

ANALISIS DETERMINAN STATUS GIZI PADA REMAJA SEBAGAI LANGKAH Mendukung PROGRAM NASIONAL MBG

Nilam Noorma¹, *Yunita Kholilaili Saras Wati², Kamrianti Ramli³, Fitriani Rahmatismi Blongkod⁴

¹Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, ²Prodi DIII kebidanan, Akbid Aifa Husada Pamekasan, ³Prodi DIII Kebidanan, Akbid Megabuana Sinjai, ⁴Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Mandiri Gorontalo

¹ns.nilamnoorma@gmail.com, ²sarasyunita8@gmail.com, ³kamrianti@gmail.com, ⁴frbfitriani@gmail.com

Coresspondence Author: Yunita Kholilaili Saras Wati

Abstract: *Adolescence is a very important period in the human life cycle because it marks the transition from childhood to adulthood. Based on the results of a preliminary study conducted at a high school in Semarang on 30 adolescents measured using the Body Mass Index (BMI), the results showed that 16.7% of adolescents were undernourished, 50% had normal nutritional status, and 33.3% were overweight. The objective of this study was to analyze the determinants of nutritional status among adolescents as a step toward supporting the national MBG program. A cross-sectional study design was used. The study was conducted at a high school in Semarang City in May 2026. The sample consisted of 80 respondents. Stratified random sampling was used. A research questionnaire served as the data collection instrument. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results showed an association between family income (p-value: 0.042) and nutritional knowledge (p-value: 0.030) and the adolescents' nutritional status. It is recommended that community health centers and schools launch nutrition-related programs for students to improve their knowledge and awareness of nutrition so that they can apply it in their daily lives.*

Keywords: *Nutrition Knowledge, Family Income, Adolescents.*

Abstrak: Masa remaja merupakan periode yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia karena merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu SMA di Semarang, terhadap 30 remaja yang diukur menggunakan indeks antropometri Indeks Massa Tubuh. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 16,7% remaja memiliki status gizi kurang, 50% memiliki status gizi normal, dan 33,3% memiliki status gizi lebih. Tujuan penelitian untuk menganalisis determinan status gizi pada remaja sebagai langkah mendukung program nasional MBG. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah salah satu SMA di Kota Semarang. Penelitian dilakukan pada bulan Mei tahun 2026. Sampel berjumlah 80 responden. 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 antara pendapatan keluarga (p value: 0,042) dan pengetahuan gizi (p value: 0,030) dengan status gizi remaja. Disarankan kepada puskesmas dan sekolah mencanangkan program-program yang berkaitan dengan gizi untuk siswa agar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap gizi sehingga dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Pendapatan Keluarga, Remaja.

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia karena merupakan masa 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 tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi secara optimal dapat berdampak pada berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan pertumbuhan, anemia, kekurangan energi kronis, penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi belajar, hingga masalah gizi lebih seperti overweight dan obesitas. Sebaliknya, pemenuhan kebutuhan gizi yang baik akan mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, kesehatan reproduksi, serta meningkatkan produktivitas dan kualitas hidup remaja.

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.

Berdasarkan klasifikasi status gizi tersebut, terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja, baik yang berasal dari karakteristik keluarga maupun karakteristik individu. Karakteristik keluarga meliputi tingkat pendapatan keluarga dan pendidikan ibu. Pendapatan keluarga berpengaruh terhadap kemampuan dalam menyediakan makanan yang bergizi dan beragam, sedangkan pendidikan ibu berperan dalam menentukan pengetahuan serta praktik pemberian makanan yang sehat bagi anggota keluarga. Sementara itu, karakteristik individu yang memengaruhi status gizi remaja antara lain aktivitas fisik, citra tubuh (*body image*), dan pengetahuan gizi. Remaja dengan aktivitas fisik yang rendah berisiko mengalami kelebihan berat badan, sedangkan pengetahuan gizi yang kurang dapat menyebabkan pemilihan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Berbagai faktor tersebut menunjukkan bahwa status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan pangan, tetapi juga oleh perilaku dan kondisi sosial ekonomi keluarga. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi remaja sekaligus mengurangi kesenjangan akses terhadap makanan bergizi. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah adalah melalui program Makan Bergizi Gratis yang bertujuan meningkatkan asupan gizi peserta didik melalui penyediaan makanan bergizi di lingkungan sekolah. Program Makan Bergizi Gratis diharapkan dapat menjadi salah satu solusi dalam mengatasi permasalahan gizi pada remaja, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Melalui penyediaan makanan yang memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi sesuai standar, program ini dapat membantu siswa memperoleh asupan nutrisi yang lebih baik, terutama bagi remaja yang berasal dari keluarga dengan keterbatasan ekonomi. Selain itu, program ini juga dapat mendukung peningkatan konsentrasi belajar, kesehatan, dan produktivitas siswa selama mengikuti kegiatan pendidikan. Namun demikian, keberhasilan Program Makan Bergizi Gratis tidak hanya bergantung pada penyediaan makanan bergizi, tetapi juga perlu didukung oleh peningkatan pengetahuan gizi, pembiasaan pola makan sehat, serta aktivitas fisik yang cukup. Dengan kombinasi antara intervensi gizi di sekolah dan perubahan perilaku kesehatan pada remaja, diharapkan status gizi remaja dapat semakin membaik sehingga mampu mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan

kualitas sumber daya manusia yang lebih optimal di masa depan.

Fenomena gizi ganda pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola konsumsi makanan yang tidak seimbang, rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, kurangnya pengetahuan gizi, serta perubahan gaya hidup yang terjadi pada masa remaja. Status gizi yang tidak optimal, baik gizi kurang maupun gizi lebih, dapat berdampak terhadap kesehatan, pertumbuhan, perkembangan, kemampuan belajar, serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa mendatang.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di salah satu SMA di Semarang, terhadap 30 remaja yang diukur menggunakan indeks antropometri Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), diperoleh gambaran bahwa status gizi remaja masih menunjukkan variasi yang cukup beragam. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 16,7% remaja memiliki status gizi kurang, 50% memiliki status gizi normal, dan 33,3% memiliki status gizi lebih. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis determinan status gizi pada remaja sebagai langkah mendukung program nasional MBG.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di wilayah salah satu SMA di Kota Semarang. Penelitian dilakukan pada bulan Mei tahun 2026. Sampel berjumlah 80 responden. 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 Pengetahuan Gizi Orang Tua

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Status Gizi			
1	Tidak Normal	32	40
2	Normal	48	60
Total		80	100,0
Pendapatan Keluarga			
1	Rendah	28	35
2	Tinggi	52	65
Total		80	100,0
Pengetahuan Gizi			
1	Rendah	37	46
2	Tinggi	43	54
Total		80	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 32 remaja (40%) yang memiliki status gizi tidak normal dengan mayoritas memiliki pendapatan keluarga tinggi berjumlah 52 orang (65%). Menurut pengetahuan gizi, terdapat 37 responden (46%) memiliki pengetahuan gizi yang rendah.

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

Status Gizi Remaja							P value
Pendapatan Keluarga	Tidak Normal		Normal		Total		0,042
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	15	54	13	46	28	100	
Tinggi	17	37	35	63	52	100	
Jumlah	32	40	48	60	80	100	

Tabel di atas menunjukkan, dari 28 responden dengan pendapatan keluarga rendah, terdapat 15 responden (54%) memiliki status gizi tidak normal. Adapun dari 52 responden dengan pendapatan keluarga tinggi, terdapat 17 responden (37%) memiliki status gizi tidak normal. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,042 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan status gizi remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Norvadila (2024) yang menyatakan adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi remaja. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} 0,001$.

Merujuk hasil penelitian, pendapatan keluarga merupakan salah satu faktor penyebab status gizi remaja. Berdasarkan analisis univariat, terdapat 35% memiliki pendapatan keluarga rendah. Sementara itu berdasarkan analisis bivariat, terdapat 54% responden memiliki pendapatan keluarga yang rendah dengan status gizi remaja kategori tidak normal. Tingkat pendapatan keluarga merupakan salah satu determinan penting yang memengaruhi pola konsumsi pangan serta pemenuhan kebutuhan gizi dalam rumah tangga. Pendapatan yang dimiliki keluarga berperan dalam menentukan kemampuan ekonomi untuk memperoleh berbagai jenis bahan pangan yang diperlukan guna memenuhi kebutuhan energi, zat gizi makro, maupun zat gizi mikro bagi seluruh anggota keluarga. Semakin tinggi tingkat pendapatan suatu keluarga, semakin besar pula peluang untuk mengakses pangan yang beragam, bergizi seimbang, aman, dan berkualitas (Chandra, 2023). Kondisi ini memungkinkan keluarga untuk memilih bahan makanan yang lebih baik, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, sehingga kebutuhan gizi setiap anggota keluarga dapat terpenuhi secara optimal. Sebaliknya, keluarga dengan tingkat pendapatan yang rendah sering kali menghadapi berbagai keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari. Keterbatasan ekonomi dapat menyebabkan keluarga lebih memprioritaskan pemenuhan kebutuhan dasar lainnya atau memilih bahan pangan yang relatif murah tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya secara menyeluruh. Akibatnya, variasi konsumsi pangan menjadi terbatas dan asupan zat gizi yang diperoleh anggota keluarga berpotensi tidak mencukupi kebutuhan yang dianjurkan. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah gizi, seperti kekurangan energi kronis, stunting pada anak, anemia, maupun bentuk malnutrisi lainnya (Hati, 2024).

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja

Pengetahuan	Status Gizi Remaja				P value	
	Tidak Normal		Normal		Total	
	n	%	n	%	n	%
Rendah	21	57	16	43	37	100
Tinggi	11	26	32	74	43	100
Jumlah	32	40	48	60	80	100

Tabel di atas menunjukkan, dari 37 responden dengan pengetahuan rendah, terdapat 21 responden (57%) memiliki status gizi tidak normal. Adapun dari 43 responden dengan pengetahuan tinggi, terdapat 11 responden (26%) memiliki status gizi tidak normal. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,030 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hartanti (2024) yang menyatakan adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi pada remaja. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} 0,044$.

Merujuk hasil penelitian, pengetahuan merupakan salah satu faktor penyebab status gizi pada remaja. Berdasarkan analisis univariat, terdapat 46% responden memiliki

pengetahuan rendah. Sementara itu berdasarkan analisis bivariat, terdapat 57% responden yang memiliki pengetahuan gizi rendah dan memiliki status gizi tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori cukup. Kondisi ini dapat disebabkan oleh adanya paparan informasi terkait gizi yang pernah diterima oleh responden, baik melalui lingkungan sekolah, media massa, media sosial, maupun sumber informasi lainnya. Namun, informasi yang telah diperoleh tersebut tidak selalu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga pemahaman yang dimiliki cenderung berkurang seiring waktu. Kurangnya praktik atau penerapan pengetahuan gizi dalam perilaku konsumsi sehari-hari dapat menyebabkan responden lebih mudah melupakan informasi yang telah diterima, sehingga tingkat pengetahuan yang dimiliki tidak mencapai kategori baik (Nurfatimah, 2025).

Responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori baik umumnya telah memahami konsep dasar gizi, pentingnya pola makan seimbang, serta hubungan antara asupan gizi dan kesehatan. Tingginya tingkat pengetahuan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah dukungan dan perhatian orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi serta memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga status gizi yang optimal selama masa remaja. Selain itu, lingkungan keluarga yang mendukung perilaku hidup sehat juga berperan dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi. Orang tua yang memiliki kesadaran gizi yang baik cenderung lebih aktif dalam mengarahkan pilihan makanan anak, memberikan contoh pola makan sehat, serta memotivasi remaja untuk menerapkan kebiasaan makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Lestari, 2022).

Di sisi lain, responden dengan tingkat pengetahuan gizi yang kurang kemungkinan disebabkan oleh minimnya paparan terhadap informasi dan edukasi gizi. Beberapa responden mungkin tidak mengikuti kegiatan penyuluhan, seminar, atau program pendidikan kesehatan yang diselenggarakan di sekolah maupun di masyarakat. Selain itu, rendahnya motivasi untuk mencari informasi secara mandiri mengenai gizi dan kesehatan turut berkontribusi terhadap terbatasnya pengetahuan yang dimiliki. Pada era digital saat ini, berbagai informasi mengenai gizi dapat diakses dengan mudah melalui internet dan media sosial, namun tidak semua remaja memiliki kesadaran atau ketertarikan untuk memanfaatkan sumber informasi tersebut secara optimal (Oktaviasih, 2023).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan antara pendapatan keluarga dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja. Disarankan kepada puskesmas dan sekolah mencanangkan program-program yang berkaitan dengan gizi untuk siswa agar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap gizi sehingga dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- 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.

- Hati, P, M., Dina, R, A., Fajriah, E. (2024). *Hubungan Pendapatan Keluarga dan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Remaja di Desa Babakan, Kabupaten Bogor*. Jurnal Gizi Dietetik. Vol 3. No. 1.
- 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.
- Lestari, P, Y., Tambunan, L, N., Lestari, R, M. (2022). *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja*. Jurnal Surya Medika.
- Nadapdap, C, H., Mautang, T., Paturusi, A., Agustina, R. (2025). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja*. Jurnal Kolaboratif Sains. Vol 8. No. 7.
- 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.
- 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