

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN  
JAJANAN TINGGI KALORI DENGAN STATUS  
GIZI REMAJA KELAS VII DI MTsN 3  
KOTA PARIAMAN**

**SKRIPSI**

*Di Ajukan Sebagai  
Salah Satu Syarat Untuk memperoleh Gelar  
Sarjana Gizi*



**Oleh:**

**LAILA MARHAMAH**  
2020272021

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
2024**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
Skripsi, September 2024**

**LAILA MAR HAMAH  
HUBUNGAN PENGETAHUAN, DAN KONSUMSI MAKANAN JAJANAN  
TINGGI KALORI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA KELAS VII  
DI MTsN 3 KOTA PARIAMAN**

Banyaknya obesitas pada usia remaja yang terjadi saat ini dapat berdampak pada kesehatan di usia dewasa, kondisi ini yang mendorong siswa agar memperhatikan status gizinya. Faktor yang mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan jajanan tinggi kalori. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan perilaku konsumsi jajanan tinggi kalori dengan status gizi pada remaja.

Jenis penelitian adalah desain analitik observasional dengan desain cross-sectional study. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII MTsN 3 Kota Pariaman berjumlah 211 orang. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 138 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Data pengetahuan diperoleh menggunakan kuesioner yang berisi 18 pertanyaan. Data konsumsi makanan jajanan tinggi kalori diperoleh menggunakan Semi Quantitatif Food Frequency (SQ-FFQ). Pengukuran Status Gizi diperoleh menggunakan alat ukur timbangan digital dan mikrotoice. Analisis data yang digunakan adalah analisis data univariat dan bivariate.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir sebagian besar berada pada status gizi normal (74.6%). Pengetahuan remaja hampir sebagian besar memiliki pengetahuan gizi yang kurang (89.1%). Kebiasaan konsumsi makan jajanan tinggi hampir seluruh responden (93.5%) mengkonsumsi jajanan tinggi kalori tidak sesuai batasan (>300 kkal/hari). Hasil analisis statistik didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja kelas VII di MTsN 3 Kota Pariaman ( $p\text{-value}=1.000$ ) serta antara konsumsi makanan jajanan tinggi kalori dengan status gizi remaja kelas VII di MTsN 3 Kota Pariaman ( $p\text{-value}=1.000$ ).

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan tinggi kalori tidak ada hubungan signifikan dengan status gizi, tetapi diperlukan perhatian terhadap faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi status gizi remaja kelas VII di MTsN 3 Kota pariaman.

***Daftar bacaan : 2017-2024***

***Kata kunci: status gizi, pengetahuan, jajanan tinggi kalori, remaja.***

**S1 NUTRITION STUDY PROGRAM  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
Thesis, September 2024**

**LAILA MAR HAMAH  
RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE, CONSUMPTION  
BEHAVIORS OF HIGH CALORIE FOOD CONSUMPTION WITH GIZI  
STATUS IN REMAJA CLASS VII AT MTsN 3 PARIAMAN**

**ABSTRACT**

The amount of obesity in adolescence that occurs today can have an impact on health in adulthood, this condition encourages students to pay attention to their nutritional status. Factors that affect nutritional status are knowledge and behavior of consumption of high-calorie snacks. This study aims to determine the relationship between knowledge of high calorie snacks consumption behavior with nutritional status in adolescents.

The type of research is an observational analytic design with a cross-sectional study design. The population in this study were all seventh grade students of MTsN 3 Pariaman City totaling 211 people. The number of samples in this study were 138 people. The sampling technique used Stratified Random Sampling technique. Knowledge data were obtained using a questionnaire containing 18 questions. Data on consumption of high calorie snacks were obtained using Semi Quantitative Food Frequency (SQ-FFQ). Nutritional Status measurements were obtained using digital scales and microtoice. Data analysis used was univariate and bivariate data analysis.

The results showed that most of them were in normal nutritional status (74.6%). Knowledge of adolescents almost mostly have less nutritional knowledge (89.1%). High snacks consumption habits almost all respondents (93.5%) consume high calorie snacks not according to the limit (>300 kcal / day). The results of statistical analysis found that there was no significant relationship between nutritional knowledge and the nutritional status of seventh grade adolescents at MTsN 3 Pariaman City (p-value = 1.000) and between consumption of high calorie snacks with the nutritional status of seventh grade adolescents at MTsN 3 Pariaman City (p-value = 1.000).

This study shows that nutritional knowledge and consumption habits of high calorie snacks have no significant relationship with nutritional status, but attention is needed to other factors that may affect the nutritional status of seventh grade adolescents at MTsN 3 Kota Pariaman.

**Keywords:** nutritional status, nutritional knowledge, consumption of high calorie snacks, adolescents

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Menurut *World Health Organization* (WHO) Badan Kesehatan Dunia, masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, mental dan emosional dan social (WHO,2018). Kementrian kesehatan membagi periode remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun) (Kemenkes RI, 2020).

Masalah gizi sangat rentan dialami oleh usia remaja (10-19 tahun) karena pada usia ini remaja banyak mengalami perubahan fisiknya. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar dari masa anak-anak. Gizi yang tepat diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada masa anak-anak dan remaja. Ketika satu dari empat anak di seluruh dunia menderita malnutrisi, satu dari tiga anak di negara maju mengalami kelebihan berat badan, dan dalam sejumlah masyarakat terdapat kekurangan gizi serta obesitas yang ditemukan berdampingan (Widiastuti & Widiyaningsih, 2022)

Dampak yang mungkin terjadi apabila masalah gizi lebih pada remaja tidak segera ditangani, yaitu dapat meningkatkan terjadinya risiko terhadap penyakit di usia dewasa. Risiko tersebut terjadi dikarenakan remaja sebagai salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan pada periode perkembangan berikutnya (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2018 diketahui dalam kurun waktu 5 tahun, peningkatan prevalensi obesitas pada usia remaja cukup tinggi. Dari 10,9% remaja berusia 13-19 tahun yang menderita obesitas pada tahun 2013, setelah diamati 5 tahun kemudian yakni pada tahun 2018, prevalensi obesitas meningkat menjadi 21%. Dari yang overweight menjadi obesitas sebanyak 10,4%, yang tetap obesitas 9,4% dan hanya 2,1% yang overweight menjadi normal. Hal ini disebabkan karena remaja sering mengkonsumsi makanan jajanan yang tinggi kalori dan kurang zat gizi lainnya (Alif.S. 2020)

Menurut data laporan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) Tahun 2018 menunjukkan, prevalensi remaja gemuk dan obesitas berusia 13-15 tahun di Indonesia adalah sebesar 20% kemudian remaja gemuk berusia 16-18 tahun sebesar 13,6%. Prevalensi remaja gemuk di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, prevalensi gemuk pada remaja 13-15 tahun meningkat sebanyak 0,4 % sedangkan, prevalensi remaja gemuk usia 16-18 tahun meningkat sebanyak 22,2% (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan Riskesdas Pravelensi Gizi Lebih pada remaja umur 13-15 tahun berdasarkan IMT/U di Sumatera Barat meningkat sebesar 4,2% dari tahun 2013 (10,4%) meningkat menjadi 14,6% di tahun 2018. Sedangkan prevalensi gizi kurang 2,7% dari tahun 2013 (10,8%) menurun menjadi (8,1%) di tahun 2018 (Riskesdas Sumatera Barat, 2018).

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor lingkungan meliputi budaya, tren makanan, makanan cepat saji, makanan sekolah, peran orang tua, kebiasaan makan keluarga, pengaruh kelompok, jumlah anggota

keluarga dan media massa. Faktor sosial ekonomi termasuk tingkat ekonomi, tingkat Pendidikan, pengetahuan gizi, daya beli keluarga dan uang saku. Faktor biologis termasuk jenis kelamin, genetika, pertumbuhan dan kebutuhan biologis, status kesehatan termasuk riwayat penyakit dan infeksi, dan faktor gaya hidup termasuk kebiasaan merokok, alkohol kebiasaan minum, perilaku makan dan aktivitas fisik (Septica, 2023)

Makanan kekinian umumnya mengandung banyak kalori. Makanan seperti ini tidak termasuk kedalam kategori makanan sehat. Makanan kekinian yang relative lezat ini bersumber dari lemak, gula, garam dan juga kandungan kalori yang cukup tinggi. (genpi.co, 2022)

Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang diolah oleh pedagang makanan di tempat penjualan dan dapat disajikan sebagai makanan yang siap disantap untuk dijual di berbagai tempat umum dan biasanya banyak digemari para remaja. Makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan kalori tinggi, rendah serat, serta memiliki kandungan lemak dan gula yang tinggi. Faktor lain yang meningkatkan obesitas dan gizi lebih selain konsumsi makanan cepat saji, makanan rendah gizi dan tinggi kalori yaitu makanan serba instan, minuman ringan berkadar gula tinggi, dan mengandung pengawet akan berdampak meningkatkan resiko obesitas dan gizi lebih (Afrina, 2019).

Konsumsi jajanan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah sikap terhadap jajanan, pengetahuan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi jajanan pada remaja di sekolah adalah pengetahuan terkait gizi, karena pengetahuan gizi merupakan landasan dalam menentukan konsumsi makanan. Konsumsi jajanan berlebihan akan meningkatkan

asupan energi berlebih dalam tubuh, asupan energi yang berlebihan merupakan faktor utama terjadinya permasalahan gizi lebih (Lilik Rahmawati, 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Anggreani terhadap remaja di Medan tahun 2019, menunjukkan bahwa adanya pengaruh pengetahuan gizi siswa terhadap status gizinya. Pengetahuan siswa mengenai gizi diperoleh dari berbagai sumber di lingkungan siswa, seperti pelajaran di sekolah, media informasi, dan sebagainya (Anggreani, 2019).

Penelitian Firdianty tahun 2019 di Surakarta, menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai gizi, cenderung jarang mengonsumsi cepat saji dibandingkan dengan remaja yang pengetahuan gizinya kurang (Firdianty, 2019). Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pengetahuan gizi, dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi remaja.

Berdasarkan survey data awal terhadap 50 siswa dan siswi kelas 7 di MTsN 03 Kota Pariaman, peneliti mendapatkan hasil melalui kuesioner yaitu banyak siswa dan siswi yang sering mengonsumsi jajanan 1 kali dalam sehari bahkan lebih dari 1 kali seperti bakso bakar, telur gulung, batagor, kentang goreng, makanan ringan, nugget, sosis, wafer, donat, somay, fried chicken, mie instan, kebab, pisang caramel basreng dan minuman seperti sprit, Fanta, boba, pop ice, es teh, es doger, es coklat. Dari 50 orang tersebut 6 orang gizi kurang sebanyak 12%, 24 orang gizi lebih dan obesitas sebanyak 48%, dan 20 orang memiliki gizi normal sebanyak 40%. Hasil survey tentang pengetahuan menunjukkan bahwa pengetahuan berdasarkan kategori baik 42%, untuk kategori cukup 32% dan kategori kurang 26%.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk mengkaji dan melakukan penelitian mengenai “Apakah ada hubungan pengetahuan, dan konsumsi makanan jajanan tinggi kalori dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Apakah ada hubungan pengetahuan, dan konsumsi makanan jajanan tinggi kalori dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dalam penelitian ini adalah untuk diketahui Hubungan Pengetahuan, dan Konsumsi Makanan Jajanan Tinggi Kalori Dengan Status Gizi Remaja Kelas VII Di MTsN 3 Kota Pariaman.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Diketuainya gambaran status gizi remaja kelas VII di MTsN 3 Kota Pariaman.
- b. Diketuainya gambaran pengetahuan remaja kelas VII di MTsN 3 Kota Pariaman.
- c. Diketuainya gambaran kebiasaan konsumsi makan jajanan tinggi kalori remaja kelas VII di MTsN 3 Kota Pariaman.
- d. Diketuainya hubungan pengetahuan dengan status gizi remaja kelas VII di MTsN 3 Kota Pariaman.

- e. Diketuinya hubungan konsumsi makanan tinggi kalori dengan status gizi remaja kelas VII di MTsN 3 Kota Pariaman.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman khususnya dalam penelitian mengenai hubungan pengetahuan, dan konsumsi makanan jajanan tinggi kalori dengan status gizi remaja kelas VII di MTsN 3 Kota Pariaman

##### **1.4.2 Bagi institusi**

Penelitian ini diharapkan sebagai referensi dan bahan bacaan dipustaka mengenai hubungan pengetahuan, dan konsumsi makanan jajanan tinggi kalori dengan status remaja kelas VII di MTsN 3 Kota Pariaman.

##### **1.4.3 Bagi siswa**

Menambah pengetahuan siswa mengenai hubungan pengetahuan, dan konsumsi makanan jajanan tinggi kalori dengan status gizi remaja kelas VII di MTsN 3 Kota Pariaman, Agar terhindar dari kelebihan berat badan dan penyakit yang disebabkan oleh sering mengkonsumsi jajanan tinggi kalori, jika sering dikonsumsi dan jangka waktu yang panjang.

##### **1.4.4 Bagi sekolah**

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai hubungan pengetahuan, dan konsumsi jajanan tinggi kalori dengan status remaja kelas VII di MTsN 3 Kota Pariaman, agar pihak sekolah dapat

memberikan edukasi kepada siswa–siswinya untuk lebih memperhatikan makanan jajanan yang di beli serta makanan yang dikonsumsi.

#### **1.4.5 Bagi masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memperhatikan konsumsi makanan jajanan kalori yang tinggi terutama remaja kelas VII di MTsN K ota Pariaman. Masyarakat lebih sadar akan dampak negative dari konsumsi makanan jajanan tinggi kalori yang berlebihan terhadap kesehatan dalam jangka waktu yang panjang.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan, dan konsumsi makanan jajanan tinggi kalori dengan status gizi remaja kelas VII di MTsN Kota Pariaman. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah MTsN 3 Kota Pariaman dengan meneliti hubungan pengetahuan, dan konsumsi makanan jajanan tinggi kalori dengan status gizi pada remaja di sekolah MTsN 3 Kota Pariaman. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan racangan penelitian *Cross Sectional*.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **1.1 Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan pengambilan data pada remaja di MTsN 3 Kota Pariaman dilakukan dengan metode wawancara. Dengan melakukan pengukuran frekuensi makanan dengan menggunakan SQ-FFQ. Pada pelaksanaan metode (SQ-FFQ) ini sangat bergantung pada daya ingat responden, ketepatan responden dalam menentukan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pada hal tersebut menjadi kendala penelitian atas keterbatasan waktu, sehingga hasil yang diperoleh sedikit tidak memuaskan.

#### **1.2 Gambaran Pengetahuan Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Mtsn 3 Kota Pariaman.**

Berdasarkan hasil penelitian di MTsN 3 Kota Pariaman diketahui hampir sebagian besar responden (89.1%) memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Penelitian ini mengidentifikasi adanya krisis pengetahuan gizi di kalangan remaja, yang terdapat berpengaruh pada pola makan dan kesehatan. Minimnya informasi mengenai gizi, ditambah dengan kurangnya edukasi formal, tampaknya menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap rendahnya pengetahuan ini.

Dalam penelitian ini, Rata-rata pengetahuan remaja usia 13-15 tahun pada penelitian ini dinilai kurang, karena sebagian besar responden (49,3%) tidak mendapatkan informasi yang memadai mengenai gizi. Berdasarkan observasi, remaja-remaja ini belum pernah mendapatkan informasi atau edukasi formal tentang gizi, yang menjelaskan mengapa sebagian besar dari mereka memiliki pengetahuan yang kurang.

Penelitian yang dilakukan oleh Arista et al. (2021) pada 212 siswa menunjukkan bahwa 118 siswa (55,7%) memiliki pengetahuan gizi yang kurang, sedangkan 94 siswa (44,3%) memiliki pengetahuan gizi yang baik. Hasil penelitian ini lebih seimbang dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan di MTsN 3 Kota Pariaman, di mana hampir sebagian besar siswa menunjukkan pengetahuan gizi yang kurang.

Pengetahuan, menurut Tarawan et al. (2020), merupakan hasil dari proses penginderaan, yang diperoleh melalui pancaindra, terutama melalui penglihatan dan pendengaran. Dalam penelitian ini, kurangnya informasi mengenai gizi yang diterima oleh siswa MTsN 3 Kota Pariaman mungkin menjadi salah satu faktor penyebab rendahnya pengetahuan gizi di kalangan siswa tersebut.

Saraswati (2020) menambahkan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia, sumber informasi, dan pengalaman. Pada kelompok usia remaja 13-15 tahun yang menjadi responden dalam penelitian ini, faktor-faktor tersebut tampaknya berperan besar. Informasi mengenai gizi yang minim dan pengalaman yang terbatas dalam hal ini berkontribusi pada rendahnya pengetahuan gizi di kalangan siswa.

Penelitian lain juga menunjukkan hasil yang serupa. Dalam penelitian Arista et al. (2021), lebih dari setengah siswa memiliki pengetahuan gizi yang kurang, sementara penelitian ini juga menemukan bahwa pengetahuan tentang gizi di kalangan siswa masih perlu ditingkatkan secara signifikan, khususnya pada aspek-aspek seperti makanan sumber karbohidrat dan pengurangan konsumsi makanan jajanan tinggi kalori.

### **1.3 Gambaran konsumsi makanan jajanan tinggi kalori pada remaja usia 13-15 tahun di MTsN 3 Kota Pariaman.**

Berdasarkan hasil penelitian, konsumsi makanan jajanan tinggi kalori pada remaja di MTsN 3 Kota Pariaman menunjukkan hampir seluruh responden (93.5%) mengkonsumsi jajanan tinggi kalori tidak sesuai batasan (>300 kkal/hari). Kebiasaan ini menyebabkan dampak kesehatan negative, seperti kelebihan berat badan, terutama jika konsumsi makanan jajanan terus meningkat. Jajanan tinggi kalori, seperti makanan cepat saji dan cemilan manis, memiliki kandungan lemak, gula, dan kalori yang tinggi, sementara seratnya rendah.

Makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan kalori tinggi, rendah serat, serta memiliki kandungan lemak dan gula yang tinggi. jenis makanan yang sering dikonsumsi siswa MTsN 3 Kota Pariaman seperti cemilan basah dan cemilan kering. Cemilan basah contohnya: mie instan, bakwan, somay, batagor, bakso, telur gulung, pempek, sosis telur, risol, kebab sedangkan cemilan kering contohnya: cimol, basreng, pisang goreng hottang, wafer, permen, sosis, nugget, roti bakar serta minuman yang sering dikonsumsi oleh siswa MTsN 3 Kota Pariaman yaitu minuman es teh, es campur, nutrisari, pop ice. Dampak negatif dari jajanan adalah dapat menyebabkan kelebihan berat badan apabila dikonsumsi berlebihan

Hal ini sejalan dengan penelitian menurut (Lilik rahmawati, 2022) menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kebiasaan konsumsi jajanan tinggi energi sedang, yaitu sebanyak 52,9% dari total sampel. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Masri, E. 2018) menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa (64%) mengkonsumsi minuman berkalori tinggi dengan frekuensi tinggi. Jenis minuman yang dikonsumsi adalah minuman serbuk shacet

yaitu capucino cincau, pop ice cincau, minuman berkarbonasi dan minuman aneka rasa seperti nutri sari. Minuman serbuk yang dikonsumsi ini melalui proses pengolahan dengan penambahan 2 sendok makan gula pasir, 3 sendok makan krim kental manis dan es batu. 1 kaleng minuman bersoda setara dengan 7 sendok teh gula pasir. Mengonsumsi 1 kaleng (350 ml) soft drink setiap hari akan menambah 550 kalori kosong, yang hanya berasal dari gula tanpa zat gizi lain.

Selain itu, penelitian oleh (Utama & Demu, 2021). Faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi makanan jajanan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya sikap terhadap jajanan salah satu faktor penting yang mendasari kebiasaan konsumsi jajanan tinggi energi. Uang saku merupakan salah satu penentu perilaku konsumsi jajanan pada seseorang karena semakin besar uang saku yang diterima maka semakin sering pula mengeluarkan uang untuk jajan dan semakin beragam pula jajanan yang di beli (Utama & Demu, 2021).

#### **1.4 Gambaran Status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di MTsN 3 Kota Pariaman.**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan, status gizi remaja di MTsN 3 Kota Pariaman dapat dilihat hampir sebagian besar siswa (74.6%) dari 138 responden memiliki status gizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di sekolah ini berada dalam kategori status gizi yang baik. Namun, penting untuk menyadari bahwa status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk asupan makanan, pengetahuan gizi, dan kondisi ekonomi keluarga.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di MTsN 3 Kota Pariaman memiliki status gizi normal. Hasil menunjukkan bahwa, meskipun

ada potensi masalah terkait konsumsi makanan tinggi kalori, sebagian besar siswa masih memenuhi kebutuhan gizi mereka dengan baik. Penelitian ini menjadi penting untuk memahami bahwa keseimbangan dalam pola makan dan pengetahuan gizi tetap berperan dalam menjaga status gizi yang baik dikalangan remaja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (lilik rahmawati, 2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 48 responden (56,5%), gizi lebih sebanyak 35 responden (41,2%), dan gizi kurang sebanyak 2 responden (2,4%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosyidah, 2015), (Pamungkas, 2017), (Yanti, 2022) yang menyebutkan bahwa sebagian besar sampel penelitiannya memiliki status gizi normal, tetapi tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Cahyani, 2021) yang memperoleh hasil bahwa mayoritas respondennya memiliki status gizi kurang. Hal tersebut terjadi karena sebagian besar responden tidak suka jajan maupun membawa bekal dari rumah karena alasan tidak tertarik menu sarapan yang dibandingkan oleh orang tuanya dan enggan membeli jajan yang dijual disekolah (cahyani, 2021).

Status gizi merupakan keadaan tubuh manusia yang dihasilkan dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dan ketidak seimbangan antara konsumsi dengan kebutuhan gizi berdampak pada terjadinya permasalahan gizi, baik gizi kurang ataupun gizi lebih (Mardalena, 2017). Faktor - faktor yang memengaruhi status gizi remaja, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung berupa Asupan energi, Asupan energi dari konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi. Keadaan tubuh yang terjadi apabila kebutuhan

energi dari makanan tidak tercukupi, dapat menyebabkan status gizi kurang, begitu sebaliknya asupan energi yang berlebih berdampak pada status gizi lebih (Rahmawati & Marfuah, 2016). Kemudian usia, Usia menjadi salah satu faktor yang menentukan status gizi remaja. Pertumbuhan pada remaja yang cukup pesat, berbanding lurus dengan kebutuhan energi dan usianya. Keadaan tersebut terjadi karena pada usia remaja, kebutuhan zat gizi berbeda dengan usia anak-anak, sehingga kebutuhan energi yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat yaitu pada usia (Hardinsyah dan Supariasa, 2014).

Lalu pola konsumsi, Pola konsumsi adalah susunan jenis, frekuensi, dan jumlah makanan yang dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu. Susunan pola konsumsi makanan pada remaja dapat berpengaruh terhadap status gizi remaja. Remaja dengan pola konsumsi makanan yang baik, cenderung memiliki status gizi baik, sedangkan remaja dengan pola konsumsi yang kurang baik, seperti jarang sarapan dapat berisiko mengalami masalah gizi (Diajeng Hemas Devi Irawan, 2022). Kemudian ada Faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu Pengetahuan gizi, pengetahuan mengenai gizi dalam makanan dalam perannya terhadap tubuh Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik berpengaruh terhadap status gizi remaja yang baik pula (Diajeng Hemas Devi Irawan, 2022).

Kemudian Ekonomi keluarga, Berdasarkan penelitian dari (Supariasa, 2013), Keadaan ekonomi keluarga berpengaruh pada kemampuan dalam memenuhi kebutuhan konsumsi makanan seluruh anggota keluarga secara kualitas dan kuantitas. Keluarga dengan keadaan ekonomi yang baik dinilai dapat memenuhi kebutuhan konsumsi seluruh anggota keluarganya, sehingga konsumsi makanannya baik yang berdampak pada status gizi baik bahkan lebih. Namun

sebaliknya, keluarga dengan keadaan ekonomi yang kurang berpengaruh pada kurangnya pemenuhan pangan keluarga yang dapat berdampak pada status gizi kurang (Diajeng Hemas Devi Irawan, 2022).

### **1.5 Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi (IMT/U) Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Mtsn 3 Kota Pariaman.**

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar status gizi yang normal justru lebih tinggi pada responden yang pengetahuannya kurang (74.8%), dibandingkan dengan status gizi responden yang berpengetahuan baik (73.3%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di MTsN 3 Kota Pariaman. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan gizi penting, itu saja tidak cukup untuk menjamin perbaikan status gizi tanpa dukungan dari perubahan perilaku makan dan lingkungan yang mendukung.

Pada penelitian Maria Goreti (2019) juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi, hasil penelitian ini lebih menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik pada remaja belum tentu diikuti oleh perilaku makan yang sehat, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi mereka. Hal ini juga menandakan bahwa peningkatan pengetahuan gizi saja belum tentu berbanding lurus dengan perbaikan status gizi tanpa didukung oleh perubahan lingkungan atau kebiasaan sehari-hari. Pada usia remaja, banyak faktor eksternal yang dapat memengaruhi status gizi, seperti pengaruh teman sebaya, iklan, serta ketersediaan jajanan tinggi kalori di sekitar sekolah. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor tersebut. Akan tetapi

penelitian ini tidak sama meneliti faktor tersebut, sehingga dibutuhkan penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor lain yang berhubungan dengan status gizi remaja.

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan yang mengandung gizi, sumber-sumber gizi, dan makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan (shofi, dkk, 2021).

Pengetahuan ini seharusnya berperan dalam menentukan sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya akan memengaruhi status gizi. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik belum cukup untuk menjamin status gizi yang ideal, tanpa adanya perubahan kebiasaan makan dan lingkungan yang mendukung perilaku sehat. Menurut Almatsier (2011), ada banyak faktor lain yang mempengaruhi status gizi selain pengetahuan, seperti aktifitas fisik (berat, sedang, ringan), asupan makanan tinggi kalori (makanan digoreng, makanan berlemak tinggi, minuman manis, permen, makanan olahan), serta faktor internal seperti gaya hidup, usia, kondisi fisik. Sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui yang mempengaruhi status gizi remaja di MTsN 3 Kota Pariaman.

## **1.6 Hubungan Konsumsi Jajanan Tinggi Kalori Dengan Status Gizi Pada Remaja Di MTsN 3 Kota Pariaman.**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang konsumsi jajanan tinggi kalornya tidak sesuai batasan (74.4%), dibandingkan dengan responden yang konsumsi jajanan tinggi kalornya sesuai batasan (77.8%). Dari hasil uji statistik (chi-square) didapatkan  $p\text{-value} = 1.000 > 0.05$  tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi jajanan tinggi kalori dengan status gizi remaja di MTsN 3 Kota Pariaman. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi jajanan tinggi kalori tidak berpengaruh terhadap status gizi remaja. Ini mengidentifikasi bahwa meskipun konsumsi jajanan tinggi kalori cukup umum, hal ini tidak secara langsung terjadi pada masalah gizi selama asupan nutrisi lainnya tetap seimbang.

Dalam penelitian ini, Meskipun sebagian besar remaja yang mengonsumsi jajanan tinggi kalori memiliki status gizi normal, baik yang sesuai maupun tidak sesuai anjuran, tidak ditemukan hubungan signifikan antara konsumsi jajanan tinggi kalori dan status gizi dalam penelitian ini. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor-faktor seperti keseimbangan dalam pola makan secara keseluruhan, ukuran dan frekuensi konsumsi jajanan, serta faktor-faktor seperti aktivitas fisik dan metabolisme. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor penyebab tersebut.

Berdasarkan penelitian Yanti (2022), konsumsi jajanan tinggi kalori dapat menyebabkan asupan energi berlebih, yang berpotensi mengarah pada gizi lebih jika konsumsi tidak dikendalikan. Namun, dalam penelitian ini, konsumsi jajanan mungkin tidak cukup tinggi untuk menyebabkan perubahan signifikan dalam status gizi, terutama jika diimbangi dengan asupan makanan yang bergizi dan pola makan yang seimbang. Penelitian Sari & Rachmawati (2020) menjelaskan bahwa

kebiasaan konsumsi jajanan yang tinggi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat dan dapat mempengaruhi status gizi. Namun, kebiasaan konsumsi jajanan tidak selalu berakibat langsung pada masalah gizi jika asupan zat gizi utama tetap seimbang dan pola makan secara keseluruhan mendukung kesehatan.

Kebiasaan konsumsi jajanan yang tinggi melebihi anjuran kontribusi zat gizi jajanan (>20%) terhadap asupan zat gizi harian memberikan risiko sebesar tujuh kali lipat lebih berisiko mengalami peningkatan status gizi yang berujung pada gizi lebih dan obesitas. Obesitas pada usia dewasa dapat bermula sejak usia anak-anak, dan obesitas dapat menjadi faktor risiko dari berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung (Mariza & Kusumastuti, 2013).