

Hubungan Perilaku Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Kabupaten Brebes

¹ Suci Fitriana Pramudya Wardani* , ² Siti Fatimah , ³ Siti Nurafifah,
^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Brebes

Alamat: Jalan Raya Jatibarang KM 8 Janegara Jatibarang Brebes Jawa Tengah

Korespondensi penulis: sucipramudyawardani@gmail.com

Abstract : *Nutritional Problems In Adolescents Can Affect Cognitive Ability, Productivity, And Performance. The Impact Of Nutritional Problems Depends On Nutritional Status, I.E. Poor Nutritional Status Is At Risk Of Infectious Diseases While Nutritional Status Is Over And Obesity Is At Risk Of Experiencing Various Degenerative Diseases). Adolescent Behavior And Poor Food Quality Are The Main Causes Of Nutritional Problems. Disease Infection May Also Be The Cause Of Low Nutritional Status In Adolescents. The Purpose Of This Study Is To Determine The Relationship Between Consumption Behavior And The Nutritional Status Of Adolescent Girls At Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Islamic Boarding School, Brebes Regency In 2023. This Research Method Uses Analytical Methods With A Cross-Sectional Approach Design, Then The Data Is Processed Using Tabulation. The Population In This Study Was Adolescent Girls In The Al-Falah Sofwaniyah Islamic Boarding School, Jatirokeh, Brebes Regency As Many As 40 Respondents Aged 10-15 Years. The Sample In This Study Was 40 Respondents With Total Sampling Technique. This Research Place Was Carried Out At The Al-Falah Sofwaniyah Islamic Boarding School, Brebes Regency In 2023. This Research Has Been Conducted On November 23 – December 15, 2023. The Tool Used In This Study Was A Questionnaire. Analyze Data Using Chi-Square. The Results Of This Study Show That There Is No Relationship Between Consumption Behavior And The Nutritional Status Of Adolescent Girls At The Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Islamic Boarding School, Brebes Regency 2023 With A Value Of $P = 0.108$. There Is No Relationship Between Consumption Behavior And The Nutritional Status Of Adolescent Girls At The Al-Falah Sofwaniyah Islamic Boarding School, Jatirokeh, Brebes Regency 2023. Efforts To Improve The Nutritional Status Of Adolescents Can Be Made By Providing Education About Nutrition Efforts To Improve The Nutritional Status Of Adolescents Can Be Made By Providing Education About Nutrition So That They Can Change Eating Behavior And Physical Activity To Improve Their Health Status.*

Keywords: Behavior; Adolescents; Obese

Abstrak : Masalah Gizi Pada Remaja Dapat Mempengaruhi Kemampuan Kognitif, Produktivitas Dan Kinerja. Dampak Masalah Gizi Tergantung Pada Status Gizi Yaitu Status Gizi Buruk Berisiko Terhadap Penyakit Infeksi Sedangkan Status Gizi Lebih Dan Obesitas Berisiko Mengalami Berbagai Penyakit Degeneratif). Perilaku Remaja, Kualitas Pangan Yang Buruk Merupakan Penyebab Utama Masalah Gizi. Infeksi Penyakit, Kemungkinan Juga Menjadi Penyebab Rendahnya Status Gizi Pada Remaja. Tujuan Penelitian Ini Adalah Untuk Mengetahui Hubungan Perilaku Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Kabupaten Brebes Tahun 2023. Metode Penelitian Ini Menggunakan Metode Analitik Dengan Desain Pendekatan Cross Sectional, Kemudian Data Diolah Dengan Menggunakan Tabulasi. Populasi Dalam Penelitian Ini Adalah Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al – Falah Sofwaniyah Jatirokeh Kabupaten Brebes Sebanyak 40 Orang Responden Berusia 10-15 Tahun. Sampel Dalam Penelitian Ini Sebanyak 40 Orang Responden Dengan Tehnik Total Sampling. Tempat Penelitian Ini Dilakukan Di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwaniyah Kabupaten Brebes Tahun 2023. Penelitian Ini Telah Dilakukan Pada Tanggal 23 November – 15 Desember 2023. Alat Yang Digunakan Dalam Penelitian Ini Menggunakan Kuesioner. Analisa Data Menggunakan Chi-Square. Hasil Dari Penelitian Ini Menunjukkan Bahwa Tidak Ada Hubungan Antara Perilaku Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Kabupaten Brebes 2023 Dengan Nilai $P=0,108$. Tidak Terdapat Hubungan Antara Perilaku Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Kabupaten Brebes 2023. Upaya Peningkatan Status Gizi Remaja Dapat Dilakukan Dengan Memberikan Pendidikan Tentang Gizi Sehingga Dapat Merubah Perilaku Makan Serta Aktifitas Fisik Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan.

Kata Kunci: Perilaku; Remaja Putri; Obesitas.

Received: Juni 30, 2024; Accepted: Juni 30, 2024; Published: Juni 30, 2024;

* Suci Fitriana Pramudya Wardani , sucipramudyawardani@gmail.com ---

LATAR BELAKANG

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) (Muchtari et al., 2022). Menurut Muchtar et al. (2022) masalah gizi adalah masalah yang kompleks yang perlu ditangani karena dapat terjadi pada semua siklus kehidupan, mulai awal kehidupan dalam kandungan, balita, remaja hingga lanjut usia.

Data menunjukkan beberapa masalah gizi pada remaja yaitu terdapat 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% berusia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat pula sekitar 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% berusia 16-18 tahun mengalami status kurang yaitu kurus dan sangat kurus. Adapun remaja yang mengalami berat badan lebih dan obesitas adalah 16,0% pada remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja berusia 16-18 tahun (Muchtari et al., 2022). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi kelebihan berat badan pada remaja (16-18 tahun) sebesar 13,5%. Begitu pula pada usia dewasa (> 18 tahun), mempunyai kelebihan berat badan dengan prevalensi sebesar 35,4% atau sekitar 221 ribu jiwa (Fauzan et al., 2023).

Secara umum permasalahan gizi remaja disebabkan oleh beberapa faktor yaitu kehilangan darah secara kronis, asupan zat gizi yang tidak adekuat, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan gizi. Faktor gaya hidup ikut berperan serta dengan pola asupan gizi yang kurang karena menginginkan bentuk tubuh yang langsing belum lagi dengan pola berpantang makanan yang banyak terjadi di berbagai daerah (Ags, 2023). Pada masa remaja sangat perlu memperhatikan keseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi seperti melakukan aktifitas fisik agar tidak terjadi ketidakseimbangan energi yang dapat menyebabkan masalah gizi (Mutia et al., 2022). Permasalahan gizi yang terjadi pada usia remaja antara lain gizi lebih dan gizi kurang. Namun dibandingkan dengan proporsi gizi kurang, proporsi gizi lebih seperti obesitas pada remaja usia 15 - 19 tahun cenderung lebih banyak (Kumala & Bardosono, 2014).

Remaja putri seringkali melakukan diet yang berdampak pada kekurangan asupan zat gizi. Diet yang dilakukan remaja putri dapat mempengaruhi pola makan sehingga dapat memberikan efek negatif bagi tubuh remaja. Dampak yang disebabkan dari pembatasan konsumsi makanan adalah terjadinya Anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri (Danty et al., 2019; Yunita et al., 2020).

Asupan makanan yang dikonsumsi remaja akan mempengaruhi status gizi dan kondisi kesehatannya. Pola makan yang salah tentunya dapat menyebabkan masalah kesehatan remaja,

baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Status gizi pada kelompok remaja sangat jarang terpantau dan hal tersebut merupakan salah satu penyebab penyelesaian masalah gizi pada kelompok usia remaja tidak optimal (Arum et al., 2018). Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan cemilan, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, jarang mengkonsumsi sayur, buah dan ataupun produk peternakan serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan dapat mengakibatkan terjadinya gizi lebih (Maslakhah & Prameswari., 2022).

Dampak kekurangan gizi pada remaja khususnya dapat berupa penurunan kecerdasan, penurunan kemampuan belajar, menghambat pertumbuhan fisik, daya tahan tubuh menurun, menurunkan produktivitas kerja dan kebugaran serta membawa risiko jangka panjang pada saat dewasanya khususnya pada masa kehamilan. Dampak jangka panjang permasalahan gizi pada remaja dapat berupa pendarahan sebelum/sesudah persalinan, Berat Badan Bayi Lahir Rendah dan dalam kondisi anemia berat dapat menyebabkan kematian ibu dan atau bayinya (Ags, 2023). Masalah gizi pada remaja, baik gizi kurang atau gizi lebih akan berisiko terkena penyakit misalnya penyakit menular. Jika masalah gizi berlanjut hingga dewasa dan menikah dapat berdampak pada kesehatan janin yang dikandungnya (Dwimawati, 2020).

IDAI menyatakan bahwa masalah gizi pada remaja disebabkan karena kebiasaan makan yang tidak sehat misalnya, ngemil (makanan padat kalori) melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, jarang mengkonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan (*dairy foods*). Sangpern (Prantoso & Sarwinanti, 2018) dalam jurnalnya mengatakan bahwa perilaku makan sangat penting bagi remaja karena dapat membantu remaja memenuhi kebutuhan nutrisi, sehingga menghasilkan kesehatan dan kualitas hidup lebih baik pada masa remaja dan dewasa nanti. Selain itu remaja adalah masa penting untuk menerapkan perilaku makan sehat karena perilaku makan yang terbentuk dari mulai remaja akan bersifat menetap sampai dewasa nanti (Prantoso & Sarwinanti, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok Pesantren Al – Falah Sofwanayah Jatirokeh Kabupaten Brebes Tahun 2023. Dengan pengukuran IMT dan kuisisioner pada tanggal 23 November – 15 Desember 2023 di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwanayah Jatirokeh Kabupaten Brebes yang terdiri dari siswi SMP dan SD bahwa 5 siswi yang dijadikan responden. Di dapatkan 2 responden yang status gizinya Obesitas, dan 3 responden status gizinya gemuk. Alasan dari siswi yang mengalami obesitas dan gemuk saat dilakukan studi pendahuluan yaitu kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kurang aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian Jayanti & Novananda (2017), perilaku konsumsi yang kurang baik seperti, jajan sembarangan saat di sekolah, di lingkungan sekitar atau saat berkumpul dengan teman sebayanya mengonsumsi minuman *soft drink* tinggi gula dan makanan cepat saji serta kurangnya pengawasan perilaku konsumsi dari orang tua juga turut berperan dalam status gizi remaja. Oleh karena itu, pendidikan gizi sebaiknya dilakukan di sekolah dan diberikan kepada remaja dengan tujuan meningkatkan pengetahuan gizi sehingga dapat merubah perilaku makan serta aktifitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan (Usmaran et al., 2019).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Perilaku Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Kabupaten Brebes Tahun 2023.

KAJIAN TEORITIS

Masa remaja merupakan masa penting dikaitkan dengan proses perkembangan fisik, psikososial dan kognitif yang sangat cepat yang terjadi pada kelompok umur ini. Peningkatan kebutuhan zat gizi pada masa remaja berkaitan dengan percepatan pertumbuhan yang dialaminya, dimana zat gizi yang masuk ke dalam tubuhnya digunakan untuk peningkatan berat badan dan tinggi badan yang disertai dengan meningkatnya jumlah dan ukuran jaringan sel tubuh. Sayangnya saat ini secara global terdapat sekitar 19% dari populasi remaja dunia menghadapi permasalahan gizi serius berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan dan persentase tersebut jauh lebih tinggi terjadi di negara-negara berkembang (Ags, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah orang yang tinggal di suatu negara yang berusia 10 sampai 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah orang yang tinggal di suatu negara yang berusia 10 sampai dengan 18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja adalah orang yang tinggal di suatu Negara yang berusia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa adalah masa remaja. Anda akan melalui fase perkembangan fisik dan mental yang cukup pesat selama ini. Oleh karena itu, remaja dapat dibagi ke dalam tahapan pra remaja, remaja awal dan remaja lanjut (Rahmawati, 2023).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap reproduksi dan status gizi lebih dapat menyebabkan risiko terhadap penyakit-penyakit degeneratif, misalnya hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya (Muchtar et al., 2022).

Khusus remaja putri, pemenuhan asupan zat gizi perlu menjadi perhatian karena berkaitan dengan persiapan menjadi calon ibu (Mughtar et al., 2022).

Fast food atau *ready-to-eat-food* jadi pilihan utama orang tua yang sibuk atau konsumsi ketika menghabiskan waktu bersama keluarga pada masyarakat modern. Hal ini disebabkan karena pengolahannya yang cenderung cepat karena menggunakan tenaga mesin, terlihat bersih karena penjamahnya adalah mesin, restoran yang mudah ditemukan serta karena pelayanannya yang selalu sedia setiap saat, bagaimanapun cara pemesanannya (Septiani & Raharjo, 2017).

Remaja sering membatasi konsumsi makanan dengan pola konsumsi yang tidak sesuai dengan kaidah ilmu gizi. Hal tersebut dapat berdampak pada peningkatan risiko anemia karena pada usia remaja terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi mikro (zat besi dan asam folat). Kerentanan remaja terhadap anemia berhubungan dengan pertumbuhan fisik yang cepat dan hilangnya zat gizi mikro akibat menstruasi pada remaja perempuan. Selain itu, pengaturan pola makan yang salah merupakan kontributor utama terjadinya anemia. Remaja perempuan yang mengonsumsi sedikit jenis makanan memiliki prevalensi lebih tinggi mengalami anemia. Dampak buruk anemia tidak hanya pada pertumbuhan fisik saja, tetapi juga menghambat mencapai potensi penuh remaja yaitu mengurangi prestasi pendidikan dan produktivitas masa remaja (Yunita et al., 2020).

Dampak lain yang disebabkan dari pembatasan konsumsi makanan adalah terjadinya Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri. Secara umum kejadian KEK tidak hanya dipengaruhi oleh asupan energi dan protein, namun semua zat gizi dapat memberi kontribusi terhadap kejadian ini. Remaja yang mengalami KEK memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang memberikan dampak negatif bagi tubuh (Yunita et al., 2020).

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode analitik dengan desain pendekatan *Cross Sectional*, kemudian data diolah dengan menggunakan Tabulasi. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di Pondok Pesantren Al – Falah Sofwaniyah Jatirokeh Kabupaten Brebes sebanyak 40 orang responden berusia 10-15 tahun. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 orang responden dengan tehnik Total Sampling. Tempat penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwaniyah Kabupaten Brebes Tahun 2023. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 23 November – 15 Desember 2023. Alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan : Kuesioner. Analisa data menggunakan Chi-square.

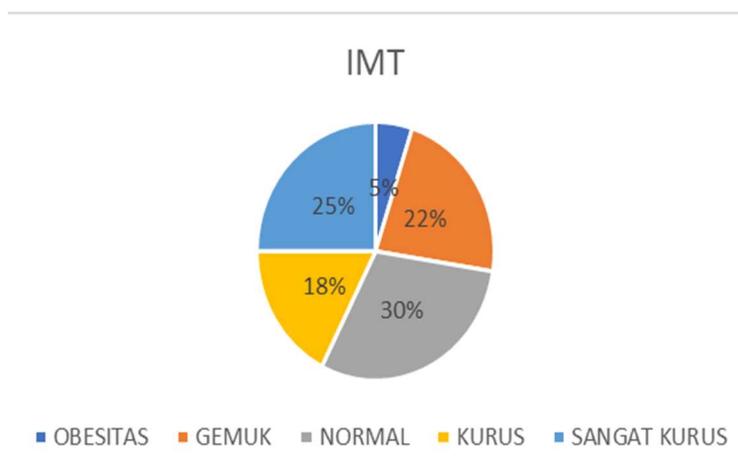
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di pondok pesantren Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Brebes dari 23 November 2023 - 15 Desember 2023 pada 40 responden dengan data yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	N	%
Usia (Tahun)	10	9	22,5
	11	8	20,0
	12	10	25,0
	13	6	15,0
	14	6	15,0
	15	1	2,5
Pendidikan	SD	17	40
	SMP	23	60
Total		40	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat dari 40 responden dengan mayoritas remaja awal dengan rentang usia 12-15 tahun dengan jumlah 23 responden dan anak-anak dengan rentang usia 10-11 tahun dengan jumlah 17 responden.



Gambar 1. Presentase obesitas remaja

Berdasarkan hasil pengukuran IMT dan pada tanggal 23 November – 15 Desember 2023 di Pondok Pesantren Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Kabupaten Brebes yang terdiri dari siswi SD dan SMP bahwa dari 40 siswi yang dijadikan responden, didapatkan hasil 2 (5,0%) responden yang status gizinya lebih dari IMT karena kurangnya pengetahuan tentang gizi, 9 (22,5%) responden status gizinya gemuk kurangnya pengetahuan tentang gizi, 12 (30,0%) responden status gizinya normal mengerti tentang pengetahuan gizi, 7 (17,5%) responden status gizinya kurus karena kurangnya pengetahuan tentang gizi, 10 (25,0%) responden status gizinya sangat kurus. Alasan dari siswi yang mengalami obesitas saat dilakukan studi

pendahuluan yaitu kurangnya pengetahuan tentang gizi, kurang aktivitas fisik, dan perilaku konsumsi yang kurang baik seperti, jajan sembarangan saat di sekolah, di lingkungan sekitar atau saat berkumpul dengan teman sebayanya mengonsumsi minuman *soft drink* tinggi gula dan makanan cepat saji serta kurangnya pengawasan perilaku konsumsi dari orang tua.

Remaja merupakan kelompok dengan usia 10-18 tahun yang membutuhkan berbagai zat gizi (Rumida dan Doloksaribu, 2021). Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi, karena merupakan periode peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa (Husnah dan Salsabila, 2021). Asupan zat gizi remaja menjadi hal penting untuk menghindari terjadinya masalah gizi selama periode pertumbuhan remaja (Sandala et al., 2022).

Asupan makanan yang dikonsumsi remaja akan mempengaruhi status gizi dan kondisi kesehatannya. Pola makan yang salah tentunya dapat menyebabkan masalah kesehatan remaja, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Status gizi pada kelompok remaja sangat jarang terpantau dan hal tersebut merupakan salah satu

penyebab penyelesaian masalah gizi pada kelompok usia remaja tidak optimal (Arum et al., 2018).

Tabel 2. Perilaku perilaku konsumsi pada remaja putri

Perilaku	f	%
Baik	19	47,5%
Cukup	16	40,0%
Kurang	5	12,5%
Total	40	100%

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa perilaku konsumsi pada remaja putri Pondok Pesantren Al-Falah Sofwanayah Jatirokeh Kabupaten Brebes sebagian besar memiliki perilaku konsumsi baik sebesar 19 (47,5%) responden, remaja yang memiliki perilaku konsumsi cukup baik sebesar 16 (40,0%) dan remaja yang memiliki perilaku konsumsi kurang baik sebesar 5 (12,5%) responden.

Tabel 3. Tabulasi silang perilaku dengan status gizi remaja

Perilaku	Status Gizi										P Value
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Kurang	3	7,5	2	5,0	0	0	0	0	0	0	0,108
Cukup	1	2,5	3	7,5	6	15,0	4	10,0	2	5,0	
Baik	6	15,0	2	5,0	6	15,0	5	12,5	0	0	
Total	10	25,0	7	17,5	12	30,0	9	22,5	2	5,0	

Berdasarkan tabel 3, diperoleh hasil mayoritas remaja memiliki perilaku konsumsi yang baik, memiliki status gizi normal. Hasil analisa data menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi dengan status gizi remaja putri di pondok pesantren Al-Falah Sofwanayah Jatirokeh Kabupaten Brebes 2023 dengan nilai $P=0,108$. Hal ini tidak sesuai

dengan penelitian Prantoso (2018) dan penelitian Khusniyati, Sari, & Ro'ifah (2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi.

Hal ini dimungkinkan karena faktor yang memengaruhi status gizi tidak hanya perilaku konsumsi. Faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain faktor genetik dari ayah atau ibu, berat badan lahir, etnis, usia, jenis kelamin, status pubertas, aktivitas fisik, perilaku merokok, perilaku makan, dan faktor sosial demografis (Sari, 2012; Fajriyah, 2012).

Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif (Charina et al., 2022).

Masa remaja merupakan masa penting dikaitkan dengan proses perkembangan fisik, psikososial dan kognitif yang sangat cepat yang terjadi pada kelompok umur ini. Dampak kekurangan gizi pada remaja khususnya dapat berupa penurunan kecerdasan, penurunan kemampuan belajar, menghambat pertumbuhan fisik, daya tahan tubuh menurun, menurunkan produktivitas kerja dan kebugaran serta membawa risiko jangka panjang pada saat dewasanya khususnya pada masa kehamilan. Dampak jangka panjang permasalahan gizi pada remaja dapat berupa pendarahan sebelum/sesudah persalinan, Berat Badan Bayi Lahir Rendah dan dalam kondisi anemia berat dapat menyebabkan kematian ibu dan atau bayinya (Ags, 2023).

IDAI (2013) menyatakan bahwa masalah gizi pada remaja disebabkan karena kebiasaan makan yang tidak sehat misalnya, ngemil (makanan padat kalori) melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, jarang mengkonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan (*dairy foods*).

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi yang mengancam kesehatan masyarakat (*emerging*) yang sampai saat ini cukup mendapatkan perhatian serius. Gizi lebih terdiri dari *overweight* dan obesitas. *Overweight* dan obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat penyimpanan lemak yang berlebih (WHO, 2020). *Overweight* pada remaja merupakan prekursor obesitas di masa dewasa, dan kelebihan berat badan pada orang dewasa dikaitkan dengan banyak masalah kesehatan yang merugikan termasuk diabetes tipe 2, hipertensi, dislipidemia, penyakit kardiovaskular, dan kanker (Mazidi et al., 2018). Perilaku remaja, kualitas pangan yang buruk merupakan penyebab utama masalah gizi. Infeksi penyakit, kemungkinan juga menjadi penyebab rendahnya status gizi pada remaja (Dodik, 2014).

Dari hasil penelitian yang dilakukan penulis di Pondok Pesantren Al – Falah Sofwaniyah Jatirokeh Kabupaten Brebes didapatkan hasil bahwa dengan responden 40 remaja putri terdapat 5,0% yang mengalami obesitas, 22,5% yang mengalami gemuk, 30,0% remaja putri dengan

berat badan normal, 17,5% remaja putri dengan dengan status gizi kurus dan 25,0% dengan status gizi sangat kurus. Frekuensi perilaku konsumsi remaja putri dikategorikan lebih banyak yang berperilaku baik di antara remaja putri yang berperilaku cukup dan kurang sesuai hasil kuisisioner yang diberikan kepada responden, mayoritas status gizi pada remaja putri di pondok pesantren Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Kabupaten Brebes normal.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku konsumsi dengan status gizi remaja putri di pondok pesantren Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Kabupaten Brebes 2023 dengan nilai $P=0,108$. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian Prantoso & Sarwinanti (2018) dan penelitian Khusniyati, Sari, & Ro'ifah yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia (2015) dengan judul hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pasa remaja putri. Dari hasil penelitian ini, perilaku makan remaja putri di RW 5 Kelurahan Cinta Raja Kecamatan Sail Kota Pekanbaru yang mengalami perilaku makan baik sebanyak 25 responden (39,1%) sedangkan perilaku makan yang tidak baik 37 responden (60,9%). Status gizi remaja putri yang tergolong normal sebanyak 51 responden (82,3%) sedangkan yang tergolong kurus sebanyak 11 responden (17,7%). Hasil analisa bivariante remaja putri yang mengalami perilaku makan tidak baik dengan gizi normal sebanyak 29 responden (78%), berdasarkan hasil uji statistik dengan derajat kemaknaan $\alpha =0,05$ diperoleh hasil p value 0,331 yang berarti tidak ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri.

Hasil penelitian ini dapat terjadi karena perilaku konsumsi responden masih dalam kategori baik. Perilaku konsumsi responden dipengaruhi oleh teman sebaya. Teori Patcheep (Sholeha, 2014)., menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi dan pemilihan makan pada remaja adalah teman sebaya, khususnya perilaku konsumsi yang tidak sehat seperti makanan siap saji dan minuman *soft drink*.

Upaya perbaikan status gizi dapat dilakukan dengan cara pendidikan gizi. Pendidikan gizi dilakukan di sekolah dan diberikan kepada remaja dengan tujuan meningkatkan pengetahuan gizi sehingga dapat merubah perilaku makan serta aktifitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan (Usmaran et al., 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan perilaku konsumsi dengan status gizi pada 40 remaja putri di pondok pesantren Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Kabupaten Brebes 2023, maka dapat diambil kesimpulan yaitu tidak terdapat hubungan antara perilaku konsumsi

dengan status gizi remaja putri di pondok pesantren Al-Falah Sofwaniyah Jatirokeh Kabupaten Brebes 2023. Upaya peningkatan status gizi remaja dapat dilakukan dengan memberikan pendidikan tentang gizi sehingga dapat merubah perilaku makan serta aktifitas fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ags. (2023). *Kurang Energi Kronis Dan Permasalahan Gizi Remaja Wanita*. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/kurang-energi-kronis-dan-permasalahan-gizi-remaja-wanita#>
- Arum, P., Werdhinarini, A. E., & Perwiraningrum, D. A. (2018). Pemeriksaan dan Penilaian Status Gizi sebagai Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan dan Pencegahan Sindroma Metabolik pada Remaja. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 108– 111.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Cendana. *Cendana Medical Journal*, 23(1), 197–204.
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, 10(1), 43–54.
- Dodik, B., 2014. ANEMIA: Masalah Gizi pada wanita. EGG
- Dwimawati, E. (2020). Gambaran Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun Bogor. *PROMOTOR Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 50–55.
- Fajriyah, N. (2012). GAMBARAN Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Wanita Lanjut Usia Di Rumah Susun Kelurahan Lette'e Kecamatan Mariso Tahun 2012. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
- Fauzan, R. M., Sarman, Rumaf, F, Darmin, Tutu, G. C., & Alkhair. (2023). Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPULUS*, 1 (2).
- Husnah, R., & Salsabila, I. (2021). Penyuluhan Tentang Pengetahuan Remaja Terhadap Asupan Gizi. *Initium Community Journal*, 1(1), 1–4.
- Jayanti, D. Y., & Novananda, E. N. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6 (2).
- Khusniyati, E., Sari, K. A., & Ro'ifah, I. (2015). *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto*. Program Studi DIII Kebidanan, Program Studi S1 Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto.

- Kumala M, Bardosono S. Masalah Gizi Ganda pada Remaja Usia 15-19 Tahun. (2014). *Journal of the Indonesian Medical Association*, 64(1)
- Maslakhah, M. N., & Prameswari, N. G. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri 16-18 Tahun. *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 2 (1).
- Mazidi, M., Banach, M., & Kengne, A. P. (2018). Prevalence of childhood and adolescent overweight and obesity in Asian countries: a systematic review and meta-analysis. *Archives of Medical Science*, 14(6), 1185-1203. <https://doi.org/10.5114/aoms.2018.79001>
- Muchtar, F., Sabrin, Effendy, S. D., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran Status Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4 (1). <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/issue/archive>
- Mutia, A., Jumiati, & Kusdalina. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid – 19. *Journal Of Nutrition College*, 11 (1).
- Prantoso, R, & Sarwinanti. (2018). *Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 1 Sleman*. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.
- Pujiati, Arneliwati, Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *JOM*, 2 (2).
- Rahmawati, R. (2023). Pengelompokan Remaja Berdasarkan Segmentasi Usia Menggunakan Metode K-Means Clustering (Studi Kasus : Desa SindangSARI). *Jurnal Riset Ilmu Akuntansi*, 2 (2).
- Rumida, & Doloksaribu, L. G. (2021). Pola Makan dan Status Gizi Remaja Di SMP Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi*, 10(1), 26–30.
- Sandala, T. C., Punduh, M. I., & Sanggelorang, Y. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 176–181.
- Sari, R. I. (2012). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 tahun di Indonesia tahun 2007 (Analisis Data Sekunder Riskesdas Tahun 2007). *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Septiani, R., & Raharjo, B. B. (2017). Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik Dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus Pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). *Public Health Perspective Journal*, 2 (3).
- Sholeha, L. (2014). *Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Di SMP YMJ Ciputat*. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Usmaran, M. A., Eko Mulyo, G. P., Hastuti, W., Hapsari, A. I., & Kaffah, Z. S. (2019). Media Kalender dan Leaflet dalam Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja Overweight. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 11(1), 76-87. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.650>
- WHO. (2020). Adolescent Health and Development. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/adolescenthealth-and-development>.
- Yunita, A. F., Hardiningsih, Yuneta, N. E. A., Sutisna, S. E., & Ada, R. Y. (2020). Hubungan Pola Diet Remaja Dengan Status Gizi. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8 (2).