

---

## Gambaran Pola Makan Remaja dan Status Gizi di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan Tahun 2023

Magda Siringo-ringo<sup>1</sup>, Teresia Nosrat Tapoleuru<sup>2\*</sup>

<sup>12</sup>Stikes Elisabeth, Medan

\*Corresponding author: [teresianosrat6@gmail.com](mailto:teresianosrat6@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Nutritional status is a condition caused by a balance between the intake of nutrients from food with the needs of nutrients needed for the body's metabolism. Nutritional status in adolescents often experience food intake, causing nutritional imbalances in the body. Adolescents who are malnourished will cause the body's immune system to become weak so that it is susceptible to disease, especially the risk of infectious diseases and non-communicable diseases. Imbalance of food consumed with the needs in adolescents can cause nutritional problems, both undernourished and overnourished. Based on an initial survey of adolescents at Budi Murni 2 Catholic Private High School Medan, it was found that the nutritional status was less than 20%. **Objective:** This study aims to determine the picture of adolescent diet with nutritional status at Budi Murni 2 Catholic Private High School Medan in 2023. **Methods:** This study was descriptive with a cross-sectional design. The population is 425 people, with a sample of 70 people, using simple random sampling techniques. Data collection using interview and observation techniques using questionnaires. **Results:** The results of the study found that the diet of adolescents staple foods with sufficient categories was 62.9%, animal side dishes in the sufficient category by 67.1%, sufficient vegetable side dishes by 68.6%, sufficient vegetables by 51.4%, sufficient fruits by 51.4%, more snacks by 50.0% and sufficient drinks by 62.9% while the nutritional status of the normal category was 58.6%. **Conclusion:** It is expected that adolescents can regulate a good and regular diet by eating three times a day and consuming staple foods, side dishes, vegetables, fruits and water in a balanced manner.

**Keywords:** Anxiety, diet, nutritional status

### PENDAHULUAN

Status gizi remaja sering mengalami masalah gizi (*Tripel Burden Mal Nutrition*) diantaranya adalah masalah stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro (Badriyah & Pijaryani, 2022). Remaja yang mengalami permasalahan gizi perlu diperhatikan karena akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan remaja

dan kualitas hidup yang akan datang. Remaja yang kekurangan gizi akan menyebabkan mudah terserang penyakit, khususnya resiko penyakit infeksi dan penyakit tidak menular (Lathifah, 2022). Ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja dapat menimbulkan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Zerlina, 2023).

Prevalensi status gizi remaja putri usia 15-19 tahun di Arab Saudi menunjukkan sebesar 19,2% mengalami status gizi *underweight*, 13,97% adalah *overweight*, 7,76% mengalami obesitas dan 59,0% dengan status gizi normal. Status gizi tersebut dipengaruhi oleh pendidikan ibu dan jumlah makanan yang dikonsumsi per hari (Dewi et al., 2020). Berdasarkan hasil pemantauan status gizi (2018) dengan indeks masa tubuh (IMT) presentase kurus di Indonesia pada remaja umur 16-18 tahun sebesar 6,7% status gizi gemuk sebesar 9,5% obesitas sebesar 4,0% dan status gizi normal sebesar 78,3% (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan prevalensi status gizi (IMT) remaja Sumatera Utara umur 16-18 tahun mengalami status gizi kurus sebesar 4,39% mengalami status gizi gemuk sebesar 10,91% obesitas sebesar 4,01% dan status gizi normal sebesar 80,02%. Prevalensi status gizi (IMT) remaja di Medan umur 16-18 tahun mengalami status gizi kurus sebesar 3,63% mengalami status gizi gemuk sebesar 9,36% obesitas sebesar 6,56% dan status gizi normal sebesar 80,45% (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian (Rumida dkk, 2021) status gizi remaja di SMP Budi Murni 2 Medan adalah gizi kurang 1,2%, gizi baik 66,7%, gizi lebih 24,7% dan obesitas 7,4%. Jumlah konsumsi makan yang baik pada remaja di SMP Budi Murni 2 Medan adalah 34,6%. Jenis konsumsi baik pada remaja di SMP Budi Murni 2 Medan adalah 96,3%. Pola makan pada remaja di SMP Budi Murni 2 Medan berdasarkan jumlah dan jenis makanan adalah pola makan baik 41,9% dan pola makan tidak baik adalah 58,1%.

Makanan yang tidak seimbang dengan kebutuhan remaja maka dapat menyebabkan permasalahan gizi. Gizi kurang yang terjadi pada remaja dikarenakan pola makan yang tidak menentu, adanya perubahan dari faktor psikososial. Kekurangan gizi yang terjadi pada remaja dapat menyebabkan turunnya daya tahan tubuh seseorang (Hidayah, 2019).

Frekuensi pola makan remaja memiliki perbedaan seperti pola konsumsi makanan cepat saji, pola konsumsi kudapan atau makanan ringan, serta tingkat konsumsi karbohidrat, protein, dan lemak (Puspita, 2021). Frekuensi makan yang kurang pada remaja misalnya melewati sarapan, dan bahkan kita bisa melihat remaja yang mengurangi porsi makannya demi citra diri. Akibatnya, remaja menjadi lemas dan kekurangan energi untuk menerima pelajaran di dalam kelas (Rumida et al, 2021).

Selain keberagaman makanan, faktor lain yang perlu dipertimbangkan adalah konsumsi makanan jajanan. Makanan jajanan sangat erat kaitannya dengan status gizi pada remaja, baik yang ada di kantin sekolah maupun di masyarakat. Konsumsi akan makanan jajanan di kantin ataupun di masyarakat terus meningkat maka anggota keluarga untuk mengolah makanan sendiripun akan terbatas. dikarenakan Keunggulan makanan jajanan yang sangat murah dan mudah didapat, serta cita rasanya yang enak dan cocok dengan selera kebanyakan masyarakat (Harahap et al, 2020).

Pola makan remaja yang akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai

dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi yang diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan. (Noviyanti & Marfuah, 2019).

Pola makan yang benar dan sehat adalah pola makan yang teratur setiap harinya, mengkonsumsi makanan tidak berlebihan dan makan tepat waktu dengan jam yang sama setiap harinya dan mengurangi makanan yang mengandung bahan pengawet (Astuti dkk, 2022). makan sehat yang dianjurkan bagi anak remaja adalah makan tiga kali sehari dengan konsumsi makanan pokok, lauk pauk (protein hewani dan protein nabati), sayur-sayuran, buah-buahan serta air pada jumlah yang cukup sesuai kelompok umur atau kebutuhan tubuh (Kusuma, 2013). Berdasarkan survei awal pada remaja di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan, terhadap 20 orang didapatkan status gizi baik 50% (10 orang), status gizi lebih 25% (5 orang), status gizi kurang 20% (4 orang) dan status gizi obesitas 5% (1 orang). Keadaan status gizi seperti ini dapat dipengaruhi oleh pola makan yang bervariasi. Dengan mengetahui pola makan remaja tersebut dapat diketahui keterkaitan makanan yang dikonsumsi dengan status gizi mereka.

Berdasarkan masalah diatas penulis tertarik untuk meneliti gambaran pola makan remaja dengan status gizi di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan.

## TUJUAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan remaja dengan status gizi di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan Tahun 2023.

## METODE

Metode penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain cross-sectional. Rancangan penelitian deskriptif dimaksud untuk mengkaji suatu fenomena berdasarkan fakta empiris dilapangan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pola makan remaja dan status gizi di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan dengan mengambil responden sebanyak 70 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode random sampling adalah suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti.

## HASIL

**Tabel 1.** Distribusi responden berdasarkan data demografi (jenis kelamin, usia, dan kelas) Pada remaja SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan Tahun 2023

<b>Karakteristik</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Jenis kelamin		
Laki-laki	36	51.4
Perempuan	34	48.6
Usia	f	%
16	35	50.0
17	32	45.7

Karakteristik	f	%
18	3	4.3
Kelas		
x1	5	7.1
x2	6	8.6
x3	6	8.6
x4	6	8.6
x5	6	8.6
x6	6	8.6
x7	3	4.3
XI MIPA1	6	8.6
XI MIPA2	6	8.6
XI MIPA3	5	7.1
XI MIPA4	5	7.1
XI IPS1	5	7.1
XI IPS2	5	7.1
Jenis kelamin		
Laki-laki	36	51.4
Perempuan	34	48.6
Usia		
16	35	50.0
17	32	45.7
18	3	4.3
kelas	f	%
x1	5	7.1
x2	6	8.6
x3	6	8.6
x4	6	8.6
x5	6	8.6
x6	6	8.6
x7	3	4.3
XI MIPA1	6	8.6
XI MIPA2	6	8.6
XI MIPA3	5	7.1
XI MIPA4	5	7.1
XI IPS1	5	7.1
XI IPS2	5	7.1

Berdasarkan tabel diatas diperoleh data berdasarkan data jenis kelamin responden diperoleh jenis kelamin laki-laki sejumlah 36 responden (51,4%) dan jenis kelamin perempuan sejumlah 34 responden (48,6%).

Berdasarkan data usia responden berada pada rentang usia 16 tahun yaitu sejumlah 35 responden (50,0%) usia 17 tahun yaitu sejumlah 32 responden (45,7%) dan usia 18 tahun yaitu sejumlah 3 responden (4,3%).

Berdasarkan data kelas responden diperoleh kelas x1 5 responden (7,1%) kelas x2 6 responden (8,6%) kelas x3 6 responden (8,6%) kelas x4 6 responden (8,6%) kelas x5 6

responden (8,6%) kelas x6 responden (8,6%) kelas x7 3 responden (4,3%) kelas xi MIPA1 6 responden (8,6%) kelas xi MIPA2 6 responden (8,6%) kelas xi MIPA3 5 responden (7,1%) kelas xi MIPA4 5 responden (7,1%) kelas xi IPS1 5 responden (7,1%) dan kelas xi IPS2 5 responden (7,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Remaja SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan Tahun 2023

<b>Bahan makanan</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>A Makan pokok</b>		
1. cukup (400 kkl)	44	62.9%
2. kurang (<400 kkl)	11	15.7%
3. lebih (>400 kkl)	15	21.4%
<b>B Lauk hewani</b>		
1. cukup (75 kkl)	47	67.1%
2. kurang ( $\leq$ 75 kkl)	12	17.1%
3. lebih ( $\geq$ 75 kkl)	11	15.7%
<b>C Lauk nabati</b>		
1. cukup (75 kkl)	48	68.6%
2. kurang ( $\leq$ 75kkl)	12	17.1%
3. lebih ( $\geq$ 75 kkl)	10	14.3%
<b>C Sayuran</b>		
1. cukup (37 kkl)	36	51.4%
2. kurang (<37 kkl)	22	31.4%
3. lebih (>37 kkl)	12	17.1%
<b>D Buah-buahan</b>		
1. cukup (37 kkl)	36	51.4%
2. kurang ( $\leq$ 37 kkl)	22	31.4%
3. lebih ( $\geq$ 37 kkl)	12	17.1%
<b>E Fast food/jajanan</b>		
1. cukup (900 kkl)	25	35.7%
2. kurang ( $\leq$ 900 kkl)	10	14.3%
3. lebih ( $\geq$ 900 kkl)	35	50.0%
<b>F Minuman</b>		
1. cukup (2300 kkl)	44	62.9%
2. kurang ( $\leq$ 2300 kkl)	14	20.0%
3. lebih ( $\geq$ 2300 kkl)	12	17.1%

Berdasarkan tabel diatas, pola makan remaja SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan dengan bahan makanan pokok mayoritas berada dikategori cukup sebanyak 44 responden (62.9%), kategori kurang sebanyak 11 responden (15.7%) dan kategori lebih sebanyak 15 responden (21.4%). Bahan makanan lauk hewani mayoritas berada di kategori cukup sebanyak 47 responden (67.1%), kategori kurang sebanyak 12 responden (17.1%) dan kategori lebih sebanyak 11 responden (15.7%). Bahan makanan lauk nabati mayoritas berada di kategori cukup sebanyak 48 responden (68.6%), kategori kurang sebanyak 12 responden (17.7%) dan kategori lebih sebanyak 10 responden (14.3%). Bahan makanan sayuran mayoritas berada dikategori cukup sebanyak 36 responden (51.4%), kategori kurang sebanyak 22 responden (31.4%) dan kategori lebih

sebanyak 12 responden (17.1%). Bahan makanan buah-buahan berada di kategori cukup sebanyak 36 responden (51.4%), kategori kurang sebanyak 22 responden (31.4%) dan kategori lebih sebanyak 12 responden (17.1%). Bahan makanan jajanan mayoritas berada di kategori cukup sebanyak 25 responden (35.7%), kategori kurang sebanyak 10 responden (14.3%) dan kategori lebih sebanyak 35 responden (50.0%). bahan makanan minuman mayoritas berada kategori cukup sebanyak 44 responden (62.9%), kategori kurang sebanyak 14 responden (20.0%) dan kategori lebih sebanyak 12 responden (17.1%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi status gizi remaja di SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan Tahun 2023

Status gizi	N	%
Underweight (<18,5 kg)	27	24.3
Normal (18,5-22,9 kg)	41	58.6
Overweight (23-14,9 kg)	1	1.7
Obesitas I (25-29,9 kg)	1	1.4
Obesitas II (>30 kg)	0	0

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil pengukuran status gizi yang diperoleh dari remaja SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan Tahun 2023 sejumlah 70 responden. Tabel diatas menjelaskan bahwa mayoritas status gizi remaja berada dikategori normal dengan jumlah 41 responden (58.6%).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ditemukan pola makan remaja makanan pokok dengan kategori cukup sebesar 62.9%, lauk hewani kategori cukup sebesar 67.1%, lauk nabati cukup sebesar 68.6%, sayuran cukup sebesar 51.4%, buah-buahan cukup sebesar 51.4%, jajanan lebih sebesar 50.0% dan minuman cukup sebesar 62.9% sedangkan status gizi kategori normal sebesar 58.6%.

Peneliti berpendapat bahwa pola konsumsi yang cukup pada remaja SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan diakibatkan dikarenakan remaja dapat mengatur pola makan setiap harinya, mengkonsumsi makanan tidak berlebihan dan makan tepat waktu dengan makan tiga kali sehari mengkonsumsi makanan pokok (protein hewani dan protein nabati), sayur-sayuran, buah-buahan serta air pada jumlah yang cukup sesuai kelompok umur atau kebutuhan tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki status gizi normal sebanyak 58.57%. peneliti berasumsi bahwa remaja yang memiliki status gizi normal dikarenakan remaja mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Arza (2021) pada remaja SMP Kabupaten Pesisir Selatan. Dimana ditemukan mayoritas remaja memiliki status gizi normal sebanyak 48% dikarenakan remaja dapat memenuhi kebutuhan gizinya, remaja dapat mengkonsumsi makanan seimbang sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang ditetapkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil beberapa kesimpulan adalah sebagai berikut: Hasil penelitian ditemukan pola makan remaja makanan pokok dengan kategori cukup sebesar 62.9%, lauk hewani kategori cukup sebesar 67.1%, lauk nabati cukup sebesar 68.6%, sayuran cukup sebesar 51.4%, buah-buahan cukup sebesar 51.4%, jajanan lebih sebesar 50.0% dan minuman cukup sebesar 62.9% pola makan remaja sebagian besar dengan kategori cukup sebanyak 45 pola konsumsi yang cukup pada remaja SMA Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan dikarenakan remaja dapat mengatur pola makan setiap harinya, mengkonsumsi makanan tidak berlebihan dan makan tepat waktu dengan makan tiga kali sehari mengkonsumsi makanan pokok (protein hewani dan protein nabati), sayur-sayuran, buah-buahan serta air pada jumlah yang cukup sesuai kelompok umur atau kebutuhan tubuh. Status gizi remaja berada dikategori normal dengan jumlah 41 responden (58.6%). remaja yang memiliki status gizi normal dikarenakan remaja mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan banyak terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan penelitian oleh tim Peneliti Prodi D III Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan dan Kepala Sekolah, Guru beserta staf SMU Swasta Katolik Budi Murni 2 Medan Tahun 2023, sehingga kegiatan dapat terselesaikan.

## REFERENSI

- Arza, P.A., Sari, L.N., (2021). Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada remaja di SMP kabupaten pesisir selatan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. 12(2). <https://doi.org/10.34035/jk.v12i2.758>
- Astuti, N.P.T., Wahyu I.B., & Destriana. (2022). Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan?. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (Jopi)*. 1 (2): 154–67. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.99>.
- Badriyah, L., Pijaryani, I., (2022). Kebiasaan makan (eating habits) dan sedentary lifestyle dengan gizi lebih pada remaja pada saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 21(1). <https://doi.org/10.33221/jikes.v21i1.1521>
- Dewi, G.K., Esa, Z.A., (2020). Hubungan body image dan diet terhadap status gizi remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*. 1 (1): 11–17.
- Puspita, G., (2019). Gambaran pola makan, aktivitas fisik, dan status gizi pada siswa di SMAN 1 Sampara Kabupaten Konawe. *KTI Thesis*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari.

- Harahap, N.L., Lestari, W., & Manggabarani, S., (2020). Hubungan keberagaman makanan, makanan jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*. 12 (2): 45–51.
- Hidayah, N., (2019). Hubungan tingkat pengetahuan pola makan remaja dengan status gizi remaja di Dusun Cung Belut. *Cakra Medika Media*. 6(1). <https://doi.org/10.55313/ojs.v6i1.129>
- Kemendes RI. (2018). Survey konsumsi pangan individu. Kementerian Kesehatan RI, 161.
- Kementerian Kesehatan RI.(2018). Riskesdas 2018: Laporan Nasional Riskesdas 2018 44 (8): 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/pmk no. 57 tahun 2013 tentang ptrm.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/pmk_no_57_tahun_2013_tentang_ptrm.pdf).
- Lathifah, D.N., (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Kusuma. (2013). Gambaran pola makan dan status gizi mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar: Makassar. *Skripsi*. Universitas Hasanuddin.
- Noviyanti, R.D., Marfuah, D., (2019). Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*. 421–26.
- Rumida et al. (2021). Pola makan dan status gizi remaja di SMP Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi*. 10 (1): 26–30.
- Zerlina, M., (2023). Hubungan kesadaran dan pengetahuan gizi serta kesadaran kesehatan terhadap status gizi siswa/i di SMA Negeri 4 Jakarta, *Skripsi*. Universitas Sahid Jakarta.