

FAKTOR –FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI DESA KARANG ANYAR, KECAMATAN JATI AGUNG

*Factors Affecting Nutritional Status of Adolescent Women in Karang Anyar Village,
Jati Agung District*

Sofyan Musyabiq Wijaya^{1*}, Ramadhana Komala¹, Syahrul Hamidi Nasution¹, Wiwi Febriyani¹

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung
Lampung, Indonesia

*email : obiqwijaya@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada masa remaja, kecenderungan untuk memilih makanan yang tidak sehat dan perilaku makan yang tidak teratur dapat berdampak negatif pada kesehatan dan status gizi. Salah satu perilaku makan yang sering terjadi pada remaja adalah *meal skipping* atau melewati waktu makan. **Tujuan:** mengetahui factor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja putri. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Waktu Penelitian ini adalah 6 bulan, yaitu mulai April hingga Oktober 2023. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Karang Anyar, Lampung Selatan. Populasi kasus dalam penelitian ini adalah semua Remaja Putri yang bersekolah di SMA dan sederajat di Karang Anyar. Pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis *chi square*. Jumlah sampel yang ikut dalam penelitian ini berjumlah 25 orang dari rumus Lemeshow **Hasil:** Indeks Massa Tubuh kurang 13 orang (52%) dan normal 12 orang (48%). Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat pendidikan dan kebiasaan diet mempengaruhi status gizi remaja putri ($p < 0,05$) sedangkan untuk kelengkapan jenis makanan, kebiasaan jajan, pengetahuan, dan gangguan makan tidak mempengaruhi status gizi remaja putri ($p > 0,05$) **Simpulan:** penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dan kebiasaan diet terhadap status gizi, serta tidak adanya hubungan antara jenis makanan, kebiasaan makan, dan gangguan makan terhadap status gizi remaja putri di Karang Anyar.

Kata Kunci : Pola Makan, Remaja Putri, Status Gizi

ABSTRACT

Background: During adolescence, the tendency to choose unhealthy foods and irregular eating behavior can hurt health and nutritional status. One eating behavior that often occurs in teenagers is *meal skipping* or skipping meal times. **Objective:** to gain a deeper understanding of the relationship between adolescent girls' eating patterns, especially *meal-skipping* behavior, and nutritional status. **Method:** This study used a *cross-sectional* design. The time for this research is 6 months, namely from April to October 2023. This research was carried out in Karang Anyar Village, South Lampung. The case population in this study were all young women attending high school and equivalent in Karang Anyar. Sampling used *stratified random sampling*. The analysis used in this research is *chi-square* analysis. **Results:** The number of samples participating in this study was 25 people with a Body Mass Index of less than 13 people and normal 12 people. Based on the tests that have been carried out, it is known that the level of education and dietary habits influence the nutritional status of Adolescence Women ($p < 0.05$) while the completeness of food types, snack habits, knowledge and eating disorders do not affect the nutritional status of adolescent girls ($p > 0.05$). **Conclusion:** This research explains that there is a relationship between education level and dietary habits on nutritional status, and there is no relationship between the type of food, eating habits, and eating disorders on the nutritional status of adolescence women in Karang Anyar.

Key words: Adolescence Women, Dietary Patterns, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Pertumbuhan yang signifikan terjadi pada masa remaja. Pada masa remaja terjadi peningkatan kebutuhan energi dan nutrisi lainnya. Total kebutuhan gizi selama masa remaja lebih tinggi daripada waktu lainnya dalam siklus hidup. Gizi dan pertumbuhan fisik terkait secara integral; nutrisi yang optimal merupakan syarat untuk mencapai potensi pertumbuhan yang optimal. Kegagalan mengonsumsi pola makan yang memadai saat usai remaja bisa mengakibatkan penundaan pematangan seksual dan dapat menahan atau memperlambat pertumbuhan linier. Nutrisi juga penting untuk membantu mencegah penyakit kronis terkait pola makan orang dewasa, seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan osteoporosis (Siresha, 2017). Pola makan yang sehat pada masa kanak-kanak dan remaja mendorong kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan intelektual anak yang optimal; mencegah masalah kesehatan seperti berkurangnya kapasitas dan kemampuan untuk belajar dan bekerja (Otuneye et al., 2017).

Pada masa remaja, kecenderungan untuk memilih makanan yang tidak sehat dan perilaku makan yang tidak teratur dapat berdampak negatif pada kesehatan dan status gizi. Salah satu perilaku makan yang sering terjadi pada remaja adalah *meal skipping* atau melewati waktu makan. Remaja putri juga dianggap lebih rentan terhadap permasalahan gizi karena adanya perubahan fisiologis seperti menstruasi dan pertumbuhan tubuh yang pesat.

Menurut data Riskesdas tahun 2018, menjelaskan bahwa prevalensi kurang energi kronis terjadi pada remaja putri rentang 15-19 tahun sebesar 33,5% dan 23,3% rentang usia 20-24 tahun. (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi dari status gizi pada remaja putri, antara lain adalah pengetahuan,

gangguan makan, kebiasaan jajan, jenis makanan yang dikonsumsi serta faktor lain yang terkait dengan pola makan remaja putri. Penelitian yang dilakukan pada 50 responden di Kediri, menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri (Jayanti dan Novanda, 2017).

Penelitian lain mengenai gangguan makan terhadap status gizi juga telah dilakukan oleh Merita (2020), yang menerangkan bahwa citra tubuh yang positif dapat mempengaruhi kecenderungan gangguan makan yang akan berdampak terhadap status gizi pada remaja putri. Pola konsumsi makanan mempengaruhi status gizi. Pola konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas hidangan. Jika susunan hidangannya memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari kualitas maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mempunyai status gizi yang baik (Khusniyati, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Otuneye (2017) menjelaskan bahwa pola makan yang buruk diidentifikasi di kalangan remaja. Malnutrisi terutama stunting dan wasting diidentifikasi di antara mereka yang melewati makan dan mengonsumsi sedikit buah dan sayuran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan faktor-faktor yang mempengaruhi dengan status gizi remaja putri.

METODE

Penelitian dilaksanakan selama 6 bulan, yaitu mulai April hingga Oktober 2023. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Karang Anyar, Lampung Selatan. Lokasi penelitian ini dikhususkan pada di balai desa Karang Anyar dikarenakan akses yang mudah.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Desain *cross-sectional* dilakukan dengan mengumpulkan data pada

satu titik waktu, baik data variable terikat yaitu status gizi maupun variable bebas yaitu pola makan remaja putri.

Kuesioner berisi tentang identitas responden, *inform concern*, serta pertanyaan terkait pola makan pada remaja putri, yaitu penge. Populasi kasus dalam penelitian ini adalah semua Remaja Putri di Karang Anyar. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*.

Alur dari penelitian ini adalah dimulai dari penyusunan dan pengusulan proposal, pengurusan izin dan etik penelitian, koordinasi dengan perangkat desa, mencari subjek/, wawancara responden, mengukur status gizi, entry data dan analisis data, Interpretasi hasil dan terakhir adalah penyusunan hasil dan pembahasan. Lebih lengkap dapat dilihat pada diagram alir di bawah ini.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah status gizi remaja putri. Status gizi remaja putri dapat dilihat dari Indeks Masa Tubuh (IMT), yaitu perbandingan berat badan dibandingkan tinggi badan untuk yang berusia lebih dari 17 tahun dan IMT menurut usia bagi remaja putri yang di bawah 17 tahun. Variabel bebas terkait pola makan adalah riwayat diet, jenis makanan apakah lengkap atau tidak sesuai dengan isi piringku yaitu lengkap secara jenis makanan dan jumlah porsi (lengkap terdiri dari makanan pokok, lauk nabati, lauk hewani, sayur, dan buah), kebiasaan jajan di sekolah atau diluar serta kebiasaan melewatkan waktu makan (*meal skipping*) baik itu sarapan, makan siang, atau makan malam.

Analisis data univariat menggunakan analisis deskriptif dengan melihat frekuensi atau distribusi data dari responden. Uji bivariat digunakan untuk menganalisis hubungan dari status gizi dengan variabel pola makan, antara lain riwayat diet, jenis makanan, kebiasaan jajan di sekolah atau diluar, pengetahuan serta kebiasaan melewatkan waktu makan (*meal skipping*). Analisis bivariat menggunakan *chi-square* test dengan nilai signifikansi adalah $p < 0,05$. uji bivariate juga dilakukan dengan metode *t test* tidak berpasangan untuk mengetahui hubungan dari pengetahuan mengenai *meal skipping* terhadap status gizi. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS 22 serta Microsoft Excel 2013.

Penelitian ini telah dikaji dan mendapatkan persetujuan oleh Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan nomor 2913/UN26.18/PP.05.02.00/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian telah dilakukan pada Remaja Putri sebagai responden di Balai Desa Karang Anyar, Jati Agung, Lampung Selatan pada tanggal 30 September – 1 Oktober 2023. Responden yang hadir dalam penelitian ini berjumlah 25 orang dengan rentang usia 12-24 tahun. Variable yang telah diambil dalam penelitian ini antara lain karakteristik responden (usia, tingkat pendidikan, berat badan, tinggi badan), riwayat diet, pola makan (frekuensi makan utama), gangguan makan, kebiasaan jajan, serta *meal skipping*.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Hasil
Rerata Usia responden (tahun)	16
Tingkat Pendidikan	
Rendah	9
Tinggi	16
Rerata Berat Badan	45
Rerata Tinggi Badan	156,2
Indeks Masa Tubuh	
Kurang	13
Normal	12
Riwayat Diet	
Ya	8
Tidak	17
Jenis Makan / hidangan	
Lengkap	14
Tidak Lengkap	11
Kebiasaan Jajan	
Ya	21
Tidak	4
<i>Meal Skipping</i>	25

Berdasarkan tabel di atas, rerata usia responden adalah 16,5 tahun dengan tingkat pendidikan rendah sebanyak 9 orang dan pendidikan tinggi 16 orang (SMA dan perguruan tinggi). Status gizi pada responden lebih banyak gizi kurang dibandingkan dengan yang normal, serta terdapat 8 responden yang memiliki riwayat diet dengan mengurangi porsi atau frekuensi makannya.

Responden perempuan rata-rata berusia 16,5 tahun dan 16 orang diantaranya berada pada tingkat pendidikan tinggi (SMA dan perguruan tinggi). Mayoritas responden yang masih duduk di bangku sekolah menengah atas dan perguruan tinggi sangat rentan terhadap pengaruh teman sebaya dan lingkungan sekitar yang dapat menyebabkan adanya perilaku melewatkan makan atau *skipping meals*. Kebiasaan remaja yang melewatkan waktu makan mempunyai merupakan kebiasaan makan buruk yang

umum terjadi di negara maju dan berkembang.

Berdasarkan data penelitian ini, tinggi rata-rata 156,2 cm, dan berat badan rata-rata 45 kg. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja jika memiliki tinggi badan setinggi 156,2 cm dengan berat badan 45 kg dan memiliki bentuk tubuh yang kecil (P2PTM, 2018). Bagi sebagian besar perempuan muda, memiliki bentuk tubuh kecil dan cenderung kurus dapat menjadi indikator awal KEK yang berbahaya (Sari et al., 2023). Berdasarkan data berat dan tinggi badan, 12 orang masuk dalam kategori normal dan 13 orang masuk dalam kategori kurang gizi artinya hampir separuh responden memiliki BMI rendah. BMI merupakan cara mudah untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan (Supriasa, 2001).

Delapan orang memiliki riwayat diet yang berarti mengonsumsi lebih sedikit

makanan, dan tujuh belas orang tidak memiliki riwayat diet, menurut data penelitian yang telah dikumpulkan. Persentase responden yang pernah melakukan diet sebelumnya mungkin disebabkan oleh berbagai faktor, seperti masalah kesehatan atau timbulnya persepsi diri tertentu yang muncul di kalangan remaja putri (Abdurrachim et al., 2018; Woodruff et al., 2008). Remaja putri yang cenderung berfokus pada cara mereka memandang diri sendiri biasanya lebih peduli dengan keadaan tubuhnya, sehingga mengarahkan mereka untuk mengikuti rencana diet dalam upaya mencapai tipe tubuh ideal (Keats et al., 2018; Van den Bulck & Eggermont, 2006).

Berdasarkan penelitian ini, 25 responden memiliki kebiasaan skipping meals. Kebiasaan melewatkan makan dapat dianggap sebagai indikator dari perilaku makan yang buruk ini dapat membahayakan kesehatan akibat asupan makanan yang menjadi kurang memadai. Perilaku makan yang tidak sehat dan asupan yang tidak memadai ini berkorelasi langsung dengan

defisiensi kinerja intelektual dan perkembangan kognitif, perilaku dan masalah mental, obesitas dan kondisi kelebihan berat badan serta gangguan makan (Soyer et al., 2018).

Pola Makan Remaja Putri

Pola makan yang sehat pada masa kanak-kanak dan remaja mendorong kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan intelektual anak yang optimal; mencegah masalah kesehatan seperti berkurangnya kapasitas dan kemampuan untuk belajar dan bekerja (Otuneye et al., 2017). Pola makan remaja putri dilihat dari frekuensi makan utama dalam seminggu pada remaja putri. Frekuensi makan dalam sehari untuk pola makan yang baik terdiri dari sarapan, makan siang, dan makan malam. Pada penelitian ini, seluruh responden pernah melewatkan waktu makan (*meal skipping*). Seluruh responden pernah makan siang dan makan malam, meskipun dalam frekuensi yang berbeda-beda. Sebaran dari frekuensi makan pada remaja putri pada penelitian ini dapat dilihat dari table berikut:

Tabel 2. Frekuensi Makan

Waktu Makan	Hasil
Sarapan	
Tidak Pernah	2
1-2 kali / pekan	7
3-5 kali / pekan	7
6-7 kali / pekan	9
Makan Siang	
Tidak Pernah	0
1-2 kali / pekan	3
3-5 kali / pekan	15
6-7 kali / pekan	7
Makan Malam	
Tidak Pernah	0
1-2 kali / pekan	12
3-5 kali / pekan	9
6-7 kali / pekan	4

Berdasarkan data yang didapatkan, mayoritas frekuensi makan siang pada responden adalah pada 3-5 kali per pekan, makan malam pada 1-2 kali per pekan. Alasan remaja melewatkan makan antara lain tidak bangun pagi (untuk sarapan), target penurunan berat badan, dan niat mengontrol berat badan, serta sebagian remaja mengaku tidak merasa lapar di waktu makan. Perilaku melewatkan makanan ini dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol, obesitas, dan komplikasi yang terkait, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit tidak menular lainnya di kemudian hari (Olatona et al., 2022).

Perilaku makan malam yang sedikit menyebabkan remaja putri akan cenderung melakukan *snacking* (Savige et al., 2007). *Snacking* atau ngemil kemungkinan besar memainkan peranan penting dalam perkembangan kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja, yang bisa disebabkan oleh perilaku melewatkan makanan. Di pagi dan siang hari, remaja cenderung akan melewatkan makanan karena merasa tidak lapar dan tidak memiliki waktu untuk makan. Namun, kondisi berbeda akan terjadi di malam hari dimana mereka akan cenderung lapar dan mencari makanan dengan melakukan *snacking*. Makanan cepat saji serta camilan asin dan manis diketahui menjadi penyebab umum makanan yang mengandung banyak lemak, garam, dan gula. Ketika makanan padat energi dan rendah nutrisi menjadi lebih mudah tersedia di negara-negara berkembang dan berkembang pesat, maka kebanyakan remaja akan menyukai hal tersebut dan memilih untuk mengonsumsi makanan ringan (Keats et al., 2018).

Pola makan juga dapat dilihat dari riwayat diet pada responden remaja putri. Hasil penelitian disebutkan bahwa 8

responden pernah melakukan diet atau pengurangan porsi/ frekuensi dari makanan. Menurut (Abdelaziz et al., 2015) rekomendasi diet untuk individu dan populasi harus memberikan keseimbangan energi yang cukup untuk berat badan yang sehat. Pola makan tersebut harus tetap mencakup asupan lemak yang terbatas, sambil mengalihkan konsumsi lemak dari lemak jenuh ke lemak tak jenuh dan menghilangkan asam lemak trans. Hal ini juga harus mencakup peningkatan konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran, polong-polongan, biji-bijian dan kacang-kacangan, sekaligus membatasi asupan konsumsi gula dan garam (Sodium) gratis. Padahal, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa mayoritas responden menyebutkan bahwa hidangan atau makanan yang dikonsumsi tidak lengkap (14 orang) misalkan tidak ada sayur atau tidak ada buah.

Menurut (Rodrigues et al., 2017), Konsumsi makanan dan kualitas makanan penting untuk perkembangan kesehatan selama masa remaja. Remaja sebagai individu yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan membutuhkan asupan gizi sehat dan seimbang. Pada masa ini, diharapkan tiap individu dapat memiliki kesadaran untuk memperbaiki gaya hidup dan perilaku seperti makan sehat, yang akan memberikan manfaat positif di kemudian hari (Laska et al., 2010; Mulye et al., 2009; Pendergast et al., 2016).

Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada remaja putri. Berikut hasil analisis bivariat menggunakan *chi square* mengenai faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja putri.

Tabel 3. Analisis Bivariat Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Variabel	Status Gizi (n= 25)		Nilai p
	Kurang (n= 13)	Normal (n=12)	
Tingkat Pendidikan			
Rendah	8 Orang	1 Orang	0,006
Tinggi	5 Orang	11 Orang	
Riwayat Diet			
Iya	2 Orang	6 Orang	0,064
Tidak	11 Orang	6 Orang	
Jenis Makanan			
Lengkap	7 Orang	7 Orang	0,821
Tidak Lengkap	6 Orang	5 Orang	
Kebiasaan Jajan			
Iya	11 Orang	10 Orang	0,930
Tidak	2 Orang	2 Orang	
Gangguan Makan			
Iya	1 Orang	2 Orang	0,490
Tidak	12 Orang	10 Orang	

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan *chi square* dapat diketahui tingkat pendidikan memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi pada remaja putri. Pendidikan memiliki peranan penting dalam pengambilan keputusan remaja putri. (Wiafe et al., 2023)

Bahkan menurut (Kendel Jovanović et al., 2023), pengetahuan dan gaya hidup individu yang telah memiliki pendidikan yang tinggi menunjukkan dampak jangka menengah yang baik terhadap kualitas pola makan, gaya hidup, dan status gizi anak sekolah. Semakin tinggi pendidikan akan mempromosikan pola makan dan gaya hidup yang baik sebagai cara hidup yang sehat dan berkelanjutan, yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di masa depan. Selain itu hubungan status gizi remaja putri terhadap factor yang lainnya tidak memiliki hubungan yang signifikan seperti riwayat diet ($p= 0,064$), kelengkapan jenis makanan ($p = 0,821$), kebiasaan jajan ($p = 0,930$), serta gangguan makan ($p = 0,490$). Kondisi ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa Riwayat diet berpengaruh pada status gizi (Alam et al., 2010; Yunita et al., 2020) namun berbeda

dengan hasil dari penelitian (Dewi & Adriyanti, 2020). Perilaku diet berlebihan seperti olahraga berlebihan, konsumsi obat pencahar atau diuretik, pembatasan konsumsi makanan yang berlebihan, dan memuntahkan makanan secara sengaja memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami gangguan makan. Praktik diet yang ketat pada remaja akan meningkatkan risiko status gizi buruk dan eating disorder, yaitu anorexia nervosa atau bulimia nervosa (Yunita et al., 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelengkapan jenis makanan, kebiasaan makan, dan gangguan makan tidak berhubungan dengan status gizi remaja. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gray et al., 2022; Hafiza, 2020; M. AL-Obou, 2010; Otuneye et al., 2017). Kondisi ini dapat terjadi karena masih banyak faktor lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi remaja seperti faktor lain yang bisa mempengaruhi status gizi terhadap remaja seperti aktifitas fisik, ekonomi, ketersediaan bahan pangan dirumah, lingkungan, teman sebaya dan keluarga. Walaupun kebanyakan remaja memiliki kebiasaan makan dan gangguan

makan yang buruk antara lain melewatkan waktu makan, makan di luar rumah, dan jarang mengonsumsi buah dan sayur, banyak dari mereka yang masih dapat memenuhi kebutuhan nutrisi mereka dari pola hidup sehat lainnya seperti berolahraga dan melakukan jajan sehat. Namun, kondisi ini tetap harus diwaspadai dimana kebiasaan pola makan dan pilihan makanan tersebut mungkin saja mempengaruhi tumbuh

kembang optimal di masa yang akan datang bahkan pada remaja (Andya et al., 2022; Bharthi et al., 2017).

Selain uji menggunakan *chi square*, uji bivariate juga dilakukan dengan metode *t test* tidak berpasangan untuk mengetahui hubungan dari pengetahuan mengenai *meal skipping* terhadap status gizi. Uji ini menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai p adalah 0,751.

Tabel 4. Uji T Test Hubungan Pengetahuan Meal Skipping terhadap Status Gizi

Status Gizi	Rerata Skor Pengetahuan	Nilai p
Status Gizi Kurang	4,77	
Status Gizi Normal	5,00	0,751

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan, *meals skipping* tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi. Hasil ini didukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Parinduri et al., 2020). Walaupun kondisi yang didapatkan menyatakan bahwa *meals skipping* tidak berpengaruh terhadap status nutrisi, melewatkan makan mungkin memiliki dampak jangka panjang jika menjadi kebiasaan. Maka perlu diperhatikan kebiasaan-kebiasaan santri untuk dapat menerapkan perilaku sehat dalam rangka pencegahan penyakit tidak menular dimasa yang akan datang.

Kondisi ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa meal skipping memiliki hubungan dengan kondisi distorsi kesehatan lainnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Chen et al., 2020), melewatkan makan khususnya sarapan dapat dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (risiko relatif 1,22 95% interval kepercayaan 1,10–1,35) dan semua penyebab kematian (risiko relatif 1,25 95% interval kepercayaan 1,11–1,40) dibandingkan dengan memiliki kebiasaan makan secara teratur. Kondisi lainnya

dipaparkan oleh (Ma et al., 2020), yang menyatakan bahwa melewatkan makan khususnya sarapan pagi dikaitkan dengan kelebihan berat badan/obesitas, dan melewatkan sarapan meningkatkan risiko kelebihan berat badan/obesitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa tingkat pendidikan dan kebiasaan diet mempengaruhi status gizi pada remaja putri sedangkan untuk kelengkapan jenis makanan, kebiasaan jajan, dan gangguan makan tidak mempengaruhi status gizi remaja putri. Disarankan untuk remaja putri untuk meningkatkan pengetahuan mengenai diet yang tepat hingga tidak mengakibatkan permasalahan pada status gizi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelaziz, S. B., Youssef, M. R. L., Sedrak, A. S., & Labib, J. R. 2015. Nutritional Status And Dietary Habits Of School Children In Beni-Suef Governorate, Egypt. *Food And Nutrition Sciences*, Vol 6(1)

- Abdurrachim, R., Meladista, E., & Yanti, R. 2018. Hubungan Body Image Dan Sikap Terhadap Makanan Dengan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik. *Gizi Indonesia*, Vol 41(2)
- Alam, N., Roy, S. K. Ahmed, T., & Ahmed, A. S. 2010. Nutritional Status, Dietary Intake, And Relevant Knowledge Of Adolescent Girls In Rural Bangladesh. *Journal Of Health, Population And Nutrition*, Vol 28(1), 86–94. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v28i1.4527>
- Andya, M. D., Sopiandi, S., Hariyadi, D., & Dahliansyah, D. 2022. Hubungan Aktifitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal (Pnj)*, Vol 5(2)
- Apa 2002. *Developing Adolescents: A Reference For Professionals*. Washington, Dc: American Psychological Society
- Bharthi, K., Ghritlahre, M., Das, S., & Bose, K. (2017). Nutritional Status Among Children And Adolescents Aged 6–18 Years Of Kolam Tribe Of Andhra Pradesh, India. *Anthropological Review*, Vol 80(2),
- Chen, H., Zhang, B., Ge, Y., Shi, H., Song, S., Xue, W., Li, J., Fu, K., Chen, X., Teng, W., & Tian, L. 2020. Association Between Skipping Breakfast And Risk Of Cardiovascular Disease And All Cause Mortality: A Meta-Analysis. *Clinical Nutrition*, Vol 39(10), 2982–2988. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.02.004>
- Collaboration Gbodp. 2016. Global And National Burdenof Diseases And Injuries Among Children And Adolescentsbetween 1990 And 2013. *Jama Pediatr*.170:267–287.
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., ... & Bhutta, Z. A. 2017. Nutrition In Adolescents: Physiology, Metabolism, And Nutritional Needs. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1393(1), 21-33
- Dewi, G. K., & Adriyanti, E. Z. 2020. Hubungan Body Image Dan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di Smk Analisis Kesehatan Tunas Medika. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 1(1)
- Dubois, L., Girard, M., Kent, M. P., Farmer, A., & Tatone-Tokuda, F. 2009. Breakfast Skipping Is Associated With Differences In Meal Patterns, Macronutrient Intakes And Overweight Among Pre-School Children. *Public Health Nutrition*, Vol 12(1), 19-28
- Gray, H. L., Pang, T., Agazzi, H., Shaffer-Hudkins, E., Kim, E., Miltenberger, R. G., Waters, K. A., Jimenez, C., Harris, M., & Stern, M. 2022. A Nutrition Education Intervention To Improve Eating Behaviors Of Children With Autism Spectrum Disorder: Study Protocol For A Pilot Randomized Controlled Trial. *Contemporary Clinical Trials*, 119, 106814.
- Hafiza, D. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober)
- Hellerstedt, W. L. 2000. Trends In Adolescent Sexual Behavior, Contraceptive Use. Pregnancy, And Pregnancy Resolution. *Nutrition And The Pregnant Adolescent*, 1-15.
- Keats, E. C., Rappaport, A. I., Shah, S., Oh, C., Jain, R., & Bhutta, Z. A. 2018. The Dietary Intake And Practices Of Adolescent Girls In Low- And Middle-Income Countries: A Systematic Review. *Nutrients*, 10(12)
- Novananda.N.E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akutansi 2 (SMK PGRI Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*. 6(2); 100-108
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Kendel Jovanović, G., Janković, S., & Pavičić Žeželj, S. 2023. The Effect Of Nutritional And Lifestyle Education Intervention Program On Nutrition Knowledge, Diet Quality, Lifestyle, And Nutritional Status Of Croatian School Children. *Frontiers In Sustainable Food Systems*, 7
- Khusniyati E., Sari A.K., Roifah I. 2016. Hubungan Asupan mKanan dengan Status Gizi pada Santri Pondok {Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan

- Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Midwifery*. Vol. 2(2); 1-7
- Laska, M. N., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. 2010. Dietary Patterns And Home Food Availability During Emerging Adulthood: Do They Differ By Living Situation? *Public Health Nutrition*, 13(2), 222–228. <https://doi.org/10.1017/S1368980009990760>
- M. Al-Obou, L. 2010. Impact Of Breakfast Eating Pattern On Nutritional Status, Glucose Level, Iron Status In Blood And Test Grades Among Upper Primary School Girls In Riyadh City, Saudi Arabia. *Pakistan Journal Of Nutrition*, 9(2), 106–111. <https://doi.org/10.3923/Pjn.2010.106.111>
- Ma, X., Chen, Q., Pu, Y., Guo, M., Jiang, Z., Huang, W., Long, Y., & Xu, Y. 2020. Skipping Breakfast Is Associated With Overweight And Obesity: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Obesity Research & Clinical Practice*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2019.12.002>
- Margiyanti, N. J. 2021. Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.36565/Jab.V10i1.341>
- M. Merita, N. Hamzah, and D. Djayusmantoko. 2020. "Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi, *Journal of Nutrition College*, vol. 9, no. 2, pp. 81-86., <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>
- Mulye, T. P., Park, M. J., Nelson, C. D., Adams, S. H., Irwin, C. E., & Brindis, C. D. 2009. Trends In Adolescent And Young Adult Health In The United States. *The Journal Of Adolescent Health: Official Publication Of The Society For Adolescent Medicine*, 45(1), 8–24. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.03.013>
- Olatona, F. A., Oloruntola, O. O., Adeniyi, O. F., & Amu, E. O. 2022. Association Between Breakfast Consumption And Anthropometrically Determined Nutritional Status Of Secondary-School Adolescents In Lagos, Southwest Nigeria. *International Journal Of Maternal And Child Health And Aids*, 11(1), E503. <https://doi.org/10.21106/Ijma.503>
- Otuneye, A. T., Ahmed, P. A., Abdulkarim, A. A., Aluko, O. O., & Shatima, D. R. 2017. Relationship Between Dietary Habits And Nutritional Status Among Adolescents In Abuja Municipal Area Council Of Nigeria. *Nigerian Journal Of Paediatrics*, 44(3), Article 3. <https://doi.org/10.4314/Njpa.V44i3.1>
- P2ptm, D. 2018. *Apakah Berat Badan Anda Sudah Ideal? Berikut Ini Tabel Berat Badan Yang Disarankan Untuk Wanita*. Direktorat P2ptm.
- Parinduri, L., Hasdiana, S., Purba, P. B., Sudarso, A., Marzuki, I., Armus, R., Rozaini, N., Purba, B., Purba, S., & Ahdiyati, M. 2020. *Manajemen Operasional: Teori Dan Strategi*. Yayasan Kita Menulis.
- Rodrigues, P. R. M., Luiz, R. R., Monteiro, L. S., Ferreira, M. G., Gonçalves-Silva, R. M. V., & Pereira, R. A. 2017. Adolescents' Unhealthy Eating Habits Are Associated With Meal Skipping. *Nutrition*, 42, 114-120.E1. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2017.03.011>
- Sari, N., Kelana, D., & Sopiah, P. 2023. Hubungan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Status Gizi Kek Pada Siswi Smkn Sukasari. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.31004/Jkt.V4i2.15085>
- Savage, G., Macfarlane, A., Ball, K., Worsley, A., & Crawford, D. 2007. Snacking Behaviours Of Adolescents And Their Association With Skipping Meals. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, Vol. 4(1), 36. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-36>

- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. 2018. The Age Of Adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228.
- Steinberg, L. D. 2014. *Age Of Opportunity: Lessons From The New Science Of Adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Soyer, M. T., Ergin, I., & Gursoy, S. T. 2018. *Effects Of Social Determinants On Food Choice And Skipping Meals Among Turkish Adolescents*.
- Timlin, M. T., & Pereira, M. A. 2007. Breakfast Frequency And Quality In The Etiology Of Adult Obesity And Chronic Diseases. *Nutrition Reviews*, 65(6), 268-281.
- Supriasa, I. D. N. F. 2001. *Penilaian Status Gizi* (Jakarta). Egc.
- Van Den Bulck, J., & Eggermont, S. 2006. Media Use As A Reason For Meal Skipping And Fast Eating In Secondary School Children. *Journal Of Human Nutrition And Dietetics*, 19(2), 91-100.
- Wiafe, M. A., Apprey, C., & Annan, R. A. 2023. Impact Of Nutrition Education And Counselling On Nutritional Status And Anaemia Among Early Adolescents: A Randomized Controlled Trial. *Human Nutrition & Metabolism*, 31, 200182.
- Woodruff, S. J., Hanning, R. M., Lambraki, I., Storey, K. E., & Mccargar, L. 2008. Healthy Eating Index-C Is Compromised Among Adolescents With Body Weight Concerns, Weight Loss Dieting, And Meal Skipping. *Body Image*, 5(4), 404-408.
- Yunita, F. A., Hardiningsih, H., Yuneta, A. E. N., Sulaeman, E. S., & Ada', Y. R. 2020. Hubungan Pola Diet Remaja Dengan Status Gizi. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), Article 2.