



Biogenerasi Vol 10 No 3, 2025

Biogenerasi: Jurnal Pendidikan Biologi

Universitas Cokroaminoto Palopo

<https://e-journal.my.id/biogenerasi>

e-ISSN 2579-7085



**HUBUNGAN JENIS KELAMIN, PENGETAHUAN, DAN POLA MAKAN DENGAN
STATUS GIZI REMAJA DI SMPN 6 MEUREUBO, KABUPATEN ACEH BARAT
TAHUN 2025**

¹*Cut Mutia Satriani, ²Khairunnas

Universitas Teuku Umar, Indonesia

*Corresponding author E-mail: cutmutiasatriani@gmail.com

DOI : 10.30605/biogenerasi.v10i3.6615

Accepted : 17 Juli 2025 Approved : 10 September 2025 Published : 11 September 2025

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between gender, knowledge, and eating patterns with the nutritional status of students at SMP Negeri 6 Meureubo, West Aceh Regency, in 2025. Using a quantitative cross-sectional design, the study involved 61 seventh- and eighth-grade students selected through random sampling. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results revealed no significant relationship between gender and nutritional status ($p = 0.746$), suggesting that gender does not influence students' nutritional conditions. However, a significant relationship was found between nutritional knowledge and nutritional status ($p = 0.014$), and between dietary patterns and nutritional status ($p = 0.004$). Students with good knowledge and healthy eating habits tended to have normal or ideal nutritional status. These findings indicate that knowledge and eating patterns play a key role in determining adolescent nutrition, while gender does not. Therefore, interventions should focus on increasing students' nutritional awareness and encouraging healthy eating habits. Schools are encouraged to integrate nutrition education into the curriculum, provide nutritious food options in canteens, and involve parents in promoting healthy behaviors to foster a healthier and more productive generation of adolescents.

Keywords : *Gender, Knowledge, Eating Habits, Nutritional Status*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik dan perkembangan, serta menjadi masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Pada periode ini, kebutuhan akan asupan gizi meningkat secara signifikan. Gaya hidup dan kebiasaan makan yang dijalani remaja sangat berpengaruh terhadap kecukupan nutrisi mereka, sehingga perhatian khusus terhadap pemenuhan gizi sangatlah penting (Wigati & Nisak, 2022). Salah satu isu utama yang sering dihadapi oleh remaja adalah terkait kondisi status gizi. Status ini menggambarkan kondisi fisik sebagai hasil dari konsumsi nutrisi yang berfungsi sebagai sumber energi, pendukung pertumbuhan, perbaikan jaringan tubuh, serta pengatur metabolisme (Fauzia Nuraina & Sulistyoningasih, 2023). Karena remaja masih dalam proses pertumbuhan dan pencarian jati diri, status gizi mereka perlu menjadi perhatian serius (Dafiu, 2017).

Data dari WHO tahun 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia, remaja usia 13–15 tahun mengalami prevalensi gizi kurang sebesar 11,1%, kelebihan gizi sebesar 10,8%, dan hanya 9,4% yang memiliki status gizi normal (Nainggolan, 2024). Sementara itu, menurut Risesdas 2018, sebanyak 20,7% remaja mengalami gizi kurang dan 15,5% mengalami gizi lebih. Di Provinsi Aceh, angka gizi kurang dan sangat kurang pada remaja mencapai 7,1%, kelebihan berat badan 12,4%, dan obesitas 2,9%. Di wilayah Kabupaten Aceh Barat, terjadi variasi prevalensi berdasarkan usia: pada remaja 13–15 tahun, gizi kurang tercatat sebesar 4,7%, stunting 52,1%, dan gizi lebih 16,4%. Sementara pada kelompok usia 16–18 tahun, gizi kurang mencapai 7,3%, stunting 30,8%, dan gizi lebih sebesar 18,0% (Kemenkes, 2018).

Penelitian di Surabaya oleh (Mufidah & Soeyono, 2021) menunjukkan bahwa mayoritas remaja, yakni 57,4%, berada pada status gizi normal, sedangkan 24% mengalami gizi kurang dan 18% gizi lebih. Hasil serupa ditemukan dalam studi (Kumara & Putra, 2022) di Bali, yang menunjukkan bahwa 77,74% remaja tergolong gizi normal, sementara 9,19% dan 13,7% masing-masing mengalami gizi kurang dan lebih. Pola makan remaja kini cenderung berubah, dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji,

kebiasaan melewatkan waktu makan, serta pengambilan keputusan makan yang tidak terencana. Faktor lain seperti lingkungan keluarga, pengawasan orang tua, dan riwayat status gizi saat balita juga berkontribusi terhadap kebiasaan makan remaja. Selain itu, kondisi ekonomi keluarga turut memengaruhi, karena makanan bergizi umumnya lebih mahal dibandingkan makanan rendah kualitas gizi namun tinggi gula (Vani *et al.*, 2023).

Permasalahan gizi baik defisiensi maupun kelebihan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan masyarakat. Kekurangan gizi pada remaja, terutama perempuan, dapat menurunkan kebugaran, produktivitas, dan mengganggu fungsi reproduksi. Salah satu bentuk gangguan gizi yang cukup banyak ditemukan pada remaja putri adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK), yang meningkatkan risiko kelahiran bayi dengan berat badan rendah (Rahmi & Husna, 2021). Observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 6 Meureubo, Kecamatan Meureubo, menunjukkan bahwa beberapa siswa menunjukkan gejala gizi buruk, yang mengindikasikan adanya ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan nutrisi harian. Ketimpangan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat mengganggu kemampuan belajar, konsentrasi, serta perkembangan mental dan sosial. Hasil pengamatan juga mengungkapkan adanya perbedaan status gizi antara siswa laki-laki dan perempuan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan biologis, kebiasaan makan, dan tingkat aktivitas fisik masing-masing. Oleh karena itu, pendekatan berbasis gender dalam upaya pemenuhan gizi yang seimbang menjadi sangat penting bagi seluruh peserta didik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara jenis kelamin, pengetahuan, dan pola makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 6 Meureubo, Kabupaten Aceh Barat pada tahun 2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin, pengetahuan, dan pola makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 6 Meureubo, Kabupaten Aceh Barat tahun 2025. Populasi penelitian berjumlah 61 siswa yang dijadikan

sampel secara *total sampling*. Penelitian dilakukan pada September hingga Januari 2025 di lokasi sekolah tersebut. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang mencakup variabel jenis kelamin, pengetahuan gizi, pola makan, dan status gizi. Data dikumpulkan melalui sumber primer dan sekunder, lalu diolah melalui proses pengkodean, editing,

input data, pembersihan, dan penyajian data. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Uji validitas menggunakan *Pearson Correlations*, sedangkan uji reliabilitas menggunakan nilai *Cronbach's alpha* untuk memastikan konsistensi dan keakuratan instrumen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi frekuensi jenis kelamin di SMP Negeri 6 Meureubo, Kecamatan Meureubo, Kabupaten Aceh Barat.

No	Frekuensi Jenis Kelamin	n	Persentase (%)
1	Laki - Laki	37	60,7
2	Perempuan	24	39,3
	Jumlah	61	100

Sumber : (Data Primer, 2025)

Berdasarkan hasil pengumpulan data pada table 1, diketahui bahwa dari total 61 responden, mayoritas merupakan siswa berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 37 orang atau setara dengan 60,7% dari keseluruhan partisipan. Sementara itu, sisanya sebanyak 24 orang (39,3%) adalah siswa berjenis kelamin perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa proporsi responden laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan responden perempuan dalam populasi yang diteliti.

Distribusi frekuensi pengetahuan

Tabel 2 Distribusi frekuensi pengetahuan di SMP Negeri 6 Meureubo, Kecamatan Meureubo, Kabupaten Aceh Barat.

No	Frekuensi Pengetahuan	n	Persentase (%)
1	Tinggi	48	78,7
2	Rendah	13	21,3
	Jumlah	61	100

Sumber : (Data Primer, 2025)

Hasil analisis data table 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong tinggi, yaitu sebanyak 48 orang atau setara dengan 78,7% dari total partisipan. Sebaliknya, hanya 13 orang (21,3%) yang memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah memiliki pemahaman yang baik terhadap topik atau isu yang menjadi fokus penelitian.

Distribusi frekuensi pola makan

Tabel 3 Distribusi frekuensi pola makan di SMP Negeri 6 Meureubo, Kecamatan Meureubo, Kabupaten Aceh Barat.

No	Frekuensi Pola Makan	n	Persentase (%)
1	Baik	14	23,0
2	Cukup	30	49,2
3	Kurang	17	27,9
	Jumlah	61	100

Sumber : (Data Primer, 2025)

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di table 3, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 30 orang atau 49,2% dari keseluruhan responden. Selanjutnya, sebanyak 17 responden (27,9%) tergolong memiliki pola makan yang kurang, sementara hanya 14 orang (23,0%) yang menunjukkan pola makan dalam kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa masih terdapat proporsi signifikan dari responden yang perlu peningkatan dalam kebiasaan pola makannya untuk mendukung status gizi yang optimal.

Distribusi frekuensi status gizi

Tabel 4 Distribusi frekuensi status gizi di SMP Negeri 6 Meureubo, Kecamatan Meureubo, Kabupaten Aceh Barat.

No	Frekuensi Status Gizi	n	Persentase (%)
1	Gizi Buruk	1	1,6
2	Gizi Kurang	7	11,5
3	Gizi Baik	51	83,6
4	Gizi Lebih	2	3,3
5	Obesitas	0	0
	Jumlah	61	100

Sumber : (Data Primer, 2025)

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi yang baik, dengan jumlah mencapai 51 orang atau 83,6% dari total keseluruhan partisipan. Sebanyak 7 orang (11,5%) termasuk dalam kategori gizi kurang, sedangkan hanya 2 responden (3,3%) yang tergolong mengalami gizi lebih. Sementara itu, terdapat 1 orang (1,6%) dengan status gizi buruk, dan tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori obesitas. Temuan ini mencerminkan bahwa secara umum status gizi responden berada pada tingkat yang sehat, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang perlu perhatian lebih terhadap pemenuhan kebutuhan gizinya.

Hubungan jenis kelamin dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 6 Meureubo, Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025

Distribusi status gizi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden laki-laki (30 dari 37) dan perempuan (21 dari 24) termasuk dalam kategori gizi baik, sehingga kategori ini menjadi yang paling dominan pada kedua kelompok jenis kelamin. Responden yang masuk dalam kategori gizi kurang terdiri dari 5 laki-laki dan 2 perempuan, sedangkan kategori gizi lebih masing-masing diisi oleh 1 responden laki-laki dan 1 perempuan. Hanya 1 responden laki-laki yang tercatat mengalami gizi buruk, dan tidak ada satupun responden yang masuk dalam kategori obesitas, baik pada kelompok laki-laki maupun perempuan.

Tabel 5 Analisis crosstabulation dan chi square hubungan jenis kelamin terhadap status gizi di SMP Negeri 6 Meureubo, Kecamatan Meureubo, Kabupaten Aceh Barat.

No	Kategori	Jenis Kelamin		Total	P - Value
		Laki - Laki	Perempuan		
Status Gizi	Gizi Buruk	1	0	1	0.746
	Gizi Kurang	5	2	7	
	Gizi Baik	30	21	51	
	Gizi Lebih	1	1	2	
	Obesitas	0	0	0	
Total		37	24	61	

Sumber: Pengolahan data menggunakan SPSS

Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,746, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara jenis kelamin dan status gizi siswa ($p > 0,05$). Dengan kata lain, perbedaan status gizi yang muncul di antara responden laki-laki dan perempuan kemungkinan besar bukan disebabkan oleh faktor jenis kelamin, melainkan oleh faktor-faktor lain di luar variabel tersebut. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam konteks penelitian ini, jenis kelamin bukan merupakan determinan utama dari status gizi siswa.

Hubungan pengetahuan dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 6 Meureubo, Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025

Hasil analisis distribusi menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan tingkat pengetahuan tinggi berada pada kategori gizi baik, yaitu sebanyak 43 dari 48 orang. Sementara itu, responden dengan pengetahuan rendah yang berada dalam kategori gizi baik hanya sebanyak 8 orang dari 13. Selain itu, terdapat 4 responden berpengetahuan rendah yang mengalami gizi kurang, dan 1 responden yang tergolong gizi buruk. Sementara itu, kategori gizi lebih hanya ditempati oleh responden yang

memiliki pengetahuan tinggi (2 orang), dan tidak ditemukan satupun responden yang termasuk dalam kategori obesitas.

Tabel 6 Analisis *crosstabulation* dan *chi square* hubungan pengetahuan terhadap status gizi di SMP Negeri 6 Meureubo, Kecamatan Meureubo, Kabupaten Aceh Barat.

No	Kategori	Pengetahuan		Total	P - Value
		Rendah	Tinggi		
Status Gizi	Gizi Buruk	1	0	1	0,014
	Gizi Kurang	4	3	7	
	Gizi Baik	8	43	51	
	Gizi Lebih	0	2	2	
	Obesitas	0	0	0	
	Total	13	48	61	

Sumber: Pengolahan data menggunakan SPSS

Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,014, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan status gizi siswa ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat pengetahuan berperan penting dalam menentukan kondisi gizi siswa. Semakin tinggi tingkat pengetahuan siswa, maka cenderung semakin baik pula status gizinya. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi dapat menjadi salah satu strategi penting dalam upaya perbaikan status gizi di kalangan remaja sekolah.

Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 6 Meureubo, Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025

Distribusi status gizi berdasarkan kategori pola makan menunjukkan bahwa responden dengan pola makan baik sebagian besar berada dalam kategori gizi baik, yaitu sebanyak 13 dari 14 responden. Pada kategori pola makan cukup, sebagian besar juga berada dalam status gizi baik (29 responden), namun terdapat 1 responden dengan gizi kurang. Sebaliknya, dari 17 responden yang memiliki pola makan kurang, sebanyak 6 orang termasuk dalam gizi kurang, 1 orang mengalami gizi buruk, 9 orang memiliki gizi baik, dan 1 orang termasuk dalam kategori gizi lebih. Tidak ada responden dalam kategori obesitas pada semua kelompok pola makan.

Tabel 7 Analisis *crosstabulation* dan *chi square* hubungan pola makan terhadap status gizi di SMP Negeri 6 Meureubo, Kecamatan Meureubo, Kabupaten Aceh Barat.

No	Kategori	Pola Makan			Total	P - Value
		Baik	Cukup	Kurang		
Status Gizi	Gizi Buruk	0	0	1	1	0,004
	Gizi Kurang	0	1	6	7	
	Gizi Baik	13	29	9	51	
	Gizi Lebih	1	0	1	2	
	Obesitas	0	0	0	0	
	Total	14	30	17	61	

Sumber: Pengolahan data menggunakan SPSS

Uji *chi-square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,004, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola makan dan status gizi responden ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa pola makan yang dimiliki siswa secara nyata berkontribusi terhadap kondisi gizinya. Siswa dengan pola makan yang baik cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan yang kurang. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan meningkatkan pola

makan sehat sangat penting dalam upaya peningkatan status gizi di kalangan pelajar.

Pembahasan

Hubungan jenis kelamin dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 6 Meureubo, Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025

Hasil uji statistik dengan metode *chi-square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,746, yang berada di atas ambang batas signifikansi 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik

antara jenis kelamin dan status gizi siswa di SMP Negeri 6 Meureubo. Dengan demikian, perbedaan dalam status gizi antara siswa laki-laki dan perempuan lebih cenderung terjadi secara kebetulan atau dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel jenis kelamin. Dalam konteks penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor penentu utama yang memengaruhi status gizi para siswa.

Meskipun jenis kelamin tidak menunjukkan perbedaan signifikan dalam status gizi, hal ini bisa jadi dipengaruhi oleh kesamaan dalam faktor-faktor eksternal lainnya, seperti kebiasaan makan, gaya hidup, dan pendidikan gizi yang diterima oleh para remaja. Faktor-faktor tersebut mungkin lebih dominan dalam mempengaruhi status gizi, yang tercermin dalam banyaknya responden dengan IMT normal dari kedua jenis kelamin.

Dalam pandangan peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun jenis kelamin memengaruhi aspek biologis tubuh, pengaruhnya terhadap status gizi remaja di SMP Negeri 6 Meureubo relatif kecil. Hal ini mungkin disebabkan oleh kesamaan dalam kebiasaan makan dan pola hidup yang dijalani oleh kedua kelompok jenis kelamin tersebut. Sebagian besar responden yang memiliki status IMT normal menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, seperti pengetahuan gizi, pola makan, dan aktivitas fisik, lebih berperan penting dalam menjaga status gizi mereka, daripada hanya mempertimbangkan jenis kelamin sebagai variabel utama.

Menurut peneliti, penting untuk memperhatikan faktor lain yang mungkin lebih memengaruhi status gizi, seperti tingkat pendidikan tentang gizi yang diterima di sekolah maupun di rumah, serta pola makan yang lebih sehat. Ketidakhadiran perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan juga mengindikasikan bahwa pendidikan kesehatan yang merata dapat berpengaruh besar terhadap kesadaran gizi, yang pada akhirnya memengaruhi status IMT remaja. Oleh karena itu, program edukasi gizi yang lebih efektif dan melibatkan semua siswa, tanpa memandang jenis kelamin, bisa lebih meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti percaya bahwa meskipun jenis kelamin bukan faktor utama dalam menentukan status gizi,

peran keluarga dan sekolah dalam mendidik siswa mengenai pola makan yang sehat sangat penting. Mengingat bahwa faktor eksternal lebih mempengaruhi, pendidikan gizi yang lebih baik di tingkat sekolah dapat mendorong siswa untuk lebih memperhatikan kesehatan mereka, terlepas dari apakah mereka laki-laki atau perempuan. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan variabel tambahan bisa memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh jenis kelamin terhadap status gizi remaja.

Jenis kelamin mengacu pada perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan yang ditentukan oleh aspek genetik, hormonal, serta karakteristik fisik tubuh. Umumnya, jenis kelamin diklasifikasikan menjadi dua kategori utama, yakni laki-laki dan perempuan, berdasarkan organ reproduksi serta susunan kromosom. Namun, dalam konteks sosial dan budaya, pemahaman mengenai jenis kelamin menjadi lebih luas karena mencakup identitas gender yakni bagaimana seseorang mengenali dan mengekspresikan dirinya dalam spektrum gender yang bisa mencakup laki-laki, perempuan, atau identitas non-biner lainnya (Gunawan & Laurentius, 2024).

Hubungan antara jenis kelamin dan status gizi dapat dilihat dari perbedaan pola distribusi status gizi pada laki-laki dan perempuan. Meskipun terdapat perbedaan biologis antara keduanya, seperti metabolisme tubuh yang dapat memengaruhi kebutuhan nutrisi, penelitian menunjukkan bahwa status gizi pada umumnya tidak dipengaruhi secara signifikan oleh jenis kelamin. Baik laki-laki maupun perempuan dapat memiliki status gizi yang normal, gemuk, atau sangat kurus tergantung pada faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan tentang gizi. Oleh karena itu, meskipun jenis kelamin mungkin memainkan peran dalam aspek fisiologis tubuh, faktor-faktor lain lebih berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Novianti, Ulfi, & Hartati, 2019).

Hubungan pengetahuan dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 6 Meureubo, Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025

Hasil uji *chi-square* terhadap kedua variabel menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,014, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik

antara tingkat pengetahuan dan status gizi siswa. Temuan ini menyiratkan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang lebih baik berasosiasi dengan kondisi gizi yang lebih optimal. Oleh karena itu, peningkatan edukasi mengenai gizi di kalangan pelajar dapat menjadi langkah strategis dalam mencegah masalah malnutrisi dan meningkatkan kualitas kesehatan peserta didik.

Berdasarkan temuan ini, peneliti percaya bahwa pendidikan mengenai gizi perlu diperluas dan diperkuat di kalangan remaja. Pengetahuan yang baik mengenai gizi dapat membantu remaja dalam membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan memahami pentingnya pola makan yang seimbang. Dengan meningkatnya pemahaman tentang gizi, mereka dapat lebih peduli dengan kesehatan tubuh mereka dan menjaga status gizi yang ideal. Hal ini juga mengarah pada pencegahan masalah kesehatan yang berkaitan dengan gizi, seperti obesitas dan kurang gizi, yang sering ditemukan pada remaja.

Menurut peneliti, salah satu langkah penting untuk meningkatkan pengetahuan gizi adalah dengan menyertakan materi edukasi gizi yang lebih mendalam dalam kurikulum sekolah. Program-program kesehatan yang melibatkan siswa secara langsung, seperti pelatihan memasak makanan sehat atau kegiatan yang mempromosikan pola hidup sehat, dapat membantu siswa lebih memahami pentingnya gizi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan yang praktis, siswa tidak hanya belajar teori, tetapi juga dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan mereka.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik berhubungan erat dengan status gizi yang sehat. Oleh karena itu, penting bagi para pendidik, orang tua, dan pihak terkait lainnya untuk bekerja sama dalam meningkatkan pemahaman tentang gizi di kalangan remaja. Dengan cara ini, kita dapat membantu generasi muda untuk tumbuh dengan status gizi yang optimal dan mencegah berbagai masalah kesehatan terkait gizi di masa depan.

Informasi yang diperoleh dari interaksi seseorang dengan lingkungan, termasuk fakta, ide, dan prinsip, dikenal sebagai pengetahuan (Makhmudah, 2017). Pengetahuan didefinisikan sebagai memiliki akses dan mampu menggunakan dan mengadaptasi informasi tersebut dengan tepat dalam konteks

yang sesuai (Hendrawan & Putra, 2022). Lebih lanjut, seperti yang dinyatakan oleh (Nida, 2021), pengetahuan adalah sesuatu yang selalu berubah dan dipengaruhi oleh masyarakat. Oleh karena itu, pengetahuan menjadi konsep yang memiliki banyak sisi yang dinamis dan dapat diterapkan dalam proses pengambilan keputusan di masa kini dan masa depan.

Hubungan pengetahuan dengan status gizi didasarkan pada pemahaman bahwa pengetahuan yang baik tentang gizi dapat memengaruhi perilaku seseorang dalam mengelola pola makan dan gaya hidup yang sehat, yang pada gilirannya memengaruhi status gizi mereka. Pengetahuan tentang gizi mencakup pemahaman mengenai pentingnya asupan nutrisi yang seimbang, jenis-jenis makanan yang dibutuhkan tubuh, serta dampak dari kebiasaan makan yang tidak sehat terhadap kesehatan tubuh.

Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja SMP Negeri 6 Meureubo, Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025

Distribusi status gizi berdasarkan kategori pola makan menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan pola makan yang baik berada dalam kategori gizi baik, yaitu 13 dari total 14 orang. Pada kelompok dengan pola makan yang cukup, sebagian besar juga memiliki status gizi baik (29 orang), meskipun terdapat satu responden yang mengalami gizi kurang. Sebaliknya, dari 17 responden yang pola makannya kurang, sebanyak 6 orang mengalami gizi kurang, 1 orang tergolong gizi buruk, 9 orang memiliki gizi baik, dan 1 orang tergolong gizi lebih. Tidak ditemukan responden dengan status obesitas di seluruh kategori pola makan.

Tabel 7 menyajikan hasil analisis *crosstabulation* dan uji *chi-square* mengenai hubungan antara pola makan dan status gizi siswa di SMP Negeri 6 Meureubo, Kecamatan Meureubo, Kabupaten Aceh Barat. Berdasarkan pengolahan data menggunakan SPSS, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,004, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara pola makan dan status gizi siswa ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan siswa memiliki pengaruh nyata terhadap kondisi gizinya. Siswa yang memiliki pola makan yang baik cenderung memiliki status gizi yang lebih optimal dibandingkan dengan mereka yang pola makannya kurang. Oleh karena itu, upaya

perbaikan pola makan melalui edukasi gizi dan intervensi lainnya sangat penting dilakukan guna mendukung peningkatan status gizi di kalangan peserta didik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya pengaturan pola makan tidak dapat dianggap remeh. Pola makan yang cukup sehat dapat membantu menjaga status gizi yang ideal, yang tentunya berperan besar dalam mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan. Perubahan pola makan menjadi lebih sehat dapat membantu mengurangi angka obesitas dan gangguan gizi lainnya, yang kini semakin menjadi masalah kesehatan global, khususnya di kalangan remaja. Oleh karena itu, upaya untuk mengedukasi masyarakat, terutama remaja, mengenai pola makan yang sehat perlu terus ditingkatkan.

Peneliti juga percaya bahwa edukasi yang lebih mendalam mengenai pola makan sehat seharusnya menjadi bagian dari kurikulum sekolah. Siswa-siswi yang sudah terbiasa dengan pola makan sehat di usia muda akan lebih cenderung untuk menerapkannya di masa depan. Tidak hanya itu, melalui program-program pelatihan yang melibatkan langsung siswa dalam kegiatan memasak makanan sehat atau memilih bahan makanan yang bergizi, mereka dapat lebih memahami bagaimana menerapkan pola makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan pentingnya pola makan yang sehat dalam pengelolaan status gizi yang baik. Mereka yang mengonsumsi makanan bergizi secara teratur dan menghindari konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula lebih cenderung memiliki berat badan yang sehat. Hal ini menggarisbawahi perlunya edukasi tentang pentingnya pola makan seimbang di kalangan remaja untuk mencegah masalah kesehatan terkait gizi, seperti obesitas, kurang gizi, dan gangguan metabolik lainnya.

Pola makan merujuk pada kebiasaan atau cara seseorang dalam memilih, mengonsumsi, dan mengatur jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Pola makan melibatkan berbagai aspek, seperti frekuensi makan, porsi, jenis makanan yang dipilih (seimbang atau tidak seimbang), serta cara penyajian makanan. Pola makan yang sehat biasanya mencakup konsumsi makanan bergizi, seperti sayuran, buah-buahan, biji-bijian, dan protein sehat,

serta membatasi asupan makanan yang mengandung lemak jenuh, gula berlebih, dan garam. Pola makan yang tidak sehat, seperti makan makanan cepat saji atau tinggi kalori, dapat berdampak buruk bagi kesehatan, berkontribusi pada masalah seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes (Astutisari, Darmi, & Wulandari, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian di SMP Negeri 6 Meureubo, disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan status gizi ($p\text{-value} = 0,746$), namun terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,014$), serta hubungan yang sangat signifikan antara pola makan dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,004$). Siswa dengan pengetahuan gizi yang baik dan pola makan sehat cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Temuan ini menekankan pentingnya edukasi gizi dan pembiasaan pola makan sehat untuk menjaga status gizi remaja secara optimal.

Berdasarkan hasil disarankan agar pihak sekolah dan tenaga kesehatan tetap memberikan perhatian merata kepada seluruh siswa tanpa membedakan jenis kelamin, meskipun tidak ditemukan hubungan signifikan dengan status gizi. Selain itu, sekolah perlu meningkatkan edukasi tentang gizi melalui penyuluhan atau integrasi dalam pelajaran untuk menambah pengetahuan siswa. Orang tua dan sekolah juga diimbau untuk mendorong pola makan sehat, antara lain dengan menyediakan makanan bergizi di kantin dan membatasi konsumsi makanan kurang sehat, guna mendukung perbaikan status gizi remaja secara menyeluruh.

DAFTAR RUJUKAN

- Astutisari, I. D. A. E. C., Darmi, A. Y., & Wulandari, I. A. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 79–87.
<https://doi.org/10.37294/Jrkn.V6i2.350>
- Dafiu, T. R. (2017). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dengan Kejadian Kurang Energi Kronik (Kek) Pada Kehamilan Di Kota Yogyakarta*

- Tahun 2017. *Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id.* Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Diambil Dari <https://Eprints.Poltekkesjogja.Ac.Id/1579/1/Skripsi.Pdf>
- Fauzia Nuraina, V., & Sulistyoningih, H. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Status Gizi Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd) Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smk Al-Ishlah Singaparna Tahun 2023 The Relationship Between Nutritional Knowledge, Nutritional Status, And Adherenc. *Journal Of Midwifery And Public Health*, 5(2), 1–18. Diambil Dari <https://Jurnal.Unigal.Ac.Id/Index.Php>
- Gunawan, L. A. S., & Laurentius, T. (2024). “Homo Somaticus ” Persoalan Manusia Dan Tubuhnya. *Logos,Filsafat-Teologi*, 21, 1–23.
- Hendrawan, M. R., & Putra, P. (2022). *Integrasi Manajemen Pengetahuan Dan Literasi Informasi: Pendekatan Konsep Dan Praktik*. Universitas Brawijaya Press.
- Kemenkes. (2018). Potret Kesehatan Indonesia Dari Riskesdas 2018. Diambil 15 Februari 2025, Dari <https://Kemkes.Go.Id/Id/Rilis-Kesehatan/Potret-Sehat-Indonesia-Riskesdas-2018>
- Kumara, I. G. A. ., & Putra, I. G. . (2022). Profil Status Gizi Remaja Di Bali. *Bali Health Published Journal*, 5(2). Diambil Dari <https://Ejurnal.Stikeskesdamudayana.Ac.Id/Index.Php/Bhpj/Article/View/429>
- Makhmudah, S. (2017). Hakikat Ilmu Pengetahuan Dalam Perspektif Modern Dan Islam. *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 4(2), 202–217. <https://Doi.Org/10.53627/Jam.V4i2.3173>
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Jurnal Gizi Universitas Surabaya*, 1(1), 60–64.
- Nainggolan, J. L. (2024). *Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth.
- Nida, N. N. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Dengan Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Di Griya I Martubung Kelurahan Besar Kecamatan Medan Labuhan. *Universitas Islam Negeri*, 6.
- Novianti, A., Ulfi, E., & Hartati, L. S. (2019). Hubungan Jenis Kelamin, Status Gizi, Konsumsi Susu Dan Olahannya Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 7(2), 133–137. <https://Doi.Org/10.14710/Jgi.7.2.133-137>
- Rahmi, N., & Husna, A. (2021). Pemeriksaan Status Gizi Remaja Putri Sebagai Usaha Pencegahan Masalah Gizi Di Sman 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan)*, 3(1), 78–82. Diambil Dari <https://Jurnal.Uui.Ac.Id/Index.Php/Jpkmk/Article/View/1692>
- Vani, A. T., Triansyah, I., Dewi, N. P., & Abdullah, D. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Di Smp Yari Kota Padang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8). Diambil Dari <https://Nusantarahasanajournal.Com/Index.Php/Nhj/Article/View/715>
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(1), 85–90. <https://Doi.Org/10.26751/Jai.V4i1.1517>