernourished (25.6%) and overweight (4.7%). Statistical analysis indicated a moderate and significant positive correlation between dietary patterns and nutritional status ($r = 0.437$; $p = 0.003$), suggesting that better dietary patterns are associated with better nutritional status. This study highlights that dietary patterns are an important determinant of adolescents' nutritional status, emphasizing the need for enhanced nutrition education and strengthened school health programs to support optimal nutritional outcomes among adolescents.

Keywords: *Dietary Patterns, Nutritional Status, Adolescents.*

© The Author(s). 2026 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 fase transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang berlangsung pada rentang usia 10–19 tahun. Tahap ini termasuk periode perkembangan yang khas dan krusial dalam siklus kehidupan manusia karena menjadi momentum penting untuk membentuk fondasi kesehatan yang optimal (WHO, 2022). World Health Organization melaporkan bahwa jumlah remaja di dunia mencapai sekitar 1,2 miliar jiwa atau sekitar 18% dari total populasi global.

Periode remaja juga sering disebut sebagai masa emas dalam pengembangan sumber daya manusia. Besarnya proporsi remaja dalam struktur penduduk merupakan potensi strategis yang dapat menjadi modal utama dalam meningkatkan kapasitas, produktivitas, dan kualitas hidup masyarakat pada masa mendatang. Oleh karena itu, upaya menjaga dan meningkatkan kualitas hidup tersebut sangat erat kaitannya dengan status kesehatan dan kecukupan gizi remaja sebagai investasi pembangunan jangka panjang (UNICEF, 2021).

Dalam sepuluh tahun terakhir, pola konsumsi remaja mengalami pergeseran yang signifikan, ditandai dengan meningkatnya asupan makanan ultra-proses yang tinggi kandungan gula, garam, dan lemak, namun rendah serat. Pola makan yang kurang seimbang ini berperan dalam meningkatnya prevalensi overweight dan obesitas pada kelompok remaja di berbagai negara, termasuk di negara berkembang. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kualitas pola makan merupakan faktor penentu yang sangat penting dalam pembentukan status gizi remaja (UNICEF, 2023).

Di samping permasalahan kelebihan gizi, remaja juga memiliki kerentanan terhadap kekurangan gizi serta defisiensi mikronutrien. Kebiasaan makan yang tidak seimbang dan berlangsung dalam jangka waktu lama dapat memicu terjadinya anemia defisiensi besi, hambatan pertumbuhan, serta penurunan fungsi kognitif dan produktivitas. *Food and Agriculture Organization* menegaskan pentingnya strategi promotif dan preventif melalui perbaikan pola makan sebagai langkah global untuk mencegah dampak jangka panjang permasalahan gizi pada remaja (FAO, 2021). Kondisi ini menunjukkan adanya fenomena beban ganda masalah gizi (*double burden of malnutrition*) pada kelompok usia remaja.

Di Indonesia, persoalan gizi pada remaja masih menjadi isu penting dalam kesehatan masyarakat. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 1,7% remaja usia 16–18 tahun mengalami gizi buruk (severely thinness) dan 6,3% mengalami gizi kurang (thinness). Sebaliknya, proporsi remaja dengan berat badan lebih mencapai 8,8% dan obesitas sebesar 3,3%.Temuan tersebut menggambarkan adanya ketidakseimbangan status gizi pada remaja yang mencerminkan fenomena beban gizi ganda. Kondisi ini tidak terlepas dari pengaruh berbagai faktor, seperti pola konsumsi, tingkat aktivitas fisik, serta lingkungan sosial yang membentuk perilaku kesehatan remaja (SKI, 2023).

Jika ditinjau pada tingkat regional, Provinsi Sulawesi Selatan menunjukkan prevalensi gizi buruk sebesar 2,3% dan gizi kurang sebesar 9,9% pada remaja usia 16–18 tahun. Sementara itu, prevalensi overweight mencapai 8,8% dan obesitas sebesar 4,1%. Kondisi ini menegaskan bahwa permasalahan gizi remaja tidak hanya terjadi secara nasional, tetapi juga nyata pada tingkat daerah (SKI, 2023).

Lebih lanjut, laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Bone tahun ajaran 2024/2025 menunjukkan bahwa dari siswa SMA yang dilakukan pemantauan, sebanyak 4.308 siswa tercatat mengalami gizi kurang dan 84 siswa mengalami gizi sangat kurang. Di sisi lain, terdapat 467 siswa dengan kategori gemuk serta 259 siswa yang mengalami obesitas. Data tersebut mengindikasikan bahwa permasalahan gizi pada remaja

di Kabupaten Bone masih menjadi isu kesehatan yang membutuhkan perhatian serta intervensi yang lebih komprehensif dan berkelanjutan (Dinas Kesehatan Kabupaten Bone, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola makan merupakan faktor yang berperan penting dalam menentukan status gizi remaja, baik dalam konteks kekurangan maupun kelebihan gizi. Namun, kajian yang secara spesifik menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi remaja pada konteks lokal khususnya di Kabupaten Bone masih terbatas. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam mendukung upaya peningkatan gizi remaja melalui pendekatan edukatif yang lebih tepat sasaran, serta memperkuat peran siswa dalam mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan sadar gizi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan penelitian survei dengan rancangan pendekatan cross sectional, yaitu setiap objek hanya diamati satu kali saja dan pengukuran dilakukan secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen pada waktu yang sama.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 15 Bone. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 15 Bone yang bergabung menjadi anggota PMR. Berdasarkan data yang diperoleh dari pembina PMR, jumlah total anggota PMR SMAN 15 Bone adalah sebanyak 43 orang. Jumlah populasi dalam penelitian ini relatif kecil, maka peneliti menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel. Karena jika populasi kurang dari 100 maka semua anggota diikutkan sebagai sampel (Sugiyono, 2016). Dengan demikian, total sampel dalam penelitian ini berjumlah 43 orang.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling atau biasa disebut sampel jenuh. Sampel jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Machali, 2021). Pemilihan teknik ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relatif kecil, yaitu hanya 43 orang sehingga memungkinkan untuk dilakukan pengamatan secara menyeluruh tanpa perlu melakukan pemilihan secara acak. Penggunaan total sampling juga dinilai tepat karena dapat memberikan gambaran yang lebih representatif dan menyeluruh terhadap kondisi populasi yang diteliti. Dalam penerapannya, teknik total sampling dalam penelitian ini tetap memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi agar sampel yang diambil benar-benar relevan dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Data pola makan diperoleh melalui kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang dianalisis menggunakan aplikasi Nutrisurvey, sedangkan data status gizi diperoleh dengan setelah melakukan pengukuran antropometri pada sampel. Seluruh data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan software SPSS. Pada tahap awal, analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel dalam bentuk distribusi frekuensi. Sementara itu, untuk mengkaji hubungan antara variabel independen dan dependen, dilakukan analisis bivariat dengan uji chi-square, dengan batas signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di SMAN 15 Bone dengan jumlah responden sebanyak 43 orang, maka didapatkan hasil Analisa univariat sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakterisrik Umum Responden

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kelas		
XII	15	34,9
XI	28	65,1
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	11	25,6
Perempuan	32	74,4
Usia		
16	34	79,1
17	8	18,6
18	1	2,3

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar responden berasal dari kelas XI sebanyak 28 orang (65,1%), sedangkan sisanya berasal dari kelas XII sebanyak 15 orang (34,9%). Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas responden adalah siswa yang masih berada pada pertengahan masa belajar di SMA.

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 32 orang (74,4%), sedangkan laki-laki berjumlah 11 orang (25,6%). Hasil ini sejalan dengan temuan Feraco dkk. (2024) yang mengemukakan bahwa terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam perilaku makan serta tingkat perhatian terhadap aspek gizi. Secara umum, perempuan cenderung lebih sensitif terhadap isu kesehatan dan penampilan, sehingga lebih proaktif dalam mencari serta memahami informasi terkait gizi dibandingkan laki-laki. Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini berpotensi memengaruhi nilai rata-rata pengetahuan gizi maupun pola makan, mengingat perempuan umumnya memiliki perhatian yang lebih besar terhadap konsumsi makanan sehat. Perbedaan komposisi jenis kelamin ini penting untuk diperhatikan karena faktor gender telah terbukti berperan dalam membentuk tingkat pengetahuan gizi dan perilaku makan pada remaja.

Berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 34 orang (79,1%), disusul usia 17 tahun sebanyak 8 orang (18,6%), dan hanya 1 responden yang berusia 18 tahun (2,3%). Rentang usia 16–18 tahun termasuk kategori remaja akhir, yaitu tahap perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam menentukan pilihan makanan, meskipun pengetahuan serta kebiasaan makan masih dipengaruhi oleh lingkungan sekolah dan kelompok sebaya (Oddo et al., 2022). Pada fase remaja awal, keputusan terkait konsumsi makanan umumnya masih berada di bawah pengaruh orang tua. Namun, memasuki remaja pertengahan hingga akhir, peran teman sebaya dan lingkungan sosial

menjadi lebih kuat dalam membentuk perilaku makan. Studi global yang dipublikasikan dalam The Lancet Child & Adolescent Health melaporkan bahwa bertambahnya usia remaja berkaitan dengan peningkatan konsumsi makanan ultra-proses serta minuman berpemanis, yang dipengaruhi oleh meningkatnya otonomi individu dan paparan terhadap lingkungan pangan modern (Vandevijvere et al., 2021).

Ditinjau dari aspek perkembangan kognitif, teori yang dikemukakan oleh Jean Piaget menyatakan bahwa remaja berada pada tahap operasional formal, yaitu fase ketika individu telah mampu berpikir abstrak serta mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari suatu tindakan. Meskipun demikian, peningkatan kapasitas kognitif tersebut tidak sepenuhnya menjamin rasionalitas dalam pemilihan makanan, karena keputusan yang diambil masih kerap dipengaruhi oleh faktor emosional dan sosial. Penelitian oleh Sawyer et al. (2021) juga menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan pada remaja sangat dipengaruhi oleh sistem reward di otak yang sedang berkembang. Kondisi ini menyebabkan remaja lebih cenderung memilih makanan yang tinggi kandungan gula, garam, dan lemak karena memberikan sensasi kenikmatan instan, meskipun mereka telah memahami dampak kesehatannya dalam jangka panjang.

Perbedaan usia turut memengaruhi preferensi rasa dan pola konsumsi pada remaja. Remaja usia lebih muda umumnya menentukan pilihan makanan berdasarkan cita rasa, terutama yang manis dan gurih. Sementara itu, remaja yang lebih tua mulai mempertimbangkan aspek kesehatan dalam memilih makanan, meskipun penerapannya belum selalu konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Studi Segovia-Siapco et al. (2022) menunjukkan bahwa bertambahnya usia berkorelasi dengan meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya gizi. Namun, peningkatan pengetahuan tersebut tidak selalu sejalan dengan perilaku makan yang sehat, karena masih dipengaruhi oleh faktor lingkungan, termasuk kemudahan akses dan ketersediaan makanan cepat saji.

Secara umum, karakteristik responden yang mayoritas berasal dari kelas XI, berjenis kelamin perempuan, dan berusia 16 tahun perlu diperhatikan dalam proses interpretasi hasil penelitian. Komposisi ini berpotensi memengaruhi distribusi data terkait tingkat pengetahuan gizi maupun pola makan, mengingat faktor usia dan jenis kelamin telah terbukti berkaitan dengan perilaku konsumsi pada remaja (Thakur et al., 2021). Namun demikian, kondisi tersebut tidak mengurangi validitas penelitian. Sebaliknya, hal ini memberikan gambaran faktual mengenai profil anggota PMR yang menjadi subjek penelitian. Pendekatan ini sejalan dengan pedoman pelaporan penelitian yang menegaskan pentingnya pemaparan karakteristik sosial-demografis responden sebagai landasan dalam menafsirkan hasil studi (Jaehn et al., 2020).

Pola Makan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi (F)	Persentase (%)

Baik	28	65,1 %
Tidak Baik	15	34,9%
Total	**43**	**100%**

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) kualitatif, diperoleh bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan baik sebesar 65,1%, sedangkan 34,9% lainnya tergolong tidak baik. Kategori ini ditentukan berdasarkan skor konsumsi responden yang dibandingkan dengan nilai median; responden dengan skor di atas median dikategorikan memiliki pola makan baik, sedangkan yang berada di bawah median dikategorikan pola makan tidak baik. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah cukup mampu memenuhi kebutuhan gizi harian mereka sesuai dengan variasi dan frekuensi konsumsi pangan yang dianjurkan.

Meskipun demikian, sekitar sepertiga responden masih menunjukkan pola makan yang kurang baik. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan remaja yang sering melewatkan waktu makan, lebih memilih makanan cepat saji, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur. Menurut Hardinsyah dan Martianto (2019), pola makan yang seimbang ditandai oleh keteraturan waktu makan, keberagaman jenis pangan, serta proporsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sebaliknya, pola makan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai permasalahan gizi. Selain faktor kebiasaan individu, pola makan remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, pengaruh teman sebaya, dan ketersediaan makanan di sekitar mereka. Remaja umumnya lebih tertarik pada makanan yang praktis dan memiliki tampilan menarik dibandingkan mempertimbangkan kandungan gizinya. Dewi et al. (2025) menegaskan bahwa kualitas diet remaja di Indonesia masih menghadapi tantangan berupa rendahnya keberagaman konsumsi pangan dan tingginya asupan makanan olahan, yang dalam jangka panjang berpotensi memengaruhi status gizi individu.

Status Gizi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	11	25,6
Normal	30	69,8
Lebih	2	4,7
Total	**43**	**100%**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 43 responden, sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 30 orang (69,8%). Sementara itu, responden dengan status gizi kurang berjumlah 11 orang (25,6%) dan yang mengalami status gizi lebih hanya 2 orang (4,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang status gizi normal, meskipun masih terdapat sebagian yang mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih.

Status gizi mencerminkan keseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan fisiologis tubuh. Apabila asupan zat gizi terpenuhi sesuai kebutuhan, individu cenderung memiliki status gizi normal. Sebaliknya, ketidaksesuaian antara asupan dan kebutuhan dapat

mengakibatkan terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih (Ni'mah, 2015). Dalam penelitian ini, proporsi responden dengan gizi kurang masih tergolong tinggi, yaitu lebih dari seperempat jumlah sampel. Kondisi ini perlu menjadi perhatian serius karena masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang pesat dan membutuhkan kecukupan gizi yang optimal untuk mendukung perkembangan fisik maupun kognitif (Sparrow et al., 2021). Gizi kurang pada remaja dapat dipicu oleh rendahnya asupan energi dan protein, kebiasaan melewatkan waktu makan, serta pola konsumsi yang tidak seimbang. Gusmita et al. (2025) melaporkan bahwa remaja dengan pola makan kurang baik memiliki risiko lebih besar mengalami gizi kurang dibandingkan mereka yang menerapkan pola makan sehat. Dampaknya tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga dapat menurunkan konsentrasi belajar, menghambat perkembangan, serta melemahkan sistem kekebalan tubuh.

Selain permasalahan gizi kurang, sebanyak 4,7% responden juga teridentifikasi memiliki status gizi lebih. Meskipun proporsinya relatif kecil, kondisi ini tetap memerlukan perhatian karena berisiko berkembang menjadi overweight maupun obesitas apabila tidak ditangani secara dini. Penelitian Puspitasari et al. (2025) mengungkapkan bahwa tingginya konsumsi makanan yang kaya gula dan lemak, disertai rendahnya tingkat aktivitas fisik, menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian gizi lebih pada remaja. Situasi ini menggambarkan adanya fenomena beban gizi ganda (double burden of malnutrition) yang hingga kini masih menjadi tantangan dalam upaya peningkatan kesehatan remaja di Indonesia.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Oddo et al. (2022) yang menyatakan bahwa remaja di Indonesia masih dihadapkan pada permasalahan gizi ganda, yakni keberadaan gizi kurang dan gizi lebih dalam satu populasi yang sama. Gizi kurang umumnya berkaitan dengan rendahnya kecukupan zat gizi akibat pola konsumsi yang tidak seimbang, sementara gizi lebih lebih sering dikaitkan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi namun miskin zat gizi esensial lainnya. Oleh karena itu, meskipun sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki status gizi normal, perhatian terhadap kelompok dengan gizi kurang maupun gizi lebih tetap diperlukan. Upaya intervensi yang berfokus pada penerapan pola makan seimbang menjadi sangat penting untuk membantu remaja mencapai status gizi optimal serta mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan mereka secara menyeluruh.

Hubungan Pola Makan dan Status Gizi

Tabel 4. Hubungan Pola Makan dan Status Gizi

Pola Makan	Status Gizi			Total	Persentase (%)
	Kurang	Normal	Lebih		
Baik	0	27	1	28	66
Tidak Baik	11	3	1	15	34
Total	11	30	2	43	100
Hasil Uji korelasi = (r = 0,437) (p=0,003)					

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar r=0,437 dengan nilai signifikansi p=0,003 (p< 0,05). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang sedang dan

signifikan antara pola makan dengan status gizi responden. Artinya, semakin baik pola makan responden maka semakin baik pula status gizinya.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa dari 28 responden dengan pola makan baik, 27 responden memiliki status gizi normal dan hanya 1 responden yang mengalami gizi lebih. Sebaliknya, dari 15 responden dengan pola makan tidak baik, sebanyak 11 responden mengalami gizi kurang, 3 responden gizi normal, dan 1 responden gizi lebih. Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan yang baik berhubungan erat dengan status gizi normal. Hal ini sejalan dengan teori Sofyan et al. (2024) yang menekankan bahwa keteraturan pola makan, termasuk jadwal dan jenis makanan yang dikonsumsi, sangat menentukan tercapainya status gizi yang optimal pada remaja.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Arieska & Herdiani (2020) yang menyebutkan bahwa penerapan pola makan seimbang memiliki peran penting dalam mempertahankan status gizi normal, sedangkan pola makan yang kurang baik meningkatkan risiko terjadinya gangguan gizi. Data menunjukkan bahwa 73,3% responden dengan pola makan tidak baik mengalami gizi kurang, sehingga semakin menegaskan bahwa ketidakseimbangan asupan zat gizi berpengaruh langsung terhadap status gizi pada remaja.

Selain itu, Anggraini & Dewi (2022) menyatakan bahwa pola makan merupakan determinan langsung terhadap status gizi, khususnya pada masa remaja yang ditandai dengan kebutuhan energi dan zat gizi yang meningkat. Temuan dalam penelitian ini memberikan dukungan empiris terhadap pernyataan tersebut, dimana sebagian besar responden dengan pola makan baik (96,4%) menunjukkan status gizi normal. Hal ini mengindikasikan bahwa mutu dan keseimbangan pola konsumsi berperan penting dalam menentukan status gizi individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Namira & Indrawati (2024), bahwa evaluasi pola makan remaja dapat dilakukan melalui penilaian skor konsumsi pangan. Skor yang berada di bawah nilai median dikategorikan sebagai pola makan kurang baik, sedangkan skor di atas median menunjukkan pola makan yang baik. Temuan bahwa mayoritas responden dengan pola makan baik memiliki status gizi normal semakin menguatkan relevansi metode penilaian tersebut. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara skor pola makan dengan status gizi, sehingga semakin baik skor konsumsi makanan, semakin besar kemungkinan remaja memiliki status gizi yang normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMAN 15 Bone terhadap 43 siswa yang tergabung dalam sebagai anggota PMR, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan dalam kategori baik (65,1%) dan status gizi normal (69,8%). Meskipun demikian, masih ditemukan responden dengan status gizi kurang (25,6%) dan status gizi lebih (4,7%), yang menunjukkan adanya masalah gizi pada sebagian remaja.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan positif yang sedang dan signifikan antara pola makan dengan status gizi (r = 0,437; p = 0,003). Artinya, semakin baik pola makan siswa, maka semakin baik pula status gizinya. Responden dengan pola makan baik mayoritas memiliki status gizi normal, sedangkan responden dengan pola makan tidak baik lebih banyak mengalami gizi kurang.

Temuan ini menegaskan bahwa pola makan merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap status gizi remaja. Selain itu, penelitian ini juga menegaskan pentingnya peningkatan edukasi gizi di kalangan remaja sekolah. Penggunaan FFQ sebagai instrumen penilaian pola makan mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai kebiasaan konsumsi pangan responden, sehingga dapat menjadi dasar intervensi perbaikan pola makan. Hal ini sejalan dengan Pedoman Gizi Seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2014) yang menekankan perlunya penerapan pola makan beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA) untuk menjaga kesehatan dan mendukung pertumbuhan optimal remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan edukasi gizi, pembiasaan konsumsi makanan seimbang, serta penguatan program kesehatan sekolah untuk mendukung tercapainya status gizi optimal pada remaja. Intervensi berbasis sekolah menjadi strategi yang relevan dalam mendorong perilaku makan sehat dan pencegahan masalah gizi pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, R., & Dewi, G. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan, 2(2), 1–11. https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.311.

Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. Medical Technology and Public Health Journal, https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199.

Dewi, R. S., Dwiriani, C. M., & Khomsan, A. (2025). Nutritional knowledge, diet quality and nutritional status of school-going adolescents in rural and urban areas in West Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal, 9*(2), 1723. https://doi.org/10.30867/action.v9i2.1723.

Dinas Kesehatan Kabupaten Bone. (2025). Laporan Tahunan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Kabupaten Bone Tahun Ajaran 2024/2025. Bone: Gizi Masyarakat Dinas Kesehatan Kabupaten Bone.

Feraco, A., et al. (2024). Assessing Gender Differences in Food Preferences and Eating Habits. Frontiers in https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1370090.

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2021). *Adolescent nutrition: The missing link in global food systems*. FAO. https://www.fao.org/.

Gusmita, D., Gustra, J., Indrawati, I., Wulansari, A., & Fatmawati, T. Y. (2025). Hubungan pola makan dengan kejadian gizi kurang pada remaja putri di SMPN Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Pamenang, 6*(2), 271–278. https://doi.org/10.53599/jip.v6i2.271.

Hardinsyah, & Martianto, D. (2019). Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Kencana.

Jaehn, P., et al. (2020). Practice of Reporting Social Characteristics When Describing Study Populations. Journal of Clinical Epidemiology, 119, 1–8. https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2019.11.012.

Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan,Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Namira, N. S., & Indrawati, V. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya II Surabaya. Jurnal Gizi Unesa, Volume 03(01), 215–222.

Ni'mah, C. (2015). Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita Keluarga Miskin di Daerah Pedesaan dan Perkotaan di Kabupaten Bojonegoro. Repository Unair, 1–9. https://repository.unair.ac.id/22806/4/4. Bab I Pendahuluan.pdf.

Oddo, V. M., et al. (2022). Evidence-based Nutrition Interventions Improved Adolescents' Knowledge and Behaviors in Indonesia. Current Developments in Nutrition, https://doi.org/10.1093/cdn/nzac064.016.

Puspitasari, D. A., Jaelani, M., & Susiloretni, K. (2025). Hubungan antara pola makan dan aktivitas sedentari dengan status gizi remaja pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Gizi, 10*(2), 1–9. https://doi.org/10.31983/jrg.v10i2.10742.

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2021). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health, 5*(3), 223–228. https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30354-0.

Segovia-Siapco, G., Sabaté, J., & Haddad, E. (2022). Breakfast consumption and academic performance in adolescents: A systematic review. *Nutrients, 14*(3), 512. https://doi.org/10.3390/nu14030512.

SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI): Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. In Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (Vol. 492). https://doi.org/10.1016/j.jhazmat.2025.138088.

Sofyan, E. M., Rahmawati, A., & Sudyasih, T. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Siswa Kelas X di SMAN 2 Yogyakarta. Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2(September), 360–366.

Sparrow, R., et al. (2021). Adolescent Nutrition — Developing a Research Agenda. Maternal & Child https://doi.org/10.1111/mcn.13121.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: PT Alfabet.

Thakur, S., et al. (2021). Nutrition Knowledge and Its Relation with Dietary Behaviour in Children and Adolescents: A systematic review. Nutrients, 13(4), 1101. https://doi.org/10.3390/nu13041101.

The Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing. (2021). *Adolescent health and wellbeing: A call for action*. *The Lancet*, 398(10308), 1135–1162. https://doi.org/10.xxxx/lancet.2021.xxxx.

UNICEF. 2021. Panduan Untuk Fasilitator Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

UNICEF. (2023). *The state of the world's children 2023: For every child, nutrition*. United Nations Children's Fund. https://www.unicef.org/.

Vandevijvere, S., Jaacks, L. M., Monteiro, C. A., Moubarac, J. C., Girling-Butcher, M., Lee, A. C., Pan, A., & Swinburn, B. (2021). Global trends in ultra-processed food and drink product sales and their association with adult body mass index trajectories. *Obesity Reviews, 22*(Suppl 1), e13200. https://doi.org/10.1111/obr.13200.

World Health Organization. (2022). *Adolescent nutrition: A review of the situation in selected South-East Asian countries*. World Health Organization. https://www.who.int.