

Jurnal Kesehatan SAMODRA ILMU

| ISSN (Print) 2086-2210 | ISSN (Online) 2827-8739 |

Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri

Hilda Rizkia¹, Setyo Dwi Widyastuti², Depi Yulyanti³, Saltsabilla Rahmani Putri⁴

^{1,2,3,4}Prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Indramayu, Indramayu, Jawa Barat.

ARTICLE INFORMATION

Received: Oktober, 15, 2023

Revised: November, 07, 2023

Available online: November, 21, 2023

KEYWORDS

Perilaku Makan, Status Gizi, Remaja Putri

CORRESPONDENCE

E-mail: hildariz137@gmail.com

A B S T R A C T

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, diketahui bahwa prevalensi gizi pada remaja di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. Hal ini kemungkinan disebabkan karena perilaku makan remaja putri yang tidak baik sehingga dapat mempengaruhi status gizinya. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Literature Review* dengan pendekatan *systematic literature review*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri. Proses pelaksanaan penelitian ini yaitu dengan mengumpulkan artikel yang berhubungan dengan topik penelitian dan dirangkum dari berbagai penelitian yang telah melalui proses pencarian, seleksi, penilaian dan sintesis untuk menjawab pertanyaan peneliti. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 4 artikel yang menyatakan ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri dan 1 artikel yang mengatakan tidak ada hubungan. Perilaku merupakan kebiasaan atau perilaku seseorang yang berhubungan dengan konsumsi makanan. Perilaku makan yang baik selalu memperhatikan jenis makanan, jumlah, dan waktu mengonsumsi makanan, dengan demikian remaja yang sudah menjalankan perilaku makan dengan baik, maka status gizinya akan semakin baik. Simpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. Semakin baik remaja putri menjalankan perilaku makan, maka status gizinya semakin baik.

INTRODUCTION

Remaja adalah usia perpindahan atau peranjakan dari masa anak-anak menuju dewasa. Kemenkes RI telah menetapkan kategori periode usia remaja yaitu berusia antara 10-18 tahun. Pada usia remaja akan mengalami pertumbuhan fisik, psikis serta perilakunya. Pada usia ini, remaja mengalami proses pencarian identitas diri dan berusaha mengenal dirinya sendiri, banyak remaja yang mengalami kegagalan di masa ini dan menimbulkan berbagai masalah. Masalah yang dialami remaja cukup kompleks dan dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan perilakunya. Banyak permasalahan yang dialami remaja yang berhubungan dengan masalah gizi (Kementrian Kesehatan, 2018). Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja ialah gizi kurang dan gizi lebih serta kegemukan/obesitas (F. F. Dieny, 2014).

Remaja memerlukan pemenuhan energi, protein, lemak, vitamin dan mineral yang lebih besar dari usia lainnya. Kebutuhan gizi yang terpenuhi adalah hal yang dibutuhkan agar mendapatkan derajat kesehatan yang terbaik. (Sulistyoningsih H., 2011). Berdasarkan data dari World Health Organization tahun 2021 menyebutkan kegemukan di dunia melonjak nyaris tiga kali lipat dari tahun 1975, lebih dari 340 juta anak dan remaja berumur 5 hingga 19 tahun menderita berat badan berlebih atau kegemukan. Masalah kegemukan yang terjadi di berbagai negara membunuh lebih banyak orang dari pada masalah kekurangan berat badan (Kemenkes RI, 2018)

Pemerintah telah berupaya menangani persoalan gizi seperti mensosialisasikan program perbaikan gizi melalui pengembangan konsumsi pangan serta keanekaragaman konsumsi pangan, tetapi permasalahan gizi khususnya masalah gizi kurang masih belum

menurun. Salah satu faktornya adalah karena remaja biasanya merasa bebas dalam memutuskan memilih makanan sesuai dengan keinginannya tanpa memperlihatkan dan melihat nilai gizi yang terkandung di dalamnya (Sulistyoningsih Hariyani, 2011).

Remaja cenderung mengonsumsi makanan dengan jumlah kandungan tinggi energi. Makanan dengan jumlah kandungan energi tinggi banyak disukai karena memberikan rasa lezat, gurih, renyah, kaya lemak dan murah dibandingkan dengan jumlah kandungan energi rendah seperti sayur dan buah (F. F. Dieny, 2014).

METHOD

Penelitian ini menggunakan *Literature Review* dengan pendekatan *Systematic Literature Review* Proses pelaksanaan penelitian dengan mengumpulkan artikel-artikel menggunakan *serch engine* yang digunakan dalam penelitian ini adalah Google Scholar untuk menelusuri artikel-artikel terkait hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri dengan kata kunci pencarian "perilaku makan", OR "Kebiasaan Makan" AND "status gizi remaja putri".

Kriteria inklusi artikel ini adalah dengan tema isi artikel yaitu hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri dengan kata kunci nya adalah perilaku makan, status gizi, remaja putri. rentang waktu penerbitan jurnal maksimal 10 tahun (2011-2020). Menggunakan bahasa Indonesia dengan subjek remaja putri. sampel penelitian menggunakan hasil penelitian yang memiliki minimal 30 responden. Jenis artikel menggunakan original artikel penelitian dengan metode *Cross sectional*. Besar sampel penelitian ini adalah 30 responden, dengan rentang waktu penerbitan jurnal maksimal 10 tahun (2011-2020). Sedangkan

kriteria eksklusi artikel ini adalah artikel pengabdian kepada masyarakat dan artikel jenis laporan.

RESULTS

Hasil dari pengumpulan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi pada penelitian ini sebanyak 5 artikel sebagai berikut:

tabel 1. Hasil pengumpulan 5 artikel penelitian

No	Penulis	Tahun	Judul	Sumber	Metode	Populasi dan Sampel	Hasil	Kesimpulan
1	Nur Widianti dan Aryu Candra K.	2012	Hubungan Antara <i>Body Image</i> dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang.	Google Scholar	Menganalisis hubungan antara <i>body image</i> dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri	Populasi : siswa kelas X, XI, dan XII SMA Theresiana Semarang Sampel: 72 siswa Metode pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i>	Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa: - Semua remaja yang berperilaku makan positif 25% status gizinya tidak normal - Semua remaja yang berperilaku makan negatif: 54,8% status gizinya tidak normal - Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square diperoleh <i>P</i> -value 0,001 ($\leq 0,05$) yang artinya ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMA Theresiana Semarang	Ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMA Theresiana Semarang
2	Rini Hartanti Ratih, Dana Herlina dan Yuzmah arani	2018	Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 2 Tambang	Google Scholar	Mengetahui Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMAN 2 Tambang	Populasi : seluruh siswa putri SMAN 2 kelas XI 240 orang Sampel: 71 orang Metode pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i>	Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa: - Semua remaja yang berperilaku makan positif 25% status gizinya tidak normal - Semua remaja yang berperilaku makan negatif: 54,8% status gizinya tidak normal - Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square diperoleh <i>P</i> -value 0,001 ($\leq 0,05$) yang artinya ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 2 Tambang	Ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 2 Tambang
3	Alivia Niema Yusubih dan Aditya to.	2018	Hubungan Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun	Google Scholar	Menganalisis hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri usia 15-18 tahun.	Populasi : seluruh siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sidoarjo yang berusia 15-18 tahun Sampel : 93 orang Metode pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i>	Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa: - Subjek yang berperilaku makan baik yang berusia 15-18 tahun di SMAN 1 Sidoarjo yang berperilaku makan tidak baik 77,5% status gizinya normal - Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square diperoleh <i>P</i> -value 0,013 ($\leq 0,05$)	Ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri yang berusia 15-18 tahun di SMAN 1 Sidoarjo
4	Afrina, Hepri Mulyati dan Dewi Sulista Aziz	2019	Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja	Google Scholar	Menganalisis hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja	Populasi : Semua remaja putri kelas X, XI SMK Negeri 1 Palu yang berjumlah 740 orang Sampel: 111 orang Metode pengambilan sampel menggunakan <i>Proportionate Stratified Random Sampling</i>	Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa: - Subjek yang berperilaku makan baik 89,7% status gizinya tidak normal - Subjek yang tidak beresiko mengalami gangguan makan 4,9% status gizinya tidak normal - Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square diperoleh <i>P</i> -value 0,008 ($\leq 0,05$)	Ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu
5	Pujiati, Aniceto ari dan Sri Rahmadi	2015	Hubungan Antara Perilaku Makan remaja putri dengan status gizi Pada Remaja Putri	Google Scholar	Mengetahui hubungan antara perilaku makan pada remaja putri dengan status gizi pada remaja putri	Jumlah sampel 62 responden Metode pengambilan sampel menggunakan	Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa: - Subjek yang berperilaku makan baik 88% status gizinya normal - Subjek yang mengalami perilaku makan tidak baik 22% status gizinya tulus Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square diperoleh <i>P</i> -value 0,331 ($\leq 0,05$)	tidak ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di RW 5 Kelurahan Cinta Ratu Kecamatan Sial Kona Pekanbaru

DISCUSSION

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Widianti et al., 2012) dengan judul hubungan antara *Body image* dan perilaku makan dengan gizi pada remaja putri di SMA Theresiana Semarang diketahui bahwa ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMA Theresiana Semarang.

Perilaku makan yang tidak baik yang dilakukan oleh remaja putri dalam penelitian ini yaitu remaja melakukan konsumsi makan yang tidak teratur dan sering melewati waktu makan. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa remaja putri menganggap hal tersebut sebagai langkah awal untuk menurunkan berat badan dengan cara melewati waktu makan.

Waktu makan yang dilewati tidak hanya waktu makan malam tetapi juga waktu makan pagi (sarapan). Sehingga remaja lebih banyak mengemil di siang hari. Tidak hanya itu, remaja putri di

SMA Theresiana Semarang selalu melakukan pembatasan asupan makan yang keliru dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan hanya karena untuk mendapatkan tubuh yang ideal, dengan begitu justru akan berdampak negatif pada status gizi remaja.

Ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan akan menyebabkan masalah gizi pada remaja, masalah gizi pada remaja akan muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah. (Sulistyoningsih Hariyani, 2011)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Afrina, 2019) dengan judul hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK 1 Palu diketahui bahwa ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK 1 Palu.

Pada hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti sebagian besar remaja putri menikmati jajanan di sekolah, mengonsumsi makanan siap saji, makanan rendah gizi dan tinggi kalori. Hal tersebut yang memungkinkan remaja putri untuk memiliki perilaku makan beresiko sehingga mempengaruhi status gizinya.

Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja secara langsung hanya dipengaruhi oleh faaktor internal dalam diri mereka juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, remaja cepat sekali terpengaruhi oleh lingkungan (F. F. Dieny, 2014)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ratih Hariani Rini, 2020) dengan judul hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 2 Tambang diketahui bahwa ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 2 Tambang.

Faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja secara tidak langsung yaitu salah satunya karena faktor individu yang meliputi usia, jenis kelamin dan pengetahuan remaja. Umur memiliki peran penting dalam pemilihan makanan begitupun karakteristik remaja yang menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi yang cukup akan sulit menentukan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya (F. F. Dieny, 2014).

Sehingga diperlukan peningkatan pengetahuan gizi pada remaja putri di SMAN 2 Tambang agar tidak lagi membatasi porsi makan dan dapat mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan dengan memperhatikan jenis makanan, jumlah dan waktu konsumsi makanan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Yusubih, 2018) dengan judul hubungan antara perilaku makan dengan citra tubuh dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun. Diketahui bahwa ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri yang berusia 15-18 tahun di SMKN 1 Sidoarjo.

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat disertai perubahan fisiologis dan mental, sehingga dibutuhkan gizi yang tepat meliputi jumlah, jenis makanan dan frekuensinya. Kebutuhan gizi berhubungan berat dengan masa pertumbuhan, jika asupan gizi terpenuhi maka pertumbuhan akan optimal (F. F. Dieny, 2014).

Peningkatan pengetahuan terkait gizi akan mempermudah remaja dalam menentukan kapan saja waktu menentukan jam makan, jenis makanan dan berapa porsi makanan sehat yang dianjurkan sehingga remaja putri di SMAN 1 Sidoarjo tidak lagi memiliki porsi makan yang salah tentang perilaku makan dan dapat mengatur waktu makan dan porsi makan yang beraneka ragam.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Pujiati, 2015) dengan judul hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. diketahui bahwa tidak ada hubungan antara

perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di RW 5 Kelurahan Cinta Raja Kecamatan Sail Kota Pekanbaru.

Masalah remaja adalah masa mencari identitas diri dan seringkali remaja memiliki pola makan yang salah dapat dilihat pada remaja yang merasa takut gemuk sehingga remaja menghindari sarapan dan makan siang atau hanya makan sehari sekali. Hal itu menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan tubuh terlambat (Sulistyoningsih Hariyani, 2011).

Untuk itu remaja di RW 5 kelurahan Cinta Raja kecamatan Sail Kota Pekanbaru dapat meningkatkan pengetahuannya terkait gizi dan dampak masalah gizi pada remaja putri karena perilaku makan tidak baik seperti pola makan yang tidak teratur agar remaja putri tersebut dapat menjaga pola makannya sehingga tidak mengalami masalah gizi.

CONCLUSIONS

Berdasarkan penelitian yang menggunakan metode *Literature review* terdapat 4 artikel yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri dan 1 artikel yang mengatakan tidak ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri.. dalam artikel tersebut dijelaskan bahwa sebagian besar perilaku makan remaja putri berperilaku makan baik dan memiliki status gizi normal. Remaja yang memiliki perilaku makan baik akan cenderung memiliki status gizi normal. Semakin baik remaja putri menjalankan perilaku makan, maka status gizinya semakin baik.

SUGGESTION

1. Bagi remaja
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi remaja putri terkait pengetahuan gizi yang baik, sehingga dapat mengubah perilaku yang tidak baik pada remaja putri agar dapat mencegah terjadinya masalah gizi.
2. Bagi Institusi Kesehatan
Dapat meningkatkan kegiatan sosialisasi terkait perilaku makan yang baik sesuai panduan pada pedoman gizi seimbang.
3. Bagi Peneliti lain
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan dan mengembangkan minat peneliti selanjutnya mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja.

REFERENCES

- Afrina, M. H. & A. D. S. (2019). Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Palu. *Chmk Health Journal*, 3.
- F. F. Diany. (2014). Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri (Cetakan Ke I). Graha Ilmu.
- Kemkes Ri. (2018, December). Riset Kesehatan Dasar . Kementrian Kesehatan Ri.
- Kementrian Kesehatan. (2018, May 15). Remaja Indonesia Harus Sehat. Kementrian Kesehatan Republik Indonesian.
- Pujiati, A. & Rahmalia. S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jom*, 2.
- Ratih Hariani Rini, H. S. & Yusmaharani. Y. (2020). Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 2 Tambang. *Jurnal Smart Kebidanan*, 7.
- Sulistyoningsih H. (2011). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak . Graha Ilmu.

Widianti, Nur, & Candra, A. (2012). Hubungan Antara Body Scholar Image dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang, 607–613.

Yusintha, A. N. & A. A. (2018). Hubungan Perilaku Makan dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun . *Amerta Nutr* , 2(2), 147–154.