

TINJAUAN STATUS GIZI REMAJA. APAKAH ASPEK DEMOGRAFI BERPENGARUH?

Rini Lestari¹, *Dorce Sisfiani Sarimin², Wastu Widya³, Indah⁴

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sampit, ²Fakultas Ilmu Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, ³Prodi D3 Kebidanan, Universitas Ummi Bogor, ⁴Prodi S1 Kebidanan, Universitas Pelita Ibu Kendari
¹rini1483@gmail.com, ²sisfiani1sarimin@gmail.com, ³wastuwidya18@gmail.com, ⁴indahgazalba@gmail.com

Correspondence Author: Dorce Sisfiani Sarimin.

Abstract: *Adolescence is one of the most important developmental stages in the human life cycle because it marks the transition from childhood to adulthood. During this phase, rapid changes occur in various aspects, including physical, biological, psychological, and social development. The purpose of this study was to determine the relationship between demographic factors and nutritional status among adolescents. A cross-sectional study design was used. The study was conducted at a public high school in Manado. The research was carried out in September 2025. The study population consisted of all 11th-grade students. The sample size was 60 participants. Stratified random sampling was used as the sampling technique. A research questionnaire was used as the research instrument. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results showed a relationship between family income (p-value: 0.032) and no relationship between the number of family members (p-value: 0.059) and the nutritional status of adolescents. It is recommended that adolescents improve their knowledge of dietary patterns, especially for students who are either overweight or underweight.*

Keywords: *Family Income, Adolescents, Nutritional Status.*

Abstrak: Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang penting dalam siklus kehidupan manusia karena menjadi periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada fase ini terjadi berbagai perubahan yang berlangsung secara cepat, baik dari aspek fisik, biologis, psikologis, maupun sosial. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan aspek demografi dengan status gizi pada remaja. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di salah satu SMA Negeri di Kota Manado. Penelitian dilakukan pada bulan September tahun 2025. Populasi penelitian yaitu seluruh siswa kelas XI. Sampel berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan pendapatan keluarga (p value: 0,032) dan tidak ada hubungan antara jumlah anggota keluarga (p value: 0,059) dengan status gizi pada remaja. Disarankan kepada remaja meningkatkan pengetahuan terhadap pola makan terlebih bagi pelajar yang mengalami status gizi lebih dan gizi kurang.

Kata Kunci: Pendapatan Keluarga, Remaja, Status Gizi

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang penting dalam siklus kehidupan manusia karena menjadi periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada fase ini terjadi berbagai perubahan yang berlangsung secara cepat, baik dari aspek fisik, biologis, psikologis, maupun sosial. Perubahan yang pesat tersebut menyebabkan remaja memiliki kebutuhan gizi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya, sehingga pemenuhan asupan nutrisi perlu mendapat perhatian khusus untuk

mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Selama masa remaja terjadi percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) yang ditandai dengan peningkatan tinggi badan, berat badan, massa otot, serta perkembangan organ reproduksi. Perubahan yang cepat pada organ fisik dan sistem reproduksi mengakibatkan meningkatnya kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, status gizi remaja di Indonesia masih menunjukkan adanya permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih yang terjadi secara bersamaan. Pada kelompok remaja usia 13–15 tahun, prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus tercatat sebesar 7,6%, sedangkan prevalensi overweight mencapai 12,1% dan obesitas sebesar 4,1%. Data tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang mengalami kekurangan gizi, sementara di sisi lain jumlah remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas juga terus meningkat.

Saat ini Indonesia masih menghadapi masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yaitu kondisi dimana masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi terjadi secara bersamaan dalam masyarakat. Permasalahan ini menjadi tantangan dalam pembangunan kesehatan karena kedua kondisi tersebut dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas sumber daya manusia, terutama pada kelompok remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat.

Remaja dengan status gizi kurang berisiko mengalami berbagai gangguan kesehatan yang dapat memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Kekurangan gizi pada masa remaja dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik, penurunan daya tahan tubuh, serta meningkatkan risiko terjadinya anemia dan penyakit infeksi. Selain itu, kurang gizi juga dapat berdampak pada perkembangan mental dan kemampuan kognitif remaja, seperti menurunnya konsentrasi, kemampuan berpikir, daya ingat, serta prestasi belajar di sekolah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu SMA di Kota Manado terhadap 30 orang remaja yang diukur menggunakan indeks antropometri Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), diperoleh gambaran bahwa status gizi remaja masih menunjukkan adanya permasalahan gizi baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 16,7% remaja memiliki status gizi kurang, 50% memiliki status gizi normal, dan 33,3% memiliki status gizi lebih. Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki status gizi normal, masih terdapat proporsi remaja yang mengalami masalah gizi yang cukup tinggi. Persentase remaja dengan status gizi kurang mengindikasikan adanya kemungkinan ketidakcukupan asupan zat gizi yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan selama masa remaja. Di sisi lain, tingginya proporsi remaja dengan status gizi lebih menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan masalah gizi lebih yang dapat dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat, konsumsi makanan tinggi kalori, rendahnya aktivitas fisik, serta perubahan gaya hidup modern. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aspek demografi dengan status gizi pada remaja.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di salah satu SMA Negeri di Kota Manado. Penelitian dilakukan pada bulan September tahun 2025. Populasi penelitian yaitu seluruh siswa kelas XI. Sampel berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi, Pendapatan Keluarga dan Jumlah Anggota Keluarga

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Status Gizi			
1	Gizi Kurang	5	8
2	Gizi Normal	43	72
3	Gizi Lebih	12	20
Total		60	100,0
Pendapatan Keluarga			
1	Rendah	21	35
2	Tinggi	39	65
Total		60	100,0
Jumlah Anggota Keluarga			
1	Keluarga Besar	19	32
2	Keluarga Kecil	41	68
Total		60	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 5 responden (8%) memiliki gizi kurang. Menurut pendapatan keluarga, mayoritas memiliki pendapatan tinggi berjumlah 39 responden (65%) dengan mayoritas memiliki jumlah anggota keluarga kecil berjumlah 41 responden (68%).

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Remaja

Status Gizi Remaja									P value
Pendapatan Keluarga	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	4	19	14	67	3	14	21	100	
Tinggi	1	3	29	74	9	23	39	100	
Jumlah	5	8	43	72	12	20	60	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 21 responden dengan pendapatan keluarga rendah, terdapat 4 responden (19%) status gizi kurang. Adapun dari 39 responden dengan pendapatan keluarga tinggi, terdapat 1 responden (3%). Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,032 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan status gizi remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chandra (2023) yang menyatakan adanya hubungan antara pendapatan keluarga dengan status gizi pada remaja. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} 0,000$.

Merujuk hasil penelitian pendapatan keluarga merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja. Berdasarkan analisis univariat, terdapat 35% responden memiliki pendapatan keluarga kategori rendah. Sementara itu berdasarkan analisis bivariat, terdapat 19% responden dengan pendapatan keluarga kategori rendah memiliki status gizi kurang. Pendapatan keluarga merupakan salah satu faktor sosial ekonomi yang berperan penting dalam menentukan status kesehatan dan status gizi anggota keluarga. Tingkat pendapatan yang memadai memungkinkan keluarga untuk memenuhi berbagai kebutuhan dasar, seperti kebutuhan pangan, sandang, pendidikan, dan pelayanan kesehatan. Pada keluarga yang memiliki pendapatan yang cukup, orang tua cenderung lebih mampu menyediakan makanan yang bergizi, fasilitas pendidikan yang baik, serta lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak maupun remaja secara optimal.

Pendapatan keluarga yang tinggi akan meningkatkan daya beli keluarga terhadap bahan pangan yang berkualitas dan beragam. Kondisi tersebut memungkinkan anggota keluarga memperoleh asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta menjaga kesehatan. Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan yang rendah sering kali menghadapi keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan pangan yang bergizi karena sebagian besar pendapatan digunakan untuk memenuhi kebutuhan pokok lainnya. Akibatnya, kualitas dan kuantitas konsumsi makanan menjadi kurang optimal sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi (Andini, 2025).

Selain memengaruhi pola konsumsi pangan, pendapatan keluarga juga berkaitan erat dengan akses terhadap pelayanan kesehatan. Keluarga yang memiliki pendapatan lebih baik umumnya lebih mudah memperoleh pelayanan kesehatan, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta mendapatkan informasi kesehatan yang memadai. Kondisi ini dapat berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan seluruh anggota keluarga. Sebaliknya, keterbatasan ekonomi dapat menjadi hambatan dalam memperoleh pelayanan kesehatan yang berkualitas sehingga berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Norvadila, 2024).

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Jumlah Anggota Keluarga dengan Status Gizi Remaja

Jumlah Anggota Keluarga	Status Gizi Remaja								P value
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Keluarga Besar	4	21	15	79	0	0	19	100	0,059
Keluarga Kecil	1	2	28	68	12	30	41	100	
Jumlah	5	8	43	72	12	20	60	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 19 responden dengan jumlah anggota keluarga besar, terdapat 4 responden (21%) status gizi kurang. Adapun dari 41 responden dengan jumlah anggota keluarga kecil, terdapat 1 responden (2%). Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,059 > \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara jumlah anggota keluarga dengan status gizi remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nurhayati (2021) yang menyatakan tidak ada hubungan antara jumlah anggota keluarga dengan status gizi remaja. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} 0,255$.

Merujuk hasil penelitian, jumlah anggota keluarga bukan merupakan faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja. Merujuk pada hasil penelitian, jumlah anggota keluarga tidak terbukti sebagai faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa besar atau kecilnya jumlah anggota keluarga tidak secara langsung memengaruhi kondisi status gizi remaja. Status gizi remaja lebih dipengaruhi oleh faktor lain yang berhubungan dengan pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, pola asuh orang tua, serta kondisi sosial ekonomi keluarga secara keseluruhan.

Tidak ditemukannya hubungan antara jumlah anggota keluarga dan status gizi remaja dapat disebabkan oleh kemampuan keluarga dalam mengelola sumber daya yang dimiliki. Keluarga dengan jumlah anggota yang banyak belum tentu mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi apabila memiliki pendapatan yang memadai dan pola pengelolaan keuangan yang baik. Sebaliknya, keluarga dengan jumlah anggota yang sedikit juga tidak selalu memiliki status gizi yang lebih baik apabila pola konsumsi dan pemenuhan kebutuhan gizinya kurang optimal. Selain itu, perkembangan ekonomi dan kemudahan akses terhadap pangan saat ini memungkinkan keluarga untuk memenuhi kebutuhan gizi

anggota keluarganya tanpa terlalu dipengaruhi oleh jumlah anggota keluarga. Orang tua yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu mengatur pola makan keluarga secara lebih efektif sehingga kebutuhan nutrisi remaja tetap dapat terpenuhi meskipun jumlah anggota keluarga relatif banyak.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan status gizi remaja. Disarankan kepada remaja meningkatkan pengetahuan terhadap pola makan terlebih bagi pelajar yang mengalami status gizi lebih dan gizi kurang.

Daftar Pustaka

- Andini, L, I. (2025). *Status Sosial Ekonomi sebagai Determinan Status Gizi pada Remaja Putri: Studi di SMA Kota Semarang*. Clinergi: Jurnal Public Health and Clinical Science. Vol 1. No. 2.
- Chandra, F., Aisah. (2023). Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi. Vol 12. No. 1.
- Desfita, S., Azzahra, M., Zulriyanti, N., Putri, M, N., Anggraini, S. (2024). *Pengukuran Status Gizi pada Siswa SMPN 48 Kota Pekanbaru dengan Menggunakan Indeks IMT/U dan Rasio Lingkar Pinggang terhadap Tinggi Badan*. Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas. Vol 4. No. 2.
- Hartanti, A., Harwati, R., Arswinda. (2024). *Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Vii Di SMP N 3 Boyolali*. Jurnal Cakrawala Keperawatan. Vol 1. No. 2.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- L Arliman, E Ratnawati, JSP Sihombing, VR Multiwijaya, AA Razak, *Consumer Protection Against Flight Delays Resulting from Airline Operational Failures to Provide Information Services as Part of Human Rights*, Jurnal Arena Hukum, Vol. 19. No. 1, 15-32.
- Norvadila, K, N., Aprianti. (2024). *Pengetahuan, Pendapatan Keluarga, Ketersediaan Pangan dan Frekuensi Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizi pada Remaja*. Jurnal Keperawatan Profesional. Vol 5. No. 1.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nurfatimah., Zainuddin, A., Meliahsari, R., Yunawati, I. (2025). *Hubungan Personal Hygiene, Pengetahuan Gizi Dan Pendidikan Orang Tua Dengan Status Gizi Remaja Di Sman 9 Kendari Kota Kendari*. Jurnal Kesehatan Lingkungan. Vol 6. No. 1.
- Nurhayati., Nugroho, P, S. (2021). *Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Jumlah Anggota Keluarga Terhadap Gizi Kurang Pada Remaja*. Borneo Student Research
- Oktaviasih, A, A., Sartono, A., Susantini, P., Ayuningtyas, A. (2023). *Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu, Pendapatan, Ketahanan Pangan Keluarga dengan Status Gizi Siswa MTs Muhammadiyah Pemalang*. Jurnal Gizi. Vol 12. No. 2