

## **Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa Jurusan DKV SMKN 1 Luragung Kuningan Tahun 2025**

**Muhamad Ikhsan Prawira Negara<sup>1</sup>, Silvia Nur Salsabila Yusuf<sup>2</sup>, Alfiani Rizqi<sup>3</sup>**

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Al-Ihya Kuningan

\*Email koresponden: Ikhsannegara@gmail.com

### **ABSTRACT**

*Adolescence is a critical stage of individual growth and development. Nutritional problems in adolescents often arise from a mismatch between dietary intake and nutritional requirements, combined with a sedentary lifestyle, which negatively impacts nutritional status and increases the risk of health complications (Ramadhani and Aini, 2024) This quantitative study, using a survey approach, aims to examine the relationship between dietary patterns and nutritional status among grade X and XI students in the Visual Communication Design (DKV) Department at SMK Negeri 1 Luragung. The DKV department was chosen due to students' tendencies toward low physical activity and unhealthy dietary behaviors, which may lead to malnutrition or imbalance between intake and needs. The population consisted of 230 students, with a sample of 146 selected using simple random sampling. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that 41.1% had healthy diets, 30.8% poor, and 28.1% moderate. Nutritional status was 43.8% normal, 37.0% underweight, 10.3% overweight, and 8.9% obese. The Spearman test showed  $r=0.211$  and  $p=0.010$  ( $p < 0.05$ ), indicating a significant correlation. A balanced diet contributes to maintaining a normal nutritional status in adolescents.*

**Keywords :** *Dietary Patterns, Nutritional Status, Adolescents*

**Submitted :** 2025-06-21 **Accepted :** 2025-08-20 **Published :** November 2025 **Pages :** 89-99

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa krusial bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Masa remaja menjadi masa transisi dari perkembangan anak menuju masa dewasa. Pada masa remaja, tubuh membutuhkan lebih banyak nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik. Salah satu masalah kesehatan utama saat ini adalah gizi. Permasalahan gizi masih menjadi perhatian besar di berbagai negara berkembang, salah satunya adalah Indonesia. (Farlina, Kusumastuti, and Septiawan 2022) Status gizi adalah indikator penting untuk menentukan permasalahan gizi pada setiap individu, dan semua kelompok usia beresiko mengalami masalah gizi. Oleh karena itu, Penyediaan gizi yang optimal selama masa remaja sangat krusial untuk mencegah kekurangan gizi di masa depan. (Azkaa Khairunnisa, Said, and Wikanti 2023)

Pada tahun 2022, *World Health Organization* (WHO) melaporkan lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun di dunia mengalami kelebihan berat badan, dengan 39% tergolong overweight dan 13% obesitas. Angka obesitas meningkat tajam dari 1,9% pada tahun 1990 menjadi 8,2% pada tahun 2024, atau lebih dari empat kali lipat. Analisis global terbaru mencatat prevalensi obesitas sebesar 8,5%, dan overweight 14,8%, sehingga prevalensi total kelebihan berat badan mencapai 22,2%. Kondisi ini membuat remaja rentan terhadap masalah gizi ganda, yaitu kelebihan dan kekurangan gizi yang terjadi bersamaan akibat pola makan tidak seimbang (Inggitakirana et al. 2024).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun memiliki status gizi pendek dan sangat pendek, kemudian 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun memiliki status gizi kurus dan sangat kurus. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas juga menunjukkan angka yang signifikan, yaitu 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. (Riskesdas 2018). Menurut Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi gizi kurang (*thinnes dan severely thinnes*) pada remaja usia 13-18 tahun adalah sekitar 7,3-18%. Sedangkan prevalensi gizi lebih (overweight dan obesitas) pada remaja berkisar antara 12-16,2%. (Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board 2023).

Permasalahan gizi pada remaja umumnya disebabkan oleh asupan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, sehingga hal ini dapat memengaruhi status gizi remaja (Ramadhani and Aini 2024). Perkembangan teknologi informasi mendorong gaya hidup remaja menjadi lebih sedentari, sehingga mempengaruhi tingkat aktivitas fisik remaja. Apabila kondisi ini disertai pola makan tidak seimbang, maka resiko permasalahan gizi dan penyakit tidak menular lainnya akan meningkat (Padilah, Alfikal, and Linmus 2024). Pola makan menjadi faktor utama penentu status gizi seseorang; remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis

tinggi kalori namun rendah nutrisi. Oleh karena itu, pola makan seimbang penting untuk menjaga keseimbangan energi dan mencegah kenaikan berat badan berlebih (Padilah et al. 2024)

Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh (Farlina et al. 2022) di MA Nida Bahari Jampangkulon pada tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 58 remaja, 60,3% memiliki status gizi tidak normal, sementara 39,7% memiliki status gizi normal. Studi ini juga mengungkapkan bahwa 51,7% remaja memiliki pola makan kurang baik, dan 48,3% menunjukkan pola makan yang baik. Temuan ini didukung oleh studi Margiyanti (2021), yang menunjukkan bahwa dari 99 remaja, sebanyak 58,6% memiliki pola makan buruk, dan 41,6% memiliki kebiasaan makan yang baik.

SMKN 1 Luragung sebagai salah satu sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Kuningan dengan jumlah remaja yang cukup banyak dan memiliki siswa dari berbagai latar belakang sosial ekonomi dengan pola makan yang bervariasi. Sekolah ini berada di kawasan perkembangan kuliner sehingga menciptakan *obesogenic environment*-lingkungan yang memudahkan remaja memilih makanan tidak sehat. Kondisi ini mendorong tingginya konsumsi makanan siap saji yang tinggi kalori namun rendah zat gizi sekaligus menurunkan konsumsi pangan yang beragam sehingga memicu masalah gizi pada remaja.

Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Luragung karena rendahnya pengetahuan siswa tentang pola makan seimbang dan masih ditemukannya masalah gizi di kalangan siswa. Permasalahan gizi pada siswa diduga berkaitan dengan kebiasaan makan tidak sehat, seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji, pola makan tidak teratur, dan rendahnya aktivitas fisik. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebanyak 54 siswa (37,0%) memiliki status gizi kurus, 64 siswa (43,8%) normal, 15 siswa (10,3%) tergolong gemuk, dan 13 siswa (8,9%) mengalami obesitas. Berdasarkan pola makan, 30,8% siswa dengan pola makan kurang, 28,1% siswa tergolong cukup dan 41,1% siswa dengan pola makan baik.

Data diatas mengindikasikan bahwa mayoritas siswa Jurusan Desain Komunikasi Visual (DKV) belum sepenuhnya menerapkan perilaku gizi seimbang dan sering mengonsumsi makanan ultra-processed seperti bakso, mie ayam, seblak, minuman bersoda, mie instan, wafer, dan berbagai jenis jajanan lainnya. Pola konsumsi yang didominasi oleh makanan pokok berbasis tepung dengan asupan rendah vitamin dan serat ini berpotensi meningkatkan resiko terjadinya masalah gizi ganda. Lingkungan sekolah, termasuk ketersediaan jajanan di sekitar sekolah, kantin, serta kebiasaan makan di rumah, turut mempengaruhi pola makan siswa.

Oleh karena itu sebagai data pembanding, dilakukan pengukuran status gizi di SMK Karya Nasional Kuningan terhadap 54 siswa menunjukkan 46,2% dengan status gizi kurus,

37,0% normal, 13% dengan status gizi overweight, dan 3,8% mengalami obesitas. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik meneliti “Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa Jurusan DKV SMKN 1 Luragung Kuningan Tahun 2025.”

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan desain observasional analitik (non-eksperimen) menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 1 Luragung, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat pada bulan Maret-Mei 2025. Pemilihan lokasi didasarkan pada karakteristik sekolah yang memiliki jumlah remaja cukup besar, berada di kawasan perkembangan kuliner yang berpotensi menciptakan *obesogenic environment* serta masih ditemukan permasalahan gizi di kalangan siswa akibat pola makan yang buruk.

Populasi pada penelitian ini yaitu 230 siswa kelas X dan XI Jurusan Desain Komunikasi Visual (DKV) SMKN 1 Luragung. Besar sampel dihitung menggunakan rumus *Slovin* dengan taraf signifikan atau persis estemik sebesar 5% sehingga diperoleh besar sampel 146 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* menggunakan cara *simple random sampling* berdasarkan jumlah siswa di setiap kelas. Proses pengambilan sampel dilakukan dengan membagikan 230 kertas kosong kepada seluruh populasi. Sebanyak 146 kertas diberi angka "1" (menandakan terpilih sebagai sampel) dan 84 kertas diberi angka "0" (tidak terpilih). Pengundian dilakukan dengan membagikan kertas dan diundi secara acak di luar jam penelitian. Siswa yang mendapatkan angka "1" ditetapkan sebagai sampel. Hasilnya, terpilih 95 siswa kelas X (44 perempuan, 51 laki-laki) dan 51 siswa kelas XI (42 perempuan, 9 laki-laki), sehingga total sampel penelitian berjumlah 146 siswa kelas X dan XI jurusan DKV SMKN 1 Luragung.

Kuesioner terstruktur, baik menggunakan pertanyaan tertutup dan terbuka digunakan untuk mengumpulkan data karakteristik subjek penelitian melalui wawancara. Data yang dikumpulkan mencakup karakteristik siswa (usia, jenis kelamin, dan kelas) serta pola makan. Data pola makan remaja dinilai menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dengan cara mengisi lembar FFQ dan menghitung total skor. Penilaian ragam pangan pada lembar FFQ mencakup 5 kelompok bahan makanan: yaitu: 1) makanan pokok dan sumber karbohidrat; 2) sumber protein hewani; 3) sumber protein nabati; 4) sayuran dan buah-buahan; 5) susu dan produk olahan. Hasil skor FFQ dihitung berdasarkan tiga kategori, yaitu 1) Kurang : Skor < 285 ; 2) Cukup : Skor 285 - 480; 3) Baik : Skor > 480 (Nababan and Nurdin 2023) Semakin tinggi skor FFQ yang diperoleh, semakin beragam pula konsumsi pangan siswa.

Status gizi diukur secara langsung melalui pengukuran antropometri dengan mengukur berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital injak dan *microtoise* yang telah

terkalibrasi. Setiap pengukuran dilakukan sebanyak tiga kali untuk akurasi. Status gizi remaja dinilai menggunakan indikator IMT berdasarkan Indeks Massa Tubuh ( $IMT = kg/m^2$ ). Hasil IMT dinilai berdasarkan empat kategori, 1) Kurus: Skor ( $< 18,5$ ); 2) Normal: Skor ( $18,5-24,9$ ); 3) Gemuk : Skor ( $25,0 - 27$ ); 4) Obesitas : Skor ( $> 27$ ) (Fitriana 2014)

Instrumen pengumpulan data dilakukan melalui penjelasan penelitian, pernyataan kesediaan menjadi responden, lembar *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan pengukuran antropometri. Lembar pernyataan memuat identitas responden (nama, usia, jenis kelamin, alamat) serta pernyataan kesediaan menjadi responden. (Fitriana 2014). Analisis data penelitian ini menggunakan perangkat lunak statistik dengan bantuan teknik komputer (SPSS). Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik subjek, skor FFQ, dan Indeks Massa Tubuh ( $IMT = kg/m^2$ ). Sementara itu, uji statistik *Korelasi Rank Spearman* digunakan untuk menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi siswa jurusan DKV, uji ini didasarkan pada pertimbangan bahwa variabel independen dan dependen termasuk dalam kategori ordinal. Skor pola makan (X) berdasarkan FFQ dikategorikan menjadi: 1= Kurang ( $< 285$ ), 2= Cukup ( $285-480$ ), 3= Baik ( $> 480$ ). Status gizi (Y) berdasarkan  $IMT = kg/m^2$  dikategorikan menjadi: 1=Kurus ( $< 18,5$ ), 2= Normal ( $18,5-24,9$ ), 3= Gemuk ( $25,0-27,0$ ), 4= Obesitas ( $> 27,0$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Berdasarkan distribusi frekuensi, subjek penelitian berjumlah 146 siswa jurusan DKV SMKN 1 Luragung, terdiri dari 95 siswa kelas X (44 perempuan, 51 laki-laki) dan 51 siswa kelas XI (42 perempuan, 9 laki-laki), yang terbagi dalam enam kelas: X DKV-1, X DKV-2, X DKV-3, XI DKV-1, XI DKV-2, dan XI DKV-3. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan berusia 16 tahun. Selanjutnya, disajikan pada tabel sebagai berikut :

**Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian**

| <b>Karakteristik</b> | <b>Frekuensi (f)<br/>n=146</b> | <b>Presentase<br/>(%)</b> |
|----------------------|--------------------------------|---------------------------|
| <b>Usia (Tahun)</b>  |                                |                           |
| 15                   | 17                             | 11,6 %                    |
| 16                   | 79                             | 54,1 %                    |
| 17                   | 44                             | 30,1 %                    |
| 18                   | 5                              | 3,5 %                     |
| 19                   | 1                              | 0,7 %                     |
| <b>Jenis Kelamin</b> |                                |                           |
| Laki - Laki          | 60                             | 41,1 %                    |
| Perempuan            | 86                             | 58,9 %                    |
| <b>Kelas</b>         |                                |                           |
| X - DKV 1            | 34                             | 23,3 %                    |
| X - DKV 2            | 33                             | 22,6 %                    |
| X - DKV 3            | 28                             | 19,2 %                    |
| XI - DKV 1           | 19                             | 13,0 %                    |
| XI - DKV 2           | 8                              | 5,5 %                     |
| XI - DKV 3           | 24                             | 16,4 %                    |
| <b>Pola Makan</b>    |                                |                           |
| Kurang               | 45                             | 30,8 %                    |
| Cukup                | 41                             | 28,1 %                    |
| Baik                 | 60                             | 41,1 %                    |
| <b>Status Gizi</b>   |                                |                           |
| Kurus                | 54                             | 37,0 %                    |
| Normal               | 64                             | 43,8 %                    |
| Gemuk                | 15                             | 10,3 %                    |
| Obesitas             | 13                             | 8,9 %                     |

*Sumber : Data Primer Terolah, 2025*

Tabel 1. menunjukkan karakteristik subjek penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh dari 146 siswa berusia 15–19 tahun, mayoritas siswa berusia 16 tahun (54,1%). Hal ini sesuai dengan data sensus Kecamatan Luragung, Kuningan yang mencatat kelompok usia 15–19 tahun sebagai populasi terbanyak, yaitu 211 orang (114 laki-laki, 97 perempuan). (Azaria 2023). Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden adalah perempuan 58,9%. Hal ini sejalan dengan temuan (Uho and Konawe 2025) yang menyatakan 53,5% responden berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan distribusi frekuensi kelas, menunjukkan siswa terbanyak berasal dari X-DKV 1 (23,3%) dan X-DKV 2 (22,6%).

Hasil analisis pola makan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) pada 146 siswa kelas X dan XI Jurusan DKV menunjukkan bahwa sebagian besar siswa 41,1% memiliki pola makan baik. Beberapa faktor penyebab pola makan siswa yang tidak seimbang meliputi pola asuh orang tua yang kurang tepat, kebiasaan makan buruk, pemilihan makanan terbatas, serta rendahnya kesadaran dan pemahaman tentang pola makan sehat. Temuan ini sejalan dengan (Gloria Doloksaribu and Jurusan Gizi Poltekkes Medan 2021) yang menunjukkan 58,1% remaja memiliki pola makan buruk, serta

penelitian (Damayanti 2022) yang menemukan mayoritas 74,1% remaja perempuan memiliki kebiasaan makan buruk.

Pola makan siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sebanyak 30,8% siswa memiliki pola makan kurang, ditandai dengan konsumsi pangan yang tidak beragam, dominan berupa jajanan ringan (wafer, ciki) dan makanan cepat saji (seblak, bakso, cilok, mie ayam, dll.). Kondisi ini dipicu pola asuh orang tua yang kurang tepat, di mana mayoritas bekerja di luar kota sehingga siswa sering melewatkan makan utama, serta minim pengetahuan tentang pola makan seimbang. Sebanyak 28,1% siswa memiliki pola makan cukup. Mereka mulai memenuhi kebutuhan asupan harian, tidak melewatkan makan utama, dan cukup memahami pola makan seimbang, meski frekuensi makan hanya 1–2 kali/hari. Sementara itu, 41,1% siswa memiliki pola makan baik. Memiliki pengetahuan yang memadai, jadwal makan teratur, dan konsumsi pangan beragam sesuai kebutuhan, dengan frekuensi 1–3 kali/hari. Asupan harian mencakup makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, serta sayur dan buah sebagai sumber serat yang cukup.

Berdasarkan studi yang dilakukan (Riska et al. 2024) bahwa kebiasaan makan dapat memengaruhi status gizi. Pola makan buruk seperti konsumsi tinggi lemak, gula, garam, dan rendah serat terutama dari buah dan sayur dapat menyebabkan masalah gizi ganda di usia muda. Di kalangan pelajar, hal ini sering dipicu oleh maraknya trend iklan makanan cepat saji yang membuat remaja tertarik untuk mencoba makanan tersebut sehingga berdampak pada kualitas makanan yang dikonsumsi.

Status gizi sering digunakan sebagai indikator utama untuk menilai kesehatan seseorang, terutama bagi remaja yang sedang mengalami pertumbuhan pesat. Berdasarkan analisis Indeks Massa Tubuh ( $IMT = \text{kg/m}^2$ ) terhadap 146 siswa Jurusan DKV, mayoritas siswa memiliki status gizi abnormal, yaitu 82 siswa diantaranya (54 siswa (37,0%) kurus, 15 siswa (10,3%) Gemuk, dan 13 siswa (8,9%) obesitas.

Status gizi siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sebanyak 37,0% siswa dengan status gizi kurus umumnya tidak mengonsumsi makanan beragam, sering melewatkan waktu makan utama. Frekuensi makan hanya 1–2 kali/hari disebabkan rasa malas dan jadwal yang padat, keterbatasan akses makanan, serta pengaruh teman sebaya. Makanan yang dikonsumsi dominan berupa jajanan ringan seperti chiki dan wafer, dengan asupan makanan pokok, lauk hewani, sayur, dan buah yang rendah. Sementara itu, 10,3% siswa dengan status gizi gemuk dan 8,9% dengan obesitas tidak menerapkan gaya hidup sehat dan memiliki pola makan tidak teratur. Mereka cenderung mengonsumsi asupan berlebihan (>3 kali/hari), tinggi konsumsi makanan cepat saji seperti seblak, mi ayam, bakso, atau

siomay yang tinggi kalori namun rendah serat. Pola makan tidak seimbang dan gaya hidup sedentari (minim aktivitas fisik) dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan tubuh, yang berdampak pada berat badan berlebih.

Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh (Riska et al. 2024) di SMP Islam Al-Falah Bojong Gede menunjukkan mayoritas siswa berstatus gizi *underweight*, yaitu 45,7%, sementara 10,5% mengalami obesitas. Studi ini pun sesuai dengan penelitian (Yusinta and Adriyanto 2018) di SMAN 1 Sidoarjo, yang menemukan 75,2% dengan status gizi kurang dan 24,8% lainnya dalam kategori gizi lebih. Remaja dengan status gizi kurus atau gemuk akan lebih rentan terhadap penyakit dimana status gizi akan memengaruhi sistem kekebalan tubuh; jika sistem kekebalan tubuh menurun, maka daya tahan tubuh akan melemah dan tidak dapat menangkal mikroorganisme yang masuk. Oleh karena itu, remaja dianjurkan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari. (Rahayu 2020)

## 2. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa Kelas X da XI

Untuk mengetahui hasil tabulasi silang mengenai hubungan pola makan dengan status gizi siswa/I kelas X dan kelas XI Jurusan DKV di SMK Negeri 1 Luragung disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

| Pola Makan                             | Status Gizi       |                     |                     |                    | Total               |
|----------------------------------------|-------------------|---------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
|                                        | Kurus             | Normal              | Gemuk               | Obesitas           |                     |
|                                        | F %               | F %                 | F %                 | F %                | F %                 |
| Kurang                                 | 21<br>46,7%       | 22<br>48,9%         | 2<br>4,4%           | 0<br>0%            | 45<br>30,8%         |
| Cukup                                  | 16<br>39,0%       | 13<br>31,7%         | 8<br>19,5%          | 4<br>9,8%          | 41<br>28,1%         |
| Baik                                   | 17<br>28,3%       | 29<br>48,3%         | 5<br>8,4%           | 9<br>15%           | 60<br>41,1%         |
| <b>Total</b>                           | <b>54<br/>37%</b> | <b>64<br/>43,8%</b> | <b>15<br/>10,3%</b> | <b>13<br/>8,9%</b> | <b>146<br/>100%</b> |
| <b>Coefficient Correlation = 0,211</b> |                   |                     |                     |                    |                     |
| <b>Sig. (2-tailed) = 0,010</b>         |                   |                     |                     |                    |                     |
| <b>N = 146 Siswa</b>                   |                   |                     |                     |                    |                     |

Sumber : Data Primer Terolah, 2025

Tabel 2. menunjukkan hubungan pola makan (variabel bebas) dengan status gizi (variabel terikat). Dari 146 responden, sebagian besar status gizi siswa berada pada kategori yang abnormal yaitu 82 siswa diantaranya (37% kurus, 10,3% gemuk, dan 8,9% obesitas). Kemudian sebagian besar pola makan siswa berada pada kategori normal 41,1% dengan pola makan baik. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan analisis *Rank spearman rho* menunjukan nilai  $r=0,211$  dengan nilai  $p=0,010$  ( $p<0,05$ ) sehingga  $H_0$

ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status gizi siswa Jurusan DKV SMKN 1 Luragung Kuningan Tahun 2025.

Menurut studi yang dilakukan (Andya dkk, 2022) pola makan remaja memengaruhi jumlah nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pola makan sehat yang mencakup semua kebutuhan gizi, termasuk karbohidrat, protein, lemak, serat, dan mineral mendukung aktivitas fisik yang meningkat pada remaja. (Waluyani et al. 2022) menegaskan bahwa status gizi optimal diperoleh melalui pola makan seimbang yang memenuhi seluruh kebutuhan gizi tersebut dalam setiap porsi makan. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi (Farlina dkk, 2022) yang menunjukkan dari 30 responden, 76,7% remaja memiliki pola makan buruk dengan status gizi abnormal, sedangkan hanya 23,3% yang memiliki status gizi normal. Temuan ini diperkuat oleh (Ismiati and Suri 2018) yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja dengan nilai  $p = 0,000 (< 0,05)$ .

Pengetahuan tentang pola makan sehat dan seimbang sangat penting bagi kalangan remaja. Remaja sering memiliki pola konsumsi tanpa pengawasan penuh orang tua, sehingga penting bagi orang tua memantau asupan makanan yang dikonsumsi untuk mencegah terjadinya malnutrisi (Purwaningsih and Sumarmi 2022). Remaja disarankan memperbanyak konsumsi buah dan sayur, membatasi makanan cepat saji, serta menerapkan perilaku gizi seimbang untuk mencegah masalah gizi atau penyakit degeneratif lainnya di masa mendatang (Riska et al. 2024)

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyatakan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi siswa Jurusan DKV SMKN 1 Luragung Tahun 2025 yang menunjukkan nilai  $r_{correlation}=0,211$  dan nilai signifikansi  $p=0,010$  yaitu ( $p\ value<0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil ini mengindikasikan semakin beragam konsumsi pangan remaja, maka semakin baik pula hasil status gizinya. Implikasi dari penelitian ini pola makan seimbang berpengaruh terhadap status gizi normal pada siswa kelas X dan XI Jurusan DKV SMKN 1 Luragung tahun 2025.

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggali lebih dalam kebiasaan makan remaja dan menambahkan variabel lain guna mengidentifikasi faktor penyebab masalah gizi ganda pada remaja, khususnya pada remaja di SMKN 1 Luragung maupun sekolah lain di Kabupaten Kuningan, dengan menggunakan berbagai metode pengumpulan data sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andya, Mellenia Dwiari, Sopiandi Sopiandi, Didik Hariyadi, and Dahliansyah Dahliansyah. 2022. "Hubungan Aktifitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Remaja." *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)* 5(2):268. doi: 10.30602/pnj.v5i2.1092.
- Azaria, D. P. (2014). 2023. "Profil Kesehatan Kabupaten Kuningan." *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* 7(2):107–15.
- Azkaa Khairunnisa, Irfan Said, and Cita Zahra Ayu Wikanti. 2023. "Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Gangguan Menstruasi Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMAN 1 Tangerang Selatan." *Media Gizi Ilmiah Indonesia* 1(2):76–84. doi: 10.62358/mgii.v1i2.13.
- Damayanti, Erina Rizky. 2022. "Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan." *Indonesian Journal of Health Development* 4(1):35–45. doi: 10.52021/ijhd.v4i1.69.
- Farlina, Merlin, Istiana Kusumastuti, and Catur Septiawan. 2022. "Hubungan Pola Makan, Aktifitas Fisik Dan Media Informasi Dengan Status Gizi Remaja." *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia* 1(4):164–71. doi: 10.53801/jipki.v1i4.31.
- Fitriana, Rahayu. 2014. "No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title." *Procedia Manufacturing* 1(22 Jan):1–17.
- Gloria Doloksaribu, Lusyana, and Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Medan. 2021. "Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Smp Budi Murni 2 Medan." *Wahana Inovasi* 10(1).
- Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board. 2023. "Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023." *Ministry of Health* 1–68.
- Inggitikirana, Dewa Ayu, Margareth Rosalinda Sapulete, Zwingly Christian, and Jefferson Gerard. 2024. "Gambaran Kualitas Hidup Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Dengan Berat Badan Berlebih Di Kota Kotamobagu Pascapandemi COVID - 19." 12:641–48.
- Ismiati, Ismiati, and Darma Suri. 2018. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Sigli Kabupaten Pidie." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 3(1):178. doi: 10.33143/jhtm.v3i1.1012.
- Margiyanti, Norma Jeepi. 2021. "Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri." *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 10(1):231. doi: 10.36565/jab.v10i1.341.
- Nababan, Tri Putriani, and Naufal Muharam Nurdin. 2023. "Profil Asupan Dan Status Gizi Pada Responden Yang Memiliki Kebiasaan Menonton Video Mukbang." *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik* 2(2):133–40. doi: 10.25182/jigd.2023.2.2.133-140.
- Padilah, AlfikaL, and Linmus. 2024. "Musyawarah Masyarakat Desa (MMD I Dan MMD II) Serta Implementasi Praktif Profesi Kepreawatan KOMunitas Di RW 10 RT 01-06 Kecamatan Priuk KOta Tangerang." *Ilmu Kesehatan* 4(1):1–6. doi: 10.5455/mnj.v1i2.644xa.
- Purwaningsih, Galuh, and Sri Sumarmi. 2022. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya." *Media Gizi Kesmas* 11(2):399–406. doi: 10.20473/mgk.v11i2.2022.399-406.
- Rahayu, Tri Budi. 2020. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri." *Jurnal Vokasi Kesehatan* 6(1):46. doi: 10.30602/jvk.v6i1.158.
- Ramadhani, Fitri Imania, and Rahmatika Nur Aini. 2024. "Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas Relationship Between Online Food Delivery , Eating Behavior , and Physical." 5(2):312–19.
- Riska, Jumia, Putri Aji Utami, Nurul Ainul Shifa, and Nining Rukiah. 2024. "Hubungan Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Tahun 2024." *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran* 1(2):46–56.
- Riskesdas. 2018. *Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat*.

- Uho, J. K. L., and Kabupaten Konawe. 2025. "Univ . Halu Oleo Univ . Halu Oleo." 5(4):81–89.
- Waluyani, Icarestika, Fitra Nadhilla Siregar, Dina Anggreini, Aminuddin Aminuddin, and Muhammad Usamah Yusuf. 2022. "Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi Di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan." *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1(1):28–35. doi: 10.56211/pubhealth.v1i1.31.
- Yusinthia, Alivia Norma, and Adriyanto Adriyanto. 2018. "Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun." *Amerta Nutrition* 2(2):147. doi: 10.20473/amnt.v2i2.2018.147-154.