

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI
DI SMK NEGERI 1 PALU**

Afrina¹, Hepti Mulyati², Dewi Sulistia Aziz²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Widya Nusantara Palu

²STIKes Widya Nusantara Palu

ABSTRAK

Keseimbangan gizi dapat dicapai setiap orang maka harus mengonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu. Perilaku makan tidak sehat akan berdampak pada status kesehatan dalam jangka waktu pendek maupun panjang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu. Jenis penelitian kuantitatif adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Palu yang berjumlah 740 orang. Besar sampel 111 orang menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar adalah responden dengan perilaku makan yang tidak berisiko mengalami gangguan makan yaitu berjumlah 82 responden 73,9%, sebagian besar adalah responden yang memiliki status gizi normal yaitu berjumlah 73,0%. Hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai $p=0,000 (\leq 0,05)$, ini berarti secara statistik ada hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. Simpulan: ada hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. Bagi remaja khususnya remaja putri agar mengonsumsi beraneka ragam makanan dengan gizi seimbang, dan dapat dijadikan sumber pengetahuan remaja mengenai perilaku makan yang baik dan status gizi yang seimbang.

Kata kunci : perilaku makan, status gizi, remaja putri.

***RELATIONSHIP BETWEEN EATING BEHAVIOR AND NUTRITIONAL STATUS IN
YOUNG WOMEN IN SMK NEGERI 1 PALU***

ABSTRACT

Nutritional balance can be achieved by each person so it must consume at least one type of food from each class of food ingredients, namely carbohydrates, animal and vegetable protein, vegetables, fruits and milk. Unhealthy eating behavior will have an impact on health status in the short and long term. This study aims to analyze the relationship of eating behavior with nutritional status in girls in SMK Negeri 1 Palu. This type of quantitative research is analytic research with a cross sectional approach. The population in this study were all young women of class X and XI in SMK Negeri 1 Palu, totaling 740 people. The sample size of 111 people using the proportionate stratified random sampling technique. The results of the study were analyzed using univariate and bivariate analysis. The results showed that most of the respondents with eating behavior who were not at risk of eating disorders were 82 respondents 73.9%, most of them were respondents who had normal nutritional status which amounted to 73.0%. Chi Square test results obtained p value = 0,000 (5 0,05), this means statistically there is a relationship between eating behavior and nutritional status in adolescent girls. Conclusion: there is a relationship between eating behavior and nutritional status in young women. For adolescents, especially young women, to consume a variety of foods with balanced nutrition, and can be used as a source of youth knowledge about good eating behavior and balanced nutritional status.

Keywords: eating behavior, nutritional status, adolescent girls.

PENDAHULUAN

Remaja (*adolescence*) merupakan masa dimana terjadi transisi masa kanak-kanak menuju dewasa, biasanya antara 13 sampai 20 tahun.¹ Pada masa ini individu mengalami perkembangan fisik, psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Peralihan terjadi dari ketergantungan sosial dan ekonomi yang penuh kepada orang tua menuju keadaan yang relatif lebih mandiri. Perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan badan yang pesat dan matangnya organ reproduksi. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan, baik mengarah perilaku makanan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat.²

Perilaku makan merupakan cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh-pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.³ Perilaku makan baik adalah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Keseimbangan gizi dapat dicapai setiap orang maka harus mengonsumsi minimal satu jenis bahan makanan dari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu.⁴

Perilaku makan tidak baik adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh. Perilaku makan tidak baik seperti makan yang tidak teratur baik waktu ataupun jenis makanan, diet penurunan berat badan, *binge eating*, kebiasaan makan pada malam hari dapat merusak kesehatan dan kesejahteraan psikologis individu.⁵

Fenomena kejadian gizi lebih di daerah perkotaan lebih tinggi dikarenakan oleh banyaknya tempat-tempat makanan

yang menawarkan berbagai makanan hidangan cepat saji, seperti *fried chicken*, burger, pizza, dan lain sebagainya. Kebiasaan mengonsumsi makanan tersebut pada akhirnya telah menjadi kebiasaan gaya hidup sebagian masyarakat kota-kota besar. Makanan cepat saji (*fast food*) umumnya memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang, mengandung kalori tinggi, rendah serat, serta memiliki kandungan lemak dan gula yang tinggi. Faktor lain yang meningkatkan obesitas selain konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), makanan rendah gizi dan tinggi kalori yaitu makanan yang serba instan, minuman ringan berkadar gula tinggi, dan mengandung pengawet akan berdampak meningkatkan resiko obesitas.³

Perilaku makan tidak sehat akan berdampak pada status kesehatan dalam jangka waktu pendek maupun panjang. Ada beberapa dampak dari perilaku makan tidak sehat yang berpengaruh terhadap kesehatan individu, yaitu fungsi otak menurun, kemampuan aktivitas berkurang, resistensi insulin dan bertambah berat badan, gangguan pencernaan dan mules, kualitas tidur yang buruk, masalah suasana hati.⁶

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan.⁷

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 1 Palu pada 7 Februari 2018 diperoleh data jumlah remaja putri kelas X sebanyak 437 orang dan jumlah remaja putri kelas XI sebanyak 303 orang jadi total remaja putri sebanyak 740 orang. Hasil observasi pada beberapa remaja putri, sebagian besar menikmati jajanan di sekolah, mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*), makanan rendah gizi dan tinggi kalori yaitu makanan yang serba instan, minuman ringan yang mengandung

gula tinggi dan pengawet. Peneliti mengambil penelitian pada remaja putri karena proporsi masalah gizi yang peneliti temukan pada saat melakukan survei alat kebanyakan pada remaja putri. Disamping itu remaja putri sangat indentik dengan kecantikan tubuh yang berdampak pada pola konsumsi makanan sehari-harinya.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan desain penelitian analitik dengan rancangan penelitian survei *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Palu yang berjumlah 740 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari sebagian populasi, yang dihitung menggunakan rumus komparatif dan didapatkan 111 orang. Pada penelitian ini, dilakukan pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian ini dianalisis dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
14-16 tahun	43	38,7
17-18 tahun	68	61,3
Total	111	100

Tabel 1. di atas menunjukkan bahwa dari 111 responden, remaja putri yang berumur 14 – 16 tahun yaitu 43 responden (38,7%) dan berumur 17 – 18 tahun yaitu 68 responden (61,3%).

2. Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi berdasarkan perilaku makan pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu

Perilaku makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berisiko mengalami gangguan makan	29	26,1
Tidak berisiko mengalami gangguan makan	82	73,9

gangguan makan

Total	111	100
-------	-----	-----

Tabel 2. di atas, menunjukkan bahwa dari 111 responden, remaja yang berisiko mengalami gangguan makan yaitu berjumlah 29 responden (26,1%). Dan remaja yang tidak berisiko mengalami gangguan makan yaitu berjumlah 82 responden (73,9%).

Tabel 3 Distribusi berdasarkan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu

Status gizi pada remaja putri	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurus	23	20,7
Normal	81	73,0
Gemuk	7	6,3
Total	111	100

Tabel 3. di atas, menunjukkan bahwa dari 111 responden, remaja yang memiliki status gizi kurus yaitu berjumlah 27 responden (20,7%) dan remaja yang memiliki status gizi normal yaitu berjumlah 81 responden (73,0%) serta remaja yang memiliki status gizi gemuk yaitu berjumlah 7 responden (6,3%).

3. Analisis Bivariat

Tabel 4 Distribusi responden berdasarkan hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu

Perilaku makan	Status gizi pada remaja putri				Total n	P Value
	Tidak Normal		Normal			
	n	%	n	%		
Berisiko	26	89,7	3	10,3	29	0,000
Tidak berisiko	4	4,9	78	95,1	82	
Total	30	27,0	81	73,0	111	

Tabel 4. di atas, menunjukkan bahwa dari 29 responden yang memiliki perilaku makan berisiko mengalami gangguan makan, terdapat 26 remaja (89,7%) dengan status gizi tidak normal dan 3 responden (10,3%) dengan status gizi normal Sedangkan dari 82 responden terdapat 4 remaja (4,9%) dengan status gizi tidak normal dan 78 responden (95,1%) dengan status gizi normal. Hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai $p=0,000 (\leq 0,05)$, ini

berarti secara statistik ada hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri.

Perilaku Makan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang berisiko mengalami gangguan makan yaitu berjumlah 29 responden (26,1%). Dan remaja yang tidak berisiko mengalami gangguan makan yaitu berjumlah 82 responden (73,9%). Artinya sebagian besar remaja putri makan makanan yang mengandung gizi seimbang sesuai kebutuhannya karena remaja yang memiliki perilaku makan baik akan lebih cenderung memiliki status gizi normal.

Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi akan mengakibatkan penambahan berat badan sehingga terjadi perubahan bentuk tubuh yang awalnya kurus menjadi gemuk atau sebaliknya. Pada umumnya remaja putri mempunyai pola dan kebiasaan makan yang homogen dimana asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi (AKG) yang sudah dianjurkan. Hal ini juga terlihat bahwa hampir separuh remaja putri mempunyai berat badan rendah dan tinggi badan yang kurus, serta sepertiga dari mereka kurus, yang menunjukkan adanya hambatan pertumbuhan.⁸

Perilaku makan merupakan suatu respon perilaku yang berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi mencakup jenis makanan, jumlah dan waktu mengonsumsi makanan. Faktor yang mempengaruhi perilaku makan secara langsung adalah faktor individu dan faktor lingkungan. Faktor tersebut akan memperlihatkan gaya hidup seseorang yang ditunjukkan dengan perilaku makan yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi remaja putri.⁹

Status Gizi Remaja Putri

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki status gizi kurus yaitu berjumlah 27 responden (20,7%) dan remaja yang memiliki status gizi normal yaitu berjumlah 81 responden (73,0%) serta remaja yang memiliki status gizi gemuk yaitu berjumlah 7 responden (6,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar

remaja putri memiliki perilaku makan yang baik.

Konsumsi energi dan zat gizi dipengaruhi oleh umur, berat badan, tinggi badan, pola dan kebiasaan makan, serta pendapatan. Energi dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, dan melakukan aktivitas fisik. Energi dalam tubuh manusia dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak. Sehingga manusia membutuhkan zat-zat makanan yang cukup untuk memenuhi kecukupan energinya. Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh.¹⁰

Masalah gizi pada remaja yang terjadi karena kebiasaan makan yang salah, antara lain obesitas, kurang gizi kronis, dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia gizi. Hal ini disebabkan pada masa remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan seorang dewasa. Masa ini merupakan masa strategis karena memberi waktu kepada remaja untuk membentuk gaya hidup dan menentukan pola perilaku, nilai-nilai, dan sifat-sifat yang sesuai dengan yang diinginkan.¹¹

Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri

Hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai $p=0,000 (\leq 0,05)$, ini berarti secara statistik ada hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki perilaku makan berisiko mengalami gangguan makan cenderung lebih banyak mengalami status gizi tidak normal (kurus dan gemuk) dibandingkan dengan status gizi normal. Sedangkan responden remaja putri yang memiliki perilaku makan tidak berisiko mengalami gangguan makan, terdapat 100% memiliki status gizi normal.

Kebiasaan makan dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan seperti lingkungan budaya, alam serta populasi. Kebiasaan makan dipengaruhi oleh

lingkungan khususnya budaya, secara umum sulit untuk diubah. Kebanyakan orang membatasi makanan yang mereka makan sesuai dengan yang mereka sukai atau nikmati. Remaja telah mempunyai pilihan sendiri terhadap makanan yang disenangi. Pada masa remaja kebiasaan makan telah terbentuk. Pemberian makanan yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek, seperti ekonomi, sosial, budaya, agama, disamping aspek medik dari anak itu sendiri. Makanan pada usia sekolah harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak. Selaras adalah sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis makanan seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Kebiasaan makan biasanya akan berubah saat masa remaja. Pada puncak kecepatan pertumbuhan, remaja makan lebih sering dan banyak dari biasanya. Namun kebiasaan ini akan berkurang seiring dengan terlewatnya *growth spurt*.¹²

Perilaku makan berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa jika perilaku makan baik, maka asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh akan terpenuhi sehingga status gizi remaja putri menjadi lebih baik.¹³

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan sebagai berikut: sebagian besar remaja putri di SMK egeri 1 Palu memiliki perilaku makan yang tidak berisiko mengalami gangguan makan. Sebagian besar remaja putri di SMK Negeri 1 Palu memiliki status gizi normal. Ada hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Palu. Disarankan bagi para remaja khususnya remaja putri agar mengonsumsi beraneka ragam makanan dengan pola makan yang teratur agar kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh zat gizi dari makanan yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Potter PA, Perry AG. 2012. *Fundamental Keperawatan*. Jakarta (ID): EGC.
2. Proverawati A. 2010. *Permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
3. Sulistyoningsih. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta (ID): Graha Ilmu
4. Bobak. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta (ID): EGC
5. Sarintohe, Prawitasari. 2016. *Teori Sosial Kognitif dalam Menjelaskan Perilaku Makan Sehat pada Anak yang Mengalami Obesitas*. Bandung (ID): Sosiains.
6. Mclaunghim, Media. 2014. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jogjakarta (ID): Banyu Media
7. Almatsier SL. 2014. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta (ID): Gramedia Pustaka Utama
8. Barasi M. 2007. *Nutrition at a Glance*. Penerjemah: Hermin. 2009. *At a Glance: Ilmu Gizi*. Jakarta (ID): Erlangga.
9. Gibney MJ, Margetts MJ, Kearney JM, Arab L. 2012. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta (ID): EGC
10. Patcheep. 2011. *Pengembangan Pangan Fungsional*. Yogyakarta (ID): Andi Offset
11. Poltekes Depkes I. 2010. *"Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya"*. Jakarta (ID): Salemba Medika
12. Sayogo. 2014. *Gizi dan Pertumbuhan Remaja*. Jakarta (ID): Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
13. Masdewi, Mazarina, Teti. 2011. Korelasi perilaku makan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa program akselerasi di SMP. *Journal Teknologi dan Kejuruan*. 34 (2): 5-8.