



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 3107-3121

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024

Juniwan Lorenzia Nainggolan^{1✉}, Magda Siringoringo², Rusmauli Lumban Gaol³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

Email: clarasitohang002@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi pola makan dan status gizi remaja dan faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan pada remaja. Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan pembagian kuesioner ffq, mengukur IMT siswa/i remaja sma swasta santo yoseph medan tanjung selamat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian ialah pada kategori lebih dimana pada remaja laki-laki dan perempuan dengan hasil zat gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serat dan mineral berada dikategori pola makan lebih. Dengan hasil status gizi remaja ialah normal ini menunjukkan pola konsumsi yang tidak seimbang. Kebutuhan energi untuk setiap orang berbeda-beda. Energi yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan energi seseorang. Ketidakseimbangan masukan energi dengan kebutuhan yang berlangsung jangka lama akan menimbulkan masalah kesehatan. Banyak faktor yang berpengaruh dan menentukan gaya hidup remaja, manifestasi dari gaya hidup berbentuk segala perilaku tersebut. Dan merupakan bagian dari budaya remaja.

Kata Kunci : *Pola Makan, Status Gizi, Budaya*

Abstract

The study aimed to identify the diet and nutritional status of adolescents and the factors that influence eating patterns in adolescents. The study uses quantitative method. Data collection is carried out by distributing ffq questionnaires, measuring BMI of teenage students. The results show that all research subjects are in more category where in male and female adolescents with the results of carbohydrate nutrients, protein, fat, vitamins, fiber and minerals are in the more diet category. With the results of the nutritional status of adolescents is normal this shows an unbalanced consumption pattern. Energy needs for each person are different. The energy that enters through food must be balanced with a person's energy needs. The imbalance of energy input with long-term needs will cause health problems. Many factors influence and determine the lifestyle of adolescents, the manifestation of lifestyle is in the form of all these behaviors. And is part of teenage culture.

Keywords: *Diet, Nutritional Status, Culture*

PENDAHULUAN

Status gizi mencerminkan kualitas fisik dari makanan dan vitamin yang dikonsumsi oleh tubuh. Salah satu masalah terkait vitamin adalah kelebihan gizi, yang terjadi ketika pola makan berlebihan tanpa memperhitungkan kebutuhan tubuh. Kelebihan konsumsi energi selama masa kanak-kanak dan masalah gizi pada remaja sering disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak baik, dan ini bisa berlanjut hingga dewasa. Menurut WHO (2018), di Inggris, prevalensi kelebihan gizi pada remaja pria adalah 22% dan wanita 23%, sementara di Amerika Serikat, prevalensi pada remaja 13-15 tahun mencapai 20,5%. Di Indonesia, menurut Hardinsyah (2019), prevalensi gizi kurang pada remaja 13-15 tahun adalah 11,1%, kelebihan gizi 10,8%, dan gizi seimbang 9,4%. Juga, 17% remaja dan dewasa melewatkan sarapan, dan 13% tidak sarapan setiap hari (Rahayu, 2020).

Pola makan mempengaruhi status gizi, terutama dalam kondisi makan yang buruk. Kualitas dan kuantitas makanan berperan penting dalam kesehatan. Pengetahuan gizi juga memengaruhi status gizi seseorang (Sagala & Noerfitri, 2021). Menurut Riskesdas Nasional 2018, sekitar 1,4% remaja Indonesia usia 16-18 tahun mengalami kekurangan gizi, 6,7% kekurangan berat badan, 78,3% berat badan normal, 9,5% kelebihan berat badan, dan 4,0% obesitas. Untuk usia 13-15 tahun, prevalensi kekurangan gizi adalah 1,9%, kekurangan berat badan 6,8%, gizi cukup 75,3%, kelebihan berat badan 11,2%, dan obesitas 4,8%.

Pada 2018, obesitas pada orang dewasa di Indonesia meningkat dari 14,8% menjadi 21,8%. Prevalensi obesitas juga naik dari 8,4% menjadi 22,37% antara 2013 dan 2018. Kasus obesitas di Puskesmas Indonesia meningkat dari 3.241 menjadi 4.253 antara 2017 dan 2019, dengan 98 kasus dari warga Amerika di atas 15 tahun (Kawatu, 2021).

Prevalensi obesitas pada orang dewasa di Indonesia berusia 15 tahun ke atas adalah 26,6%, yang meningkat menjadi 31,6% pada tahun 2018. Di Sumatera, persentase obesitas sentral pada remaja usia 15 tahun ke atas mencapai 40%. Peningkatan persentase ini menunjukkan bahwa obesitas utama menjadi masalah kesehatan yang perlu diatasi di Sumatera (Pradiningtyas & Ismawati, 2023). Pola konsumsi merupakan faktor diam yang mempengaruhi status gizi, sedangkan pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, dan kondisi sosial ekonomi merupakan faktor lainnya. meningkatkan risiko timbulnya penyakit degeneratif, gangguan gizi dapat meningkatkan risiko timbulnya penyakit menular (Anggraeni Et L., 2023).

Remaja disebut gizi lebih dimana pemasukkan energi (energi intake, EI) yang kelebihan gizi, sedangkan total konsumsi energi (energy expenditure, EE) dan sumber gizi lainnya tetap pada batas – batasnya. Jika dihubungkan dengan makanan yang dikonsumsi kemungkinan kecenderungan gizi lebih remaja menjadi penyebab karena kebiasaan makan yang tidak sehat sehingga jumlah masukan energi EI lebih besar dari pada jumlah konsumsi energi. Kebiasaan makan pada masa anak dan remaja akan mempengaruhi kesehatan di fase kehidupan yang akan dilalui yaitu dewasa dan usia lanjut.(kasiaradja et al., n.d.). Prevalensi orang yang kelebihan berat badan dan obesitas di Sumatera utara adalah 1,4% dari semua orang dan 1,5 % dari populasi umum. Jika Anda mencermati makanannya, Anda akan melihat bahwa frekuensi makannya agak tidak menentu misalnya, beberapa remaja memiliki kandungan kalori yang tinggi, sementara beberapa dari mereka memiliki kalori yang rendah, yang membuat mereka agak manusiawi. Akibatnya, anak perempuan menjadi lebih lemah dan menggunakan lebih sedikit energi untuk belajar di sekolah. (Anggraeni et al., 2023).

Pada tahun 2024, Hartati Bahar melakukan penelitian terhadap 34 siswa SMA dengan rincian 50,3% diantaranya memiliki berat badan kurang, 44,1% berstatus gizi normal, dan sisanya 5,9% kelebihan berat badan. Masalah gizi terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Berdasarkan sebaran responden menurut kebiasaan konsumsi makanan hewani diperoleh persentase tertinggi adalah yang mengonsumsi setiap hari sebesar 38,2%, dan persentase terkecil adalah tidak mengonsumsi ikan segar sebesar 11,8%. Untuk ikan asin sebagai lauk yang dikonsumsi responden, persentase tertingginya adalah tidak mengonsumsi (73,5%) dan tidak ada satupun yang mengonsumsi setiap hari (0%).

Untuk menu daging sapi mendapatkan hasil tertinggi yaitu tidak mengonsumsi sama sekali sebanyak 52,9% dan paling sedikit dikonsumsi setiap hari sebanyak 0,0%,

untuk menu daging hati sapi diperoleh hasil tertinggi yaitu tidak mengonsumsi sama sekali sebesar 100%, untuk konsumsi hati ayam ditemukan hasil tertinggi yaitu yang tidak mengonsumsi dengan persentase sebesar 97,1 persen dan yang paling sedikit adalah konsumsi harian dan <3 kali dikonsumsi masing-masing oleh 0 orang dengan persentase 0,0%. Hasil penelitian menemukan bahwa telur dikonsumsi oleh sebagian besar siswi dengan frekuensi tertinggi adalah 3-6 kali seminggu sebanyak 41,2%, sementara yang tidak mengonsumsi sama sekali sebanyak 8,8%. Total proporsi konsumsi telur puyuh adalah 85,3%, dengan yang tidak mengonsumsi telur puyuh sebanyak 88,2%. Konsumsi harian telur puyuh adalah 0,0%.

Berbeda dengan daging hati sapi, siswi lebih sering mengonsumsi daging ayam, telur, dan ikan segar karena harga yang terjangkau dan kemudahan akses. Hati sapi jarang dikonsumsi, biasanya hanya pada acara khusus. Secara umum, siswi lebih memilih makanan tinggi karbohidrat dan protein hewani, sementara konsumsi pangan hewani laut dirasa kurang. Dari data, konsumsi tempe tertinggi adalah pada kategori konsumsi sehari-hari (41,2%), sedangkan yang tidak mengonsumsi tempe adalah 5,9%. Tahu dikonsumsi 3-6 kali seminggu oleh 32,4% responden, sementara 14,7% tidak mengonsumsinya sama sekali. Kacang-kacangan juga dikonsumsi 3-6 kali seminggu oleh 32,4% responden.

Sayur daun singkong dikonsumsi setiap hari oleh 55,9% responden, sementara konsumsi terendah adalah 11,8%. Tidak ada responden yang mengonsumsi buah nanas, dan buah apel paling banyak dikonsumsi jarang (67,6%), dengan konsumsi sehari-hari sangat rendah (5,9%). Buah jeruk dikonsumsi harian oleh 38,2% responden, sementara 11,8% mengonsumsinya 3-6 kali seminggu. Sayuran kangkung adalah yang paling banyak dikonsumsi setiap hari (50%), sedangkan sawi paling jarang dikonsumsi, dengan 50% responden tidak mengonsumsinya. Sayur pepaya jarang dikonsumsi, dengan 85,3% responden belum pernah memakannya.

Untuk konsumsi buah, jeruk dikonsumsi 3-6 kali seminggu oleh 26,5%, dan 32,4% mengonsumsinya setiap hari. Buah pepaya dikonsumsi 3-6 kali seminggu oleh 38,2%, sementara 11,8% tidak mengonsumsinya. Buah tomat dan jambu biji tidak dikonsumsi oleh masing-masing 47,1% dan 58,8%, sedangkan buah mangga dikonsumsi 3-6 kali seminggu oleh 38,2%. Untuk minuman, 35,3% responden mengonsumsi teh setiap hari atau 3-6 kali seminggu, sedangkan yang tidak minum teh masing-masing 5,9%. Kopi tidak dikonsumsi oleh 58,8% responden, dan yang minum kopi maksimal dua kali sehari sebesar 5,9%. Sebagian besar responden (67,6%) tidak mengonsumsi suplemen, sedangkan 5,9% mengonsumsinya 3-6 kali seminggu. Indonesia menghadapi masalah gizi utama yaitu

wasting, obesitas, stunting, dan mikrogizi seperti anemia. Data 2018 menunjukkan bahwa 25,7% perempuan usia 13-15 tahun dan 26,9% usia 16-18 tahun mengalami gizi buruk atau sangat buruk. Ketergantungan yang meningkat pada internet dan keputusan mandiri sering kali mengarah pada masalah gizi.

Kurangnya pengetahuan remaja tentang status gizi yang kompleks menjadi kekhawatiran utama. Penelitian Achmad dkk (2014) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi siswa masih rendah, dengan 53,3% peserta didik dan 58,5% siswa SMA berada pada kategori kurang.. Dalam mengukur status gizi remaja, antropometri dapat digunakan untuk mengukur indeks $BB/(TB)^2$. Pengukuran ini disebut indeks massa tubuh ($imt = kg/m^2$) berdasarkan usia (mbi berarti usia), yang menentukan persentil. (nyimas sri wahyuni, m.kep, sp, n.d.) Berdasarkan masalah di atas penulis terdorong untuk mempelajari Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 dikarenakan penulis alumni tahun 2021 dari SMA Santo Yoseph dan lokasi terdekat dengan lokasi tempat tinggal peneliti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional untuk mengamati hubungan antara pola makan sehat seimbang dan status gizi remaja di SMA St. Yoseph Medan tahun 2024. Dari total populasi 282 siswa kelas X dan XI, sampel diambil secara acak sederhana sebanyak 74 orang, yang dihitung menggunakan rumus Slovin dengan margin kesalahan 10%. Variabel yang diteliti meliputi pola makan sehat, yang diukur berdasarkan frekuensi dan jenis asupan makanan, serta status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data dikumpulkan melalui kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ) dan pengukuran antropometri, yaitu tinggi dan berat badan. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 25.

Penelitian berlangsung di SMA St. Yoseph Medan pada 29 April 2024. Etika penelitian dipatuhi dengan menjaga kerahasiaan data responden, meminta persetujuan partisipasi, dan menjalani penilaian etik dari Komite Etik STIKes Santa Elisabeth Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 5.1 Distribusi Jenis Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph
Tanjung Selamat Medan Tahun 2024

Jenis makanan sehat seimbang	Tidak pernah		Jarang		Sering	
	f	%	f	%	f	%
Karbohidrat						
nasi	-	-	-	-	74	100,0
biskuit	15	20,3	38	51,4	21	28,4
roti putih	29	39,2	29	39,2	16	21,6
krackers	37	50,0	24	32,4	13	17,6
mie kering	23	31,1	39	52,7	12	16,2
mie basah	18	24,3	44	59,5	12	16,2
Protein						
Udang basah	1	1,4	34	45,9	39	52,7
Ikan teri kering	2	2,7	38	51,4	34	45,9
Telur ayam	6	8,1	42	55,9	39	52,7
Ikan segar	5	6,8	48	64,9	21	28,4
Tahu	7	9,5	45	60,8	22	29,7
Tempe	6	8,1	39	52,7	29	39,2
Kacang tanah	33	44,6	29	39,2	12	16,2
Lemak						
Bakwan	12	16,2	24	32,4	38	51,4
Pisang goreng	8	10,8	32	43,2	34	45,9
Batagor	19	25,7	23	31,1	32	43,2
Bakso	14	18,9	24	32,4	36	48,6
Donat	24	32,4	24	32,4	26	35,1
Vitamin						
Pisang	16	21,6	31	41,9	27	36,5
Jeruk manis	19	25,7	30	40,5	25	33,8
Mangga	21	28,4	29	39,2	24	32,4
Alpukat	32	43,2	20	27,0	22	29,7
Papaya	22	29,7	31	41,9	21	28,4
Mineral						
Teh manis	16	21,6	20	27,0	38	51,4
Pop ice	19	25,7	20	27,0	35	47,3

Susu segar	26	35,1	25	33,8	23	31,1
Es krim	16	21,6	28	37,8	30	40,5
Susu kopi	24	32,4	30	40,5	20	27,1
Serat						
Bayam	15	20,3	31	41,9	28	37,8
Kangkung	12	16,2	36	48,6	26	35,1
Wortel	11	14,9	35	47,3	28	37,8
Tomat	11	14,9	24	32,4	39	52,7
Daun papaya	24	32,4	26	35,1	24	32,4
Air						
Teh manis	16	21,6	20	27,0	38	51,4
Pop ice	19	25,7	20	27,0	35	47,3
Susu segar	26	35,1	25	33,8	23	31,1
Es krim	16	21,6	28	37,8	30	40,5
Susu kopi	24	32,4	30	40,5	20	27,1

Berdasarkan tabel 5.1 Distribusi Jenis Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 didapatkan hasil yang didapat yaitu pada karbohidrat jenis makanan yang sering dimakan ialah nasi dengan 74 responden (100,0%), lalu biskuit dengan 21 responden (28,4%), roti putih 16 responden (21,6%), krackers 13 responden (17,6%), mie kering 12 responden (16,2%), mie basah 12 responden (16,2%). Pada protein hewani jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah udang basah dengan 39 responden (52,7%), ikan teri kering dengan 34 responden (45,9%), telur ayam dengan 39 responden (52,7%), ikan segar dengan 21 responden (28,4%), pada protein nabati jenis makanan yang ada kalanya dikonsumsi ialah tahu dengan 22 responden (29,7%), tempe dengan 29 responden (39,2%), kacang tanah dengan 12 responden (16,2%). Pada lemak jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah bakwan 38 responden (51,4%), pisang goreng dengan 34 responden (45,9%), batagor dengan 32 responden (43,2%), bakso dengan 36 responden (48,6%), donat dengan 26 responden (35,1%).

Pada vitamin jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah pisang dengan 27 responden (36,5%), jeruk manis dengan 25 responden (33,8%), mangga dengan 24 responden (32,4%), alpukat dengan 22 (29,7%), papaya dengan 21 responden (28,4%). Pada mineral jenis minuman yang sering dikonsumsi ialah teh manis dengan 38 responden (51,4%), pop ice dengan 35 responden (47,3%), susu segar dengan 23 responden (31,1%), es krim dengan 30 responden (40,5%), susu kopi dengan 20 responden (27,0%). Pada serat jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah bayam dengan 28

responden (37,8%), kangkung dengan 26 responden (35,1%), wortel dengan 28 responden (37,8%), tomat dengan 39 responden (52,7%), daun papaya dengan 24 (32,4%). Pada air jenis minuman yang sering dikonsumsi ialah teh manis dengan 38 responden (51,4%), pop ice dengan 35 responden (47,3%), susu segar dengan 23 responden (31,1%), es krim dengan 30 responden (40,5%), susu kopi dengan 20 responden (27,0%).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph

Frekuensi makanan sehat seimbang	Frekuensi makan											
	Cukup		Kurang				lebih					
	Laki-laki/ usia 13-18 tahun	Perempuan / usia 13-18 tahun	Laki-laki/ usia 13-18 tahun	Laki-laki/ usia 13-18 tahun	Perempuan / usia 13-18 tahun	Laki-laki/ usia 13-18 tahun	Laki-laki/ usia 13-18 tahun	Laki-laki/ usia 13-18 tahun	Perempuan / usia 13-18 tahun	Laki-laki/ usia 13-18 tahun	Perempuan / usia 13-18 tahun	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Kalori	10	24,4%	17	51,5%	18	43,9%	11	33,3%	13	31,7%	5	15,2%
Karbohidrat	3	7,3%	7	21,2%	3	7,3%	3	9,1%	35	85,4%	23	69,7%
Protein	12	29,3%	11	33,3%	12	29,3%	9	27,3%	17	41,5%	13	39,4%
Lemak	1	7,3%	10	30,3%	17	41,5%	7	21,2%	21	51,2%	16	48,5%
Vitamin	7	17,1%	3	9,1%	23	56,1%	15	45,5%	11	26,8%	15	45,5%
Mineral	1	2,4%	1	3,0%	36	87,8%	26	78,8%	4	9,8%	6	18,2%
Serat	14	34,1%	5	15,2%	7	17,1%	6	18,2%	20	48,8%	22	66,7%
Air	1	2,4%	1	3,0%	36	87,8%	26	78,8%	4	9,8%	6	18,2%

Mengikuti tabel 5.2 Pola Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 mendapatkan hasil yang dimulai dari remaja laki-laki dengan usia 13-18 tahun yaitu kalori berada pada kurang dengan 18 responden (43,9%), lebih dengan 13 responden (31,7%), cukup 10 responden (24,4%). Pada karbohidrat yaitu berada di lebih dengan 35 responden (85,4%), kurang dan lebih dengan hasil 3 responden (7,3%). Pada protein berada pada lebih dengan 17 responden (41,5%), cukup dan kurang dengan hasil 12 responden (29,3%). Pada serat berada pada lebih dengan 20 responden (48,8%), cukup dengan 14 responden (34,1%), dan kurang 7 responden (17,1%). Pada vitamin berada pada kurang dengan 23 responden (56,1%), lebih dengan 11 responden (26,8%), cukup 7 responden (17,1%). Pada lemak berada pada lebih dengan 21 responden (51,2%), kurang 17 responden (41,5%), cukup 3 responden (7,3%). Pada mineral berada pada kurang dengan 36 responden (87,8%), lebih 4 responden (9,8%) dan cukup 1 responden (2,4%).

Pada remaja perempuan dengan usia 13- 18 tahun dengan hasil dari pola makan sehat seimbang yaitu pada kalori berada pada cukup dengan 17 narasumber (51,5%), kurang 11 narasumber (33,3%), lebih 5 narasumber (15,2%), pada karbohidrat berada pada lebih dengan 23 narasumber (69,7%), cukup 7 narasumber (21,2%) kurang 3 narasumber (9,1%). Pada protein berada pada lebih dengan 13 narasumber (39,4%), cukup 11 narasumber (33,3%), kurang 9 narasumber (27,3%). Pada serat berada pada lebih dengan 22 narasumber (66,7%), kurang 6 narasumber (18,2%), cukup 5 narasumber (15,2%). Pada vitamin berada pada kurang dan lebih 15 narasumber (45,5%), cukup 3 narasumber (9,1%), pada lemak berada pada lebih dengan 16 narasumber (48,5%), cukup dengan 10 narasumber (30,3%) kurang dengan 7 narasumber (21,2%), pada mineral berada pada kurang dengan 26 narasumber (78,8%), lebih dengan 6 narasumber (18,2%) cukup dengan 1 narasumber (3,0%).

Dari hasil yang didapat bahwa pola makan siswa/i SMA Santo Yoseph Medan masih berada pada pola makan yang ketaksimetrisan terlihat pola makan yang masih berada di kategori kurang dan lebih yang hasilnya lebih besar dari pada kategori cukup yang masih sedikit didapat hasil dari remaja dengan 74 responden/ sampel yang diteliti.

Tabel 5.3 Distribusi Jumlah Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024

Jumlah makanan sehat seimbang	Cukup		kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	27	36,5%	34	45,9%	13	17,6%
karbohidrat	6	8,1%	3	4,1%	65	87,8%
Protein	28	37,8%	21	28,4%	25	33,8%
Serat	9	12,2%	4	5,4%	61	82,4%
Vitamin	4	5,4%	45	60,8%	25	33,8%
Lemak	13	17,6%	19	25,7%	42	56,8%
Mineral	18	24,3%	45	60,8%	11	14,9%

Berdasarkan tabel 5.3 Jumlah Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 menunjukkan yang dimulai dari kategori cukup, kurang dan lebih dengan hasil yang berbeda. Pada kalori dimulai dengan kategori kurang 34 responden dengan (45,9%), lalu pada kategori cukup dengan 27 responden (36,5%), pada kategori lebih 13 responden (17,6%). Pada karbohidrat berada pada kategori lebih 65 responden (87,8%), cukup 6 responden (8,1%), kurang 3 responden (4,1%). Pada protein berada pada kategori cukup dengan 28 responden (37,8%), lebih dengan 25 responden (33,8%), kurang dengan 21 responden (28,4%). Pada serat berada pada kategori lebih dengan 61 responden (82,8%), cukup dengan 9 responden (12,2%), kurang dengan 4 responden (5,4%). Pada vitamin berada pada kategori lebih dengan 25 responden (33,8%), kurang dengan 45 responden (60,8%), cukup dengan 4 responden (5,4%). Pada lemak berada pada kategori lebih dengan 42 responden (56,8%), kurang dengan 19 responden (25,7%), cukup dengan 13 responden (17,6%). Pada mineral berada pada kategori kurang dengan 45 responden (60,8%), cukup dengan 18 responden (24,3%), lebih dengan 11 responden (14,9%).

5.2.3 Status Gizi Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024

Dari total penilaian berat badan remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 sebanyak 74 narasumber memperlihatkan dimana status gizi ditemukan dari berat badan dan transfigurasi dalam penanda massa tubuh (IMT) segera dianalogikan dengan tabel tingkatan ambang batas (IMT). Maka hasil penskalaan dapat menampak dari tabel dibawah ini.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024

Status gizi remaja	Laki-laki		Perempuan	
	13-18 tahun		13-18 tahun	
	f	%	f	%
1. Underweight (<18,5)	7	17,1%	4	12,1%
2 Normal (18,5- 22,9)	16	39,0%	21	63,6%
3 Overweight (23 -24,9)	8	19,5%	4	12,1%
4 Obesitas I (25- 29,9)	6	14,6%	4	12,1%
5 Obesitas II (>30)	4	9,8%	-	-
Total	41	100,0%	33	100,0

Mengikuti hasil dari tabel diatas memperlihatkan hasil penilaian status gizi remaja yang terdapat dari SMA Swasta Santo Yoseph Medan Tahun 2024 sejumlah 74 narasumber. Tabel diatas mengartikan maka pada kategori laki-laki dengan rentan usia 13-18 tahun berada distatus gizi normal dengan 16 responden (39,0%), overweight 8 responden (19,5%), underweight 7 responden (17,1%), obesitas I 6 responden (14,6%), obesitas II 4 responden (9,8%), sedangkan pada kategori perempuan dimulai dengan rentan usia 13 tahun sampai 18 tahun yaitu normal 21 responden (63,6%), underweight 4 responden (12,1%), overweight 4 responden (12,1%), obesitas I 12,1%) pada obesitas II remaja perempuan tidak terdaftar dalam obesitas II. Dari hasil yang diteliti bahwa remaja terdapat pada status gizi normal dari 74 responden yang diketahui remaja laki-laki dan perempuan. Dengan begitu remaja berada dikategori baik dalam status gizi.

Pola Makan

Pola makan adalah beragam penjelasan dimana alokasikan gambaran mengantuk ragam dan besar bukti makanan yang dimakan setiap saat setiap remaja dan yakni identitas untuk serangkaian masyarakat tertentu.

Mengikuti penelitian menduga dilaksanakan di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 dengan memanfaatkan kuesioner ditemukan 74 responden, ditemukan hasil penelitian pola makan remaja dengan bagian kurang, bagian cukup dan bagian lebih.

Berdasarkan tabel 5.1 Distribusi Jenis Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 didapatkan hasil yang didapat yaitu pada karbohidrat jenis makanan yang sering dimakan ialah nasi dengan 74 responden (100,0%), lalu biskuit dengan 21 responden (28,4%), roti putih 16 responden (21,6%),

krackers 13 responden (17,6%), mie kering 12 responden (16,2%), mie basah 12 responden (16,2%). Pada protein hewani jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah udang basah dengan 39 responden (52,7%), ikan teri kering dengan 34 responden (45,9%), telur ayam dengan 39 responden (52,7%), ikan segar dengan 21 responden (28,4%), pada protein nabati macam pangan yang ada kalanya hidangan ialah tahu dengan 22 responden (29,7%), tempe dengan 29 responden (39,2%), kacang tanah dengan 12 responden (16,2%). Pada lemak jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah bakwan 38 responden (51,4%), pisang goreng dengan 34 responden (45,9%), batagor dengan 32 responden (43,2%), bakso dengan 36 responden (48,6%), donat dengan 26 responden (35,1%).

Pada vitamin jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah pisang dengan 27 responden (36,5%), jeruk manis dengan 25 responden (33,8%), mangga dengan 24 responden (32,4%), alpukat dengan 22 (29,7%), papaya dengan 21 responden (28,4%). Pada mineral jenis minuman yang sering dikonsumsi ialah teh manis dengan 38 responden (51,4%), pop ice dengan 35 responden (47,3%), susu segar dengan 23 responden (31,1%), es krim dengan 30 responden (40,5%), susu kopi dengan 20 responden (27,0%). Pada serat jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah bayam dengan 28 responden (37,8%), kangkung dengan 26 responden (35,1%), wortel dengan 28 responden (37,8%), tomat dengan 39 responden (52,7%), daun papaya dengan 24 (32,4%). Pada air jenis minuman yang sering dikonsumsi ialah teh manis dengan 38 responden (51,4%), pop ice dengan 35 responden (47,3%), susu segar dengan 23 responden (31,1%), es krim dengan 30 responden (40,5%), susu kopi dengan 20 responden (27,0%).

Jenis makanan yang sering dikonsumsi dapat terjadi akibat pengetahuan siswa yang tidak mengetahui bahwa ada beberapa jenis pengganti pada makanan yang setiap kali remaja konsumsi, menurut peneliti remaja masih tidak mengetahui jenis makanan yang selama ini dikonsumsi mengandung zat gizi apa sehingga remaja lebih sering mengonsumsi makanan yang sudah biasa dirinya konsumsi setiap saat.

Penelitian ini sejalan dengan studi Alberto Kasiradja dkk., yang menunjukkan bahwa remaja cenderung mengonsumsi makanan yang sudah biasa mereka makan. Di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan, data tahun 2024 mengungkapkan bahwa:- Laki-laki (13-18 tahun)**: Kalori: 43,9% kurang, 31,7% lebih, 24,4% cukup. Karbohidrat: 85,4% lebih, 7,3% kurang. Protein: 41,5% lebih, 29,3% cukup, 29,3% kurang. Serat: 48,8% lebih, 34,1% cukup, 17,1% kurang. Vitamin: 56,1% kurang, 26,8% lebih, 17,1% cukup. Lemak: 51,2% lebih, 41,5% kurang. Mineral: 87,8% kurang. Perempuan (13-18 tahun)**: Kalori: 51,5% cukup, 33,3% kurang, 15,2% lebih. Karbohidrat: 69,7% lebih, 21,2% cukup, 9,1%

kurang. Protein: 39,4% lebih, 33,3% cukup, 27,3% kurang. Serat: 66,7% lebih, 18,2% kurang, 15,2% cukup. Vitamin: 45,5% kurang dan lebih, 9,1% cukup. Lemak: 48,5% lebih, 30,3% cukup, 21,2% kurang. Mineral: 78,8% kurang, 18,2% lebih, 3,0% cukup.

Frekuensi makan remaja menunjukkan bahwa mereka sering makan dalam porsi besar untuk mengatasi rasa lapar dan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, serat, mineral, vitamin, dan air secara berlebihan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Hartati Bahar yang mencatat bahwa remaja sering tidak bisa mengontrol rasa lapar, yang memengaruhi pola makan mereka. Dari tabel 5.3, diperoleh hasil konsumsi kalori: 45,9% kurang, 36,5% cukup, 17,6% lebih. Karbohidrat: 87,8% lebih, 8,1% cukup, 4,1% kurang. Protein: 37,8% cukup, 33,8% lebih, 28,4% kurang. Serat: 82,8% lebih, 12,2% cukup, 5,4% kurang. Vitamin: 33,8% lebih, 60,8% kurang, 5,4% cukup. Lemak: 56,8% lebih, 25,7% kurang, 17,6% cukup. Mineral: 60,8% kurang, 24,3% cukup, 14,9% lebih. Peneliti berpikir pola makan yang cukup kepada remaja SMA Swasta Santo Yoseph Medan berimbang karena kesenjangan antar kalori, karbohidrat protein, serat, vitamin, dan mineral dan mengonsumsi yang tidak sesuai kebutuhan tubuh. Pada frekuensi dan jumlah makan remaja juga mulai melengahkan sarapan dan mengonsumsi besar makan yang berlebihan. Hipotesis peneliti memiliki kesamaan pada peneliti fida pradiningtyas pada remaja kelas 12 SMAN 1 dengan kategori cukup 25 responden (29,4%) berpengaruh karena remaja telah seutuhnya melengkap status gizi yang menginginkan tubuh dan remaja sering membelakangi memakai waktu makan mendatangkan manifestasikan pola makan remaja tidak berkala.

Status Gizi

Status gizi merupakan perihal kebugaran yang diperlukan oleh kecukupan tambahan energi dan penerapan zat gizi. Kala asupan gizi memadai keperluan maka memiliki status gizi yang baik akan tetapi kala tambahan gizi kurang/ melampau hal ini akan memicu ketaksimetrisan dalam tubuh. Berdasarkan hasil dari tabel 5.3 berlandaskan memperlihatkan hasil penilaian status gizi remaja yang ditemukan dari SMA Swasta Santo Yoseph Medan Tahun 2024 sejumlah 74 responden. Tabel diatas menerangkan bahwa pada kategori laki-laki dengan rentan usia 13-18 tahun berada distatus gizi normal dengan 16 responden (39,0%), overweight 8 responden (19,5%), underweight 7 responden (17,1%), obesitas I 6 responden (14,6%), obesitas II 4 responden (9,8%), sedangkan pada kategori perempuan dimulai dengan rentan usia 13 tahun sampai 18 tahun yaitu normal 21 responden (63,6%), underweight 4 responden (12,1%), overweight 4 responden (12,1%), obesitas I 12,1%) pada obesitas II remaja perempuan tidak ada hasil dalam obesitas II.

Pada remaja yang berada *underweight* dapat memiliki dampak serius pada kesehatan kondisi dimana berat badan seseorang dianggap kurang dari rentang normal untuk usianya. Penyebab dari remaja yang *underweight* yaitu terlahir dengan ukuran tubuh kecil dan IMT rendah, tingkat aktivitas yang tinggi dan pola makan yang mempengaruhi metabolisme, status ekonomi rendah dan akses terbatas terhadap makanan bernutrisi, penyakit yang menyebabkan penurunan berat badan seperti gangguan saluran cerna, infeksi, kanker, diabetes, dan gangguan makan. Dampak dan gejala yang dapat terjadi pada remaja *underweight* yaitu anemia, masalah gigi, kulit kering, rambut tipis, kelelahan, sistem kekebalan tubuh yang lemah, penurunan otot, gangguan jantung, risiko infeksi saluran nafas dan flu yang berdampak.

Penelitian yang dilakukan oleh Alberto Kasiaradja dan rekan-rekannya (2022) di desa Dutohe menemukan bahwa mayoritas remaja di desa tersebut memiliki status gizi yang baik. Sebanyak 23 responden atau sekitar 67,6% remaja di desa Dutohe memiliki status gizi baik. Angka ini melebihi 60%, yang berarti sebagian besar remaja di desa tersebut memiliki status gizi yang baik. Sedangkan remaja yang memiliki status gizi kurang berjumlah 8 responden atau sekitar 23,5%, sedangkan remaja yang berstatus gizi lebih hanya 3 orang atau sekitar 8,8%. (Kasiaradja et al., 2022).

SIMPULAN

Mengikuti penelitian yang diberikan jumlah total 74 narasumber melanda Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Swasta Santo Yoseph Medan Tahun 2024, maka disimpulkan: Hasil penelitian ditemukan gambaran pola makan sehat seimbang berdasarkan frekuensi makanan, maka didapatkan kalori dimulai dengan kategori cukup dengan 27 responden (36,5%). Pada karbohidrat berada pada kategori cukup 6 responden (8,1%). Pada protein diposisi cukup jumlah 28 responden (37,8%). Pada serat diposisi cukup jumlah 9 narasumber (12,2%). Pada vitamin diposisi cukup jumlah 4 narasumber (5,4%). Pada lemak diposisi cukup jumlah 13 narasumber (17,6%). Pada mineral diposisi cukup jumlah 18 narasumber (24,3%). Hasil penelitian ditemukan gambaran status gizi remaja maka didapatkan pada kategori laki-laki dengan rentan usia 13-18 tahun berada distatus gizi normal dengan 16 responden (39,0%), *overweight* 8 responden (19,5%), *underweight* 7 responden (17,1%), obesitas I 6 responden (14,6%), obesitas II 4 responden (9,8%), sedangkan pada kategori perempuan dimulai dengan rentan usia 13 tahun sampai 18 tahun yaitu normal 21 responden (63,6%), *underweight* 4 responden (12,1%), *overweight* 4 responden (12,1%), obesitas I 12,1%) pada obesitas II

remaja perempuan tidak terdaftar dala

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, E., Sari, M. P., & Handayani, R. (2023). Profile nutritional status of young girls at Baitul Hikmah Vocational School Jember using Body Mass Index. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 5(2), 14–17.
- Bahar, H. (2024). Gambaran pola konsumsi dan status gizi pada siswi di sekolah MTsN 1 Kendari. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 4(4), 200–208.
- Kasiaradja, A., Anas Anasiru, M., Labatjo, R., Bulan Febry, A. K., Gizi, J., & Kemenkes Gorontalo. (2022). Gambaran kebiasaan makan dan status gizi pada remaja usia 12-17 tahun. *Journal Health and Nutrition*, 8(1), 21–28.
- Kawatu, S. M. (2021). Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais tahun 2021.
- Pradiningtyas, F., & Ismawati, R. (2023). Hubungan pengetahuan pola makan sehat dengan kebiasaan makan remaja kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(1), 267–272.
- Rahayu, A. (2020). Pemeriksaan status gizi indeks massa tubuh menurut umur untuk deteksi dini status gizi tidak normal pada remaja puteri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 150.
- Sagala, C. O., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan gizi lebih mahasiswa STIKES Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 22–27.