

## ORIGINAL ARTICLE

### Determinan Status Gizi Remaja Usia 12-16 Tahun

Ade Saputra Nasution <sup>\*1</sup>, Ida Nuraida <sup>2</sup>, Devia Lydia Putri <sup>2</sup>, Rezeki Tri Raharsari <sup>2</sup>, Dadang Suhenda <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun

<sup>2</sup> Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan dan Bisnis Annisa

<sup>3</sup> Badan Riset dan Inovasi Nasional

\*Corresponding Author: [adenasutioners@gmail.com](mailto:adenasutioners@gmail.com)

#### ARTICLE INFORMATION

##### Article history

Received (24<sup>th</sup>, August 2023)

Revised (20<sup>th</sup>, September 2023)

Accepted (29<sup>th</sup>, October 2023)

##### Keywords

Teenager; Nutritional Status;  
Sport; Nutritional Knowledge

#### ABSTRACT

Adolescents really need high nutrients for growth and development, but most teenagers do not understand and consider nutritional intake according to their needs, this will have an impact on nutritional status and will even have an impact on health such as over nutrition and undernutrition, where This problem also results in a decrease in intelligence, weakening of the immune system and even triggers the emergence of various types of degenerative diseases. The problem of nutritional status consists of multi-factors such as nutritional knowledge, food availability, eating habits, exercise, and other factors. The purpose of this research is to analyzing any determinants related to the nutritional status of adolescents. The type of observational analytic with a cross-sectional design was used as a research design, the sample was 57 teenagers who were taken using a random sampling technique, the data obtained were analyzed using the chi-square test. The nutritional knowledge variable has a value of 0.025 which means it has a relationship with nutritional status, exercise habits have a relationship with adolescent nutritional status with a value of 0.005, eating habits have no relationship with adolescent nutritional status with a value of 0.893 and food availability has no relationship with nutritional status with a value of 0.893. 0.491. Knowledge and physical activity have an impact on nutrition status, especially in adolescents with high activity levels.

Jurnal Ilmiah Keperawatan is a peer-reviewed journal published by Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya (STIKES Hang Tuah Surabaya)

This journal is licensed under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Website: <http://journal.stikeshangtuah-sby.ac.id/index.php/IJKSHT>

E-mail: [jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com](mailto:jurnalilmiahkeperawatan.sht@gmail.com) / [jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id](mailto:jik.sht@stikeshangtuah-sby.ac.id)

## Pendahuluan

Proses daur hidup manusia, saat remaja yakni masa kedua yang terpenting dalam pertumbuhan setelah pada masa bayi atau balita. Tumbuh serta perkembangan yang dapat berlangsung secara cepat pada remaja sehingga membutuhkan sejumlah zat energi maupun zat gizi jauh lebih banyak (Hafiza et al., 2020). Peningkatan lemak, massa tubuh dan massa tulang dapat mengakibatkan kebutuhan akan energi juga dapat meningkat dengan tinggi. Pada masa remaja kebutuhan akan unsur zat gizi yakni paling tinggi jika dibandingkan dengan masa yang lainnya didalam daur hidup manusia (Bakri, 2019). Akan tetapi, mayoritas dari remaja masih tidak menyadari akan pentingnya suatu asupan yang berasal dari energi serta unsur zat gizi guna dapat memenuhi akan kebutuhan harian (Sagala & Noerfitri, 2021). Pola konsumsi remaja saat ini cenderung tidak memedulikan nilai gizi terkandung di dalam makanan yang telah dikonsumsi. Remaja sangat mudah dapat terpengaruhi oleh lingkungan seperti media sosial dan teman sebaya sehingga sangat mudah dipengaruhi dari perilaku yang tidak sehat serta memperoleh informasi gizi dan Kesehatan yang tidak dapat dipercaya kebenarannya (Purnama, 2019).

Perilaku konsumsi makan pada remaja memiliki karakteristik gizi sangat penting guna pertumbuhan remaja. Makanan yang telah dikonsumsi setiap individu terutama remaja harus



This is an Open Access article  
Distributed under the terms of the  
[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

mengandung bermacam jenis zat gizi (Niara & Pertiwi, 2022). Remaja membutuhkan jenis zat gizi seimbang guna meraih prestasi serta menghasilkan sumber daya manusia berkualitas tinggi. Supaya kebutuhan gizi remaja dapat terpenuhi maka dari itu perilaku makan pada remaja harus teratur dan sehat (Bakri, 2019). Pada umumnya masih banyak remaja mengkonsumsi makanan yang cepat saji, dengan prinsip asal kenyang sehingga tidak memperhatikan keseimbangan gizi pada makanan yang dikonsumsi (Tsani et al., 2022). Adapun masalah lainnya yang muncul pada perilaku makan remaja yakni sering menghabiskan waktu di luar rumah sehingga cenderung untuk melewatkan jam makan dengan memilih mengkonsumsi *snack* atau makanan ringan yang enak dan cepat, tapi mengandung lemak dan kalori yang tinggi (Rahman et al., 2021).

Remaja juga sengaja untuk tidak mengkonsumsi makanan karena menginginkan porsi atau bentuk tubuh ideal seperti yang remaja inginkan, dan kesibukkan beraktivitas juga menjadikan alasan bagi remaja untuk lupa makan sehingga hanya mengkonsumsi makanan cepat saji (Syafei & Badriyah, 2019). Perilaku remaja ini akan berdampak terhadap kesehatan dengan munculnya kasus gizi yakni kelebihan gizi atau kekurangan gizi (Hafiza et al., 2020). Acuhnya remaja terhadap keseimbangan zat gizi juga berasal dari konsep atau pengetahuan remaja terkait gizi seimbang yang masih tidak memadai, sehingga tidak memperhatikan pola konsumsi yang baik dan sehat (Hartina et al., 2020).

Status gizi sangat penting untuk menentukan kualitas hidup, jika kebutuhan gizi terpenuhi, status gizi normal dianggap ideal. Status gizi remaja dipengaruhi oleh pengetahuan gizi seimbang (Ashari et al., 2019). Ini karena masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, yang memerlukan asupan gizi yang cukup. Remaja harus memahami cara memilih makanan yang sehat dan bahwa makanan memiliki hubungan dengan gizi dan kesehatan (Ramadhani & Khofifah, 2021). Masalah gizi pada remaja, termasuk remaja perempuan, berdampak pada status gizi dan kesehatan. Remaja kehilangan daya tahan tubuh, yang membuat remaja lebih rentan terhadap penyakit dan kurangnya kecerdasan, terutama pada remaja Perempuan (Tsani et al., 2022). Ini juga dapat mempengaruhi siklus menstruasi, yang berdampak pada kualitas hidup karena terkait dengan persiapan untuk menjadi ibu. Status gizi tertentu dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas atau obesitas, yang berpotensi menyebabkan kanker, penyakit jantung koroner, dan stroke (Krisdiani et al., 2020).

Masalah lainnya adalah kegemukan atau obesitas yang banyak terjadi pada remaja di Indonesia. Permasalahan obesitas yang dialami oleh remaja jika tidak dapat ditangani secara baik dapat berakibat buruk bagi kesehatan remaja pada masa akan datang ketika memasuki usia dewasa (Kumala et al., 2019). Obesitas juga dapat mengakibatkan kematian yang kasusnya lebih tinggi jika dibandingkan dengan kekurangan berat badan (Rahman et al., 2021). Hal ini disebabkan, obesitas dianggap menjadi faktor risiko (pintu masuk) dari bermacam jenis penyakit yang tergolong tidak menular seperti diabetes melitus, kanker, stroke, jantung, hipertensi dan *sleep apnue* (kematian yang mendadak ketika tidur) dan maupun terjadinya komplikasi penyakit (Ramadhani & Khofifah, 2021).

Komplikasi Obesitas pada remaja juga dapat mengganggu tahapan dari tumbuh kembang remaja selanjutnya, diantaranya tingkat trigliserida, tekanan darah, kadar glukosa dan kolesterol, sehingga dapat menimbulkan risiko kejadian resistensi insulin, hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, stroke dan iskemik (Merita et al., 2020). Hal tersebut sejalan dengan terdapatnya korelasi secara psikologis antara rendahnya konsep diri remaja dengan obesitas. Meskipun hal ini bukan menjadi masalah utama, tetapi jika hal ini secara konsisten terjadi dapat memberikan efek yang buruk bagi kesehatan mental (Hafiza et al., 2020). Untuk menghindari permasalahan yang diakibatkan oleh dampak status gizi remaja baik kekurangan maupun kelebihan maka peneliti tertarik untuk mengkaji faktor risiko dari status gizi remaja pada saat ini. Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis tertarik menganalisis faktor apa saja yang berhubungan dengan status gizi pada remaja.

## Metode



This is an Open Access article  
Distributed under the terms of the  
[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Jenis *observasional studies* dengan rancangan *cross-sectional* digunakan untuk mengkaji sebab-akibat suatu fenomena dapat terjadi. Dimana penelitian ini dilakukan pada remaja yang berusia 12-16 tahun dengan ketentuan bahwa remaja tersebut tidak sedang menajalankan diet, tidak dalam kondisi sakit atau tidak sedang menjalani suatu terapi, dengan menggunakan Teknik random sampling sehingga diperoleh sampel sebanyak 57 remaja yang dilakukan pengukuran pada Agustus 2022.

Pengumpulan data yang dilakukan pada proses penelitian ini meliputi pengetahuan gizi, kebiasaan olahraga, kebiasaan makan, ketersediaan pangan dan status gizi. Mengukur variabel kebiasaan makan yang digunakan adalah instrument *Adolescent' Food Habit Checklist (AFHC)*, untuk mengukur status gizi menggunakan antropometri, untuk mengukur ketersediaan pangan menggunakan *Household Food Insecurity Access Scale (HFIAS)*, dan mengukur kebiasaan olahraga menggunakan *Physical Ativity Guidelines*. *Chi-square test* digunakan sebagai analisis data guna mengkaji antara hubungan 2 variabel yakni independent (pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, kebiasaan olah raga dan kebiasaan makan) dan variabel dependen (satus gizi) yang disajikan menggunakan tabel dan narasi untuk memperjelas maksud dari isi tabel.

## Hasil

Tabel 1. Determinan Status Gizi Remaja

Determinan	Status Gizi Remaja						P-Value	OR (95% CI)
	Tidak Normal		Normal		Total			
	n	%	n	%	n	%		
<b>Pengetahuan Gizi</b>								
Rendah	28	49,4	21	36,8	49	100	0,025	9,33 (1,06-81,77)
Tinggi	1	1,8	7	12,3	8	100		
<b>Kebiasaan Olah Raga</b>								
Tidak Rutin	28	49,1	19	33,3	47	100	0,005	13,26 (1,55-113,47)
Rutin	1	1,8	9	15,8	10	100		
<b>Kebiasaan Makan</b>								
Tidak Teratur	15	26,3	13	22,8	28	100	0,893	0,69 (0,14-3,41)
Teratur	14	24,6	15	26,3	29	100		
<b>Ketersediaan Pangan</b>								
Tidak Cukup	2	3,5	0	0	2	100	0,491	0,24 (0,035-2,76)
Cukup	27	47,4	28	49,1	55	100		

Tabel diatas menggambarkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan gizi rendah dengan status gizi tidak normal sebanyak 49,4%, nilai 0,025 yang berarti ada hubungan antara pengetahuan gizi remaja dengan status gizi dan nilai OR sebesar 9,333 yang artinya remaja yang memiliki pengetahuan rendah 9,333 kali lebih berisiko memiliki status gizi tidak normal dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan yang tinggi. Remaja yang memiliki kebiasaan olah raga yang tidak rutin dengan status gizi tidak normal sebesar 49,1%, nilai 0,005 menggambarkan bahwa ada hubungan kebiasaan olahraga remaja dengan status gizi dan nilai OR 13,263 menunjukkan bahwa kebiasaan olahraga remaja yang tidak rutin berisiko status gizi tidak normal 13,263 kali daripada remaja yang memiliki kebiasaan olahraga yang rutin. Remaja yang memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dengan status gizi yang tidak normal sebesar 26,3%, nilai 0,893 memiliki arti bahwa tidak ada hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja. Ketersediaan pangan remaja yang tidak cukup dengan status gizi remaja yang tidak normal sebesar 3,5%, nilai 0,491 memiliki arti bahwa tidak ada hubungan antara ketersediaan pangan dengan status gizi remaja.

## Pembahasan

### Pengetahuan Gizi



Pengetahuan gizi yakni suatu aspek secara kognitif yang bisa menggambarkan pengetahuan seseorang mengenai jenis dari zat gizi dan ilmu gizi, termasuk gambaran setiap interaksinya terhadap index massa tubuh atau status gizi remaja (Nujulah, 2017). Konsumsi makanan dapat ditentukan dari pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seseorang (Pantaleon, 2019). Pengetahuan mengenai gizi seimbang, diantaranya 10 pesan dasar gizi seimbang yang terdapat di dalam Pedoman Dasar Gizi Seimbang yang menggambarkan pada pengetahuan gizi (Fatiyasani et al., 2018). Analisis pada penelitian telah menggambarkan adanya hubungan antara variabel pengetahuan gizi dengan variabel status gizi pada remaja. Penelitian juga menggambarkan bahwa remaja yang memiliki status gizi tidak normal mempunyai suatu kecenderungan guna memiliki pengetahuan gizi dengan tingkat rendah, dibandingkan remaja dengan status normal. Pengetahuan yang dimiliki remaja berdampak pada pemilihan bahan makanan karena seseorang yang memiliki pengetahuan akan mendorong seseorang untuk bisa mengambil sebuah keputusan termasuk pemilihan bahan makanan dan akan mempengaruhi status remaja jika menerapkan pemilihan bahan makanan yang bergizi seimbang (Sholikhah, 2019).

Pada umumnya pengetahuan gizi yang dimiliki serta status gizi yang terjadi pada remaja dapat memberikan pengaruh dengan cara yang tidak secara langsung pada status gizi, sementara itu penyebab yang secara langsung berkaitan dengan status gizi yakni penyakit infeksi dan asupan gizi (Ramadhani & Khofifah, 2021). Beberapa penelitian juga menyimpulkan bahwa aspek pengetahuan gizi dapat mempengaruhi status gizi kategori gizi lebih maupun gizi kurang yang terjadi pada remaja di berbagai negara (Krisdiani et al., 2020). Oleh sebab itu, sehingga disimpulkan suatu pengetahuan terkait gizi terkhususnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang yakni merupakan suatu faktor penyebab kejadian permasalahan gizi baik dengan kategori gizi kurang atau gizi lebih. Permasalahan ini dapat menyebabkan berbagai dampak diantaranya menurunkan imunitas atau daya tahan tubuh yang pada akhirnya dapat menimbulkan suatu penyakit, menurunnya aktifitas remaja yang berkaitan erat dengan prestasi belajar dan kemampuan fisik (Bakri, 2019).

Permasalahan gizi kurang atau lebih pada remaja yang diakibatkan juga karena diet yang sangat ketat (menyebabkan remaja sedikit mendapatkan makanan bergizi dan seimbang), memiliki kebiasaan konsumsi makan yang tidak baik, serta kurangnya sebuah pengetahuan gizi yang dimiliki remaja (Yudha et al., 2021). Hasil penelitian telah didukung dari hasil penelitian Syafei dan Badriyah yang dalam hasil penelitiannya menggambarkan terdapat hubungan literasi gizi (pengetahuan gizi) dengan status gizi. Faktanya status gizi remaja memiliki hubungan sebab akibat secara tidak langsung akan tetapi secara signifikan dapat mempengaruhi status gizi remaja (Syafei & Badriyah, 2019).

### **Kebiasaan Olah Raga**

Aktifitas fisik atau kebiasaan olah raga yang dilakukan remaja secara rutin seperti *jogging* atau jalan cepat dapat mengurangi terjadinya penimbunan lemak hingga menghindari risiko terjadinya *overweight* atau gizi lebih (Merita et al., 2018). Rendahnya tingkat aktivitas fisik remaja dikarenakan remaja tidak melakukan aktivitas yang lain selain bermain gadget dan belajar. Remaja banyak menghabiskan waktu dengan kegiatan bermain gadget, menonton TV, dan jarang remaja untuk beraktivitas di luar rumah (Astini & Gozali, 2021). Remaja yang memiliki aktivitas yang kurang disebut perilaku sedentari (kebiasaan atau gaya hidup yang dimiliki seseorang cenderung malas menggerakkan tubuh atau melakukan aktivitas fisik) (Kumala et al., 2019). Perilaku sedentari tersebut merupakan sebagai faktor risiko dengan tingkat signifikan yang menyebabkan remaja dapat mengalami obesitas atau gizi lebih, gangguan keseharian (penuaan, pusing, dan sulit tidur) serta kejadian penyakit degenerative (Paulus et al., 2023). Perlu dipahami bahwa kegiatan aktivitas fisik ini sangat bermanfaat guna sebagai *preventif* timbulnya masalah gizi diantara gizi kurang, obesitas serta *eating disorders* dan menjaga kebugaran tubuh remaja (Merita et al., 2018).

Aktivitas fisik mempunyai hubungan dengan konsumsi air dan makanan, remaja sering mengalami lapar dan dehidrasi yang disebabkan aktivitas fisik yang tinggi pada remaja sehingga



menguras cairan tubuh dan tenaga, hal ini akan menyebabkan kurangnya asupan makanan dan cairan (Fauziyyah et al., 2021). Pengaturan makanan dan air seseorang tergantung pada rasa haus atau laparnya, jika seseorang tidak merasa lapar atau haus maka seseorang cenderung tidak makan dan minum (Roring et al., 2020). Namun dengan tingginya kebiasaan olahraga yang dilakukan semakin tinggi pula pembakaran kalori yang terjadi pada tubuh seseorang, sehingga dapat meningkatkan Kesehatan maupun status gizi yang dimiliki akan menuju normal (Maslakhah & Prameswari, 2021)

Sejalan dengan teori bahwa hasil juga menunjukkan remaja yang memiliki kebiasaan tidak rutin melakukan olahraga memiliki kecenderungan status gizi tidak normal. Sebaliknya remaja yang mempunyai suatu kebiasaan rutin berolahraga memiliki kecenderungan untuk status gizi normal (Ramadhani & Khofifah, 2021). Dengan nilai signifikansi menunjukkan bahwa ada keterkaitan antara kebiasaan olahraga dengan kategori status gizi pada remaja. Ini juga diperkuat oleh penelitian Kumala yang menggambarkan keterkaitan kebiasaan melakukan olahraga dengan keadaan tubuh atau status gizi pada remaja, dimana tingginya kebiasaan remaja untuk melakukan aktivitas fisik atau olahraga berbanding lurus dengan status gizi normal maupun sebaliknya (Kumala et al., 2019).

### **Kebiasaan Makan**

Kebiasaan makan yang banyak dilakukan oleh remaja diantaranya makan cemilan, makan *fast food*, jam makan tidak teratur, melewati jam makan terutama pada sarapan pagi, jarang atau sedikit mengkonsumsi buah, sayur atau produk hasil peternakan dan pengontrolan bentuk tubuh atau berat badan keliru pada remaja terutama terjadi pada remaja perempuan (Sholikhah, 2019). Hal ini dapat menyebabkan intake makanan remaja tidak berimbang dengan kebutuhan serta gizi seimbang yang mengakibatkan gizi lebih atau gizi kurang (Widia Andriani & Indrawati, 2021). Status gizi remaja pada umumnya dapat dipastikan berdasarkan asupan zat gizi maupun kemampuan dari tubuh didalam memakai zat gizi yang terkandung dalam makanan (Fauziyyah et al., 2021). Pola makan seseorang khususnya remaja telah dipengaruhi adanya faktor lingkungan disekitar remaja. Remaja akan lebih memilih makanan yang mengandung lemak dan natrium yang tinggi akan tetapi rendah kandungan mineral dan vitamin seperti *snack* atau *fast food* (Maslakhah & Prameswari, 2021).

Penelitian ini menggambarkan bahwa variabel kebiasaan makan yang dimiliki remaja tidak ada keterkaitan dengan variabel status gizi pada remaja. Hal tersebut dapat dijelaskan, walaupun remaja memiliki kebiasaan makan tidak teratur akan tetapi mayoritas remaja mempunyai status gizi kategori yang normal dikarenakan status gizi remaja tidak saja dapat disebabkan oleh suatu kebiasaan makan yang dilakukan remaja, tetapi juga terdapat suatu kemungkinan berbagai faktor diantaranya aktivitas fisik, keterlibatan orang tua, ekonomi, uang saku, dan ketersediaan pangan di rumah remaja. Perilaku kebiasaan konsumsi makan yang dijalankan remaja terjadi perbedaan, banyak diantara remaja mempunyai kebiasaan konsumsi makan tidak teratur akan tetapi akan terbuka peluang bahwa remaja lebih sering melaksanakan aktivitas fisik diantaranya berolah raga hingga pengeluaran dan pemasukkan zat gizi seimbang.

Sejalan dengan Hafiza bahwa kebiasaan makan tidak memiliki keterkaitan dengan status gizi pada remaja. Hasil juga menggambarkan bahwa perilaku makan tidak teratur yang dilakukan oleh mayoritas remaja perempuan akan tetapi sebagian besar remaja putri tersebut mempunyai status gizi yang normal. Hal tersebut dapat diakibatkan adanya faktor tertentu diantaranya remaja melakukan aktivitas fisik walaupun konsumsi zat gizi remaja berlebih namun dapat diimbangi dengan aktivitas sehingga pengeluaran energinya sesuai (Hafiza et al., 2020).

### **Ketersediaan Pangan**

Pangan ialah suatu kebutuhan paling dasar untuk kelangsungan hidup manusia baik itu secara perorangan ataupun kelompok dikarenakan hal ini sangat dibutuhkan didalam proses tumbuh kembang (Astini & Gozali, 2021). Gizi dan pangan memiliki peranan yang dapat menentukan keterkaitannya dengan peningkatan dari kualitas hidup setiap manusia atau



seseorang (Bakri, 2019). Oleh sebab itu pangan haruslah selalu tersedia di rumah tangga dalam setiap waktu dengan mutu dan jumlah yang memadai. Ketersediaan pangan ditingkat rumah tangga terpenuhi dengan cukup memadai yakni perihal yang paling esensial didalam perbaikan dari gizi anggota keluarga terkhusus gizi remaja. Kurang terpenuhinya akan ketersediaan pangan dalam rumah tangga yang dikarenakan rendahnya pendapatan atau ekonomi dari kepala keluarga maupun bantuan dari pemerintah (Tsani et al., 2022).

Permasalahan yang dapat diakibatkan karena tidak terdapatnya pangan dalam rumah tangga yang memadai seperti terjadinya gizi kurang yang akan berakibat tidak baik pada kesehatan atau kondisi tubuh anggota keluarga. Status gizi setiap individu disebabkan oleh multi faktor yakni tingkat pengetahuan gizi dan pendapatan yang dipunyai sehingga dapat memperburuk proses pertumbuhan pada remaja yang pada akhirnya dapat mempengaruhi konsentrasi belajar sehingga menurunkan prestasi remaja (Hartina et al., 2020). Remaja harusnya tahu dan memahami kandungan makanan, banyak remaja pada saat ini tidak memilih makanan berdasarkan pertimbangan gizi yang ada didalam makanan melainkan memilih berdasarkan selera yang disukai (Ashari et al., 2019). Pentingnya akan ketersediaan bahan makana atau pangan dalam rumah tangga guna mengembangkan status gizi pada remaja, hal ini tidak saja merupakan tanggung jawab setiap individu, namun hal ini juga akan merupakan tanggung jawab dari tenaga kesehatan (nakes) terutama nakes berbasis gizi masyarakat dimana hal ini juga sebagai suatu upaya untuk mengoptimalkan derajat kesehatan remaja yang seoptimal mungkin (Rahman et al., 2021). Penelitian menggambarkan hal yang berbeda dari teori bahwa ketersediaan pangan tidak mempunyai hubungan dengan variabel status gizi remaja, hal ini dikarenakan remaja lebih memilih mengkonsumsi makan yang dibeli dari luar rumah daripada mengkonsumsi makanan yang tersedia di rumah, seperti mengkonsumsi *fast food*, *snack*, maupun makanan cepat saji lainnya. Sehingga kebutuhan asupan remaja tetap dapat dipenuhi dari makanan yang dibeli di luar rumah.

### **Ethics approval and consent to participate**

Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian STIKes Hang Tuah Surabaya yang bernomor PE/094/VIII/2022/KEP/SHT.

### **Kesimpulan**

Variabel pengetahuan gizi dan kebiasaan olah raga mempunyai hubungan dengan variabel status gizi pada remaja, sedangkan pada variabel kebiasaan makan dan ketersediaan pangan tidak mempunyai hubungan secara signifikan dengan variabel status gizi pada remaja. Dengan hal ini dapat dibuat sebuah edukasi bagi remaja dalam penerapan gaya hidup sehat seperti pola konsumsi, aktivitas dan peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang guna meningkatkan pemahaman dan kemauan remaja dalam memperhatikan Kesehatan dalam hal ini adalah pemenuhan gizi bagi tubuh supaya mendapatkan status gizi yang normal atau ideal sesuai dengan keinginan remaja..

### **References**

- Ashari, C. R., Khomsan, A., & Baliwati, Y. F. (2019). Validasi Hfias (Household Food Insecurity Access Scale) Dalam Mengukur Ketahanan Pangan: Kasus Pada Rumah Tangga Perkotaan Dan Perdesaan Di Sulawesi Selatan. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 42(1), 11–20. <https://doi.org/10.22435/pgm.v42i1.2417>
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Bakri, S. (2019). Status gizi, pengetahuan dan kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22–27.



<https://doi.org/10.30867/action.v4i1.145>

- Fatimasani, L., Palupi, I. R., & Tjaronosari, T. (2018). Faktor individu dan lingkungan dengan citra tubuh pada santri putri di pondok pesantren. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(1), 1-9. <https://doi.org/10.22146/ijcn.36044>
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115-122. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), 332-342. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hartina, Abdul Hakim Laenggeng, & Nurjanah. (2020). Hubungan Pola Makan dan Ketersediaan Pangan Rumah Tangga dengan Status Gizi Remaja di Huntara Asam III Kec. Ulujadi Kota Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 3(4), 203-209. <https://doi.org/10.56338/jks.v3i4.1714>
- Krisdiani, A. F., Sufyan, D. L., & Ilmi, I. M. B. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap the Effect of Education Trough Twitter Thread on Adolescent Nutrition Knowledge At Harjamukti Junior High School in Depok. *Jurnal Ikesmas*, 16(2), 95-102.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73-80. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Maslahah, N. M., & Prameswari, G. N. (2021). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472-478.
- Merita, M., Aisah, A., & Aulia, S. (2018). Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 207-215. <https://doi.org/10.26553/jikm.v9i3.313>
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81-86. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>
- Niara, S. I., & Pertiwi, Y. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan : Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 96-104.
- Nujulah, L. (2017). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Balita di Desa Mulyorejo, Kec. Kraton, Kab. Pasuruan Lailatul Nujulah Akademi Kebidanan Sakinah Pasuruan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 12(2).
- Pantaleon, maria goret. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 53(9), 1689-1699.
- Paulus, A. Y., Siregar, D. M. S., Rustam, M. Z. A., Butar, M. B., Hasirun, Sidebang, I. P., Mayasari, A. C., Susanti, A., Arfan, I., & Erlinawati, N. D. (2023). *Epidemiologi Dasar* (Edisi 1 (ed.)). Media Sains Indonesia. <https://scholar.google.co.id/citations?user=ka0E86IAAAAJ>
- Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57-62.
- Rahman, J., Fatmawati, I., Syah, M. N. H., & Sufyan, D. L. (2021). Hubungan peer group support, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja. *ActTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 65-74. <https://doi.org/10.30867/action.v6i1.391>
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66-74. <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4853>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110-116. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Sagala, C. O., & Noerfitri. (2021). Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(1),



22–27.

- Sholikhah, D. M. (2019). Nutrition Status in Adolescent ( Case Study At Yasmu Manyar. *UNES Journal of Scientech Research*, 4(1), 27–34.
- Syafei, A., & Badriyah, L. (2019). Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 182–190. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.402>
- Tsani, A. F. A., Dieny, F. F., & Pratiwi, Z. A. (2022). Perbedaan ketersediaan makanan dan lingkungan rumah pada anak obesitas dan tidak obesitas. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(1), 26–32. <https://doi.org/10.30867/action.v7i1.386>
- Widia Andriani, F., & Indrawati, V. (2021). Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoo. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 01(01), 14–22.
- Yudha, V., Ilmi, A., Maharani, N., Dieny, F. F., & Fitranti, D. Y. (2021). Asupan protein, zink, dan defisiensi zink pada santriwati. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(2), 69–77. <https://doi.org/10.22146/ijcn.64951>

