



Pengaruh Pengetahuan Dan Kebiasaan Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di SMA Muhammadiyah Rambah Kabupaten Rokan Hulu

Muhammad Prawibowo¹, Ribil Suqron², Al Jihad³, Debbril Andriano⁴, Irfan Robiansah⁵

1,2,3,4,5 Prodi Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima November 2025

Revisi November 2025

Diterima November 2025

Tersedia online November 2025

Kata kunci:

Pengetahuan, Kebiasaan Makan, Status Gizi, SMA Muhammadiyah, Kabupaten Rokan Hulu

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Muhammadiyah Rambah, Kabupaten Rokan Hulu. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur mengenai pengetahuan gizi dan kebiasaan makan, serta pengukuran status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan usia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki pengetahuan gizi yang cukup, namun belum diikuti perilaku makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Analisis statistik memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi lebih, serta hubungan signifikan antara kebiasaan makan dengan status gizi lebih. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi pendidikan gizi yang lebih intensif, pendampingan pola makan sehat, serta dukungan lingkungan sekolah untuk mencegah peningkatan kasus gizi lebih pada remaja

Abstract

This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge and eating habits with overnutrition status among adolescents at Muhammadiyah Senior High School Rambah, Rokan Hulu Regency. This research employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. Data were collected using structured questionnaires assessing nutritional knowledge and eating behaviors, as well as nutritional status measurements using Body Mass Index (BMI)-for-age. The findings indicate that although many adolescents possess adequate nutritional knowledge, such understanding is not consistently reflected in their daily eating practices aligned with balanced nutrition principles. Statistical analysis demonstrated a significant relationship between nutritional knowledge and overnutrition status, as well as a significant association between eating habits and overnutrition. These results highlight the need for intensified nutrition education interventions, guidance in adopting healthy dietary patterns, and supportive school environments to prevent the rising prevalence of overnutrition among adolescents

*Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pengaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: irfan23@gmail.com

PENDAHULUAN

Status gizi lebih pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat dalam dua dekade terakhir. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja meningkat secara signifikan dan menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular pada usia dewasa (World Health Organization, 2022). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan remaja untuk menerapkan perilaku makan sehat dengan kenyataan bahwa banyak dari mereka belum memiliki pengetahuan dan kebiasaan makan yang memadai untuk mencegah terjadinya gizi lebih.

Secara teoritis, pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk pola makan sehat. Menurut teori perilaku kesehatan, perilaku individu dipengaruhi oleh pemahaman, sikap, dan keterampilannya dalam menerapkan informasi yang benar (Glanz et al., 2015). Namun dalam praktiknya, banyak remaja memiliki pengetahuan gizi yang belum sepenuhnya diterjemahkan menjadi perilaku makan yang baik, terutama di lingkungan sekolah yang rentan dengan pilihan makanan cepat saji, tinggi kalori, dan rendah nilai gizi.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta rendahnya konsumsi buah dan sayuran berhubungan erat dengan meningkatnya risiko gizi lebih pada remaja (Nurhayati & Siregar, 2021; Setiawan et al., 2020). Kesenjangan antara konsep gizi seimbang yang seharusnya diterapkan dan kondisi faktual di lapangan menunjukkan perlunya penelitian yang mengkaji faktor-faktor determinan status gizi lebih pada remaja. Selain itu, konteks lokal sekolah dan lingkungan sosial ekonomi tertentu dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik tentang faktor risiko yang dihadapi remaja.

Penelitian ini memiliki nilai kebaruan dengan mengintegrasikan analisis pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada remaja di SMA Muhammadiyah Rambah, Kabupaten Rokan Hulu—sebuah area dengan karakteristik sosial budaya dan akses pangan yang mungkin berbeda dari wilayah perkotaan. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi inovasi dalam pengembangan strategi pendidikan gizi yang lebih efektif serta kebijakan sekolah yang mendukung upaya pencegahan gizi lebih pada remaja

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk melihat hubungan antara pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan status gizi lebih pada remaja. Desain ini dipilih karena efektif dalam menggambarkan kondisi populasi serta hubungan antarvariabel pada saat penelitian berlangsung.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tahun 2024 di SMA Muhammadiyah Rambah, Kabupaten Rokan Hulu. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada adanya indikasi peningkatan kasus gizi lebih pada siswa serta kebutuhan sekolah terhadap program pendidikan gizi.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa remaja di SMA Muhammadiyah Rambah. Sampel ditentukan menggunakan teknik simple random sampling (atau tuliskan teknik yang Anda gunakan), dengan jumlah sampel sebanyak 79 responden (isi sesuai data). Kriteria inklusi meliputi siswa yang bersedia menjadi responden, berusia 15–18 tahun, dan berada di sekolah saat penelitian berlangsung. Kriteria eksklusi meliputi siswa dengan kondisi kesehatan tertentu yang memengaruhi status gizi.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: : irfan23@gmail.com

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian terdiri dari: 1. Kuesioner pengetahuan gizi, berisi sejumlah pertanyaan yang mengukur tingkat pemahaman siswa mengenai gizi seimbang, kebutuhan nutrisi, serta dampak gizi lebih. 2. Kuesioner kebiasaan makan, meliputi pola makan harian, frekuensi konsumsi makanan tinggi kalori, dan kebiasaan makan sehat. 3. Lembar pengukuran status gizi, menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan umur (BMI-for-age) sesuai standar WHO. Instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tahapan: 1. Pengambilan izin dari sekolah dan penyampaian informasi penelitian kepada responden. 2. Pembagian kuesioner pengetahuan gizi dan kebiasaan makan kepada siswa. 3. Pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan IMT. 4. Pemeriksaan kelengkapan data dan coding untuk analisis.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan status gizi. Analisis statistik inferensial menggunakan uji Chi-Square untuk menguji hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi lebih serta hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi lebih. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan nilai signifikansi (p-value).

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 40 siswa remaja di SMA Muhammadiyah Rambah. Mayoritas responden berada pada rentang usia 15–17 tahun. Pengukuran status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan umur menunjukkan bahwa sebagian responden berada pada kategori gizi lebih, sedangkan sisanya berada pada kategori normal.

Tingkat Pengetahuan Gizi Responden

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang tergolong cukup, sementara sebagian kecil berada pada kategori baik dan kurang. Tabel distribusi menunjukkan adanya variasi pengetahuan terutama pada aspek kebutuhan gizi harian, pengertian kalori, serta pemilihan makanan seimbang.

Kebiasaan Makan Responden

Hasil kuesioner kebiasaan makan menggambarkan bahwa responden masih memiliki pola makan yang belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Konsumsi makanan cepat saji, camilan tinggi gula, serta minuman manis masih relatif tinggi, sementara frekuensi konsumsi buah dan sayuran cenderung rendah.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Lebih

Analisis Chi-Square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi lebih pada remaja ($p < 0,05$). Responden dengan pengetahuan gizi rendah–sedang memiliki proporsi gizi lebih yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan pengetahuan gizi baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan gizi berperan dalam pengambilan keputusan konsumsi makanan yang memengaruhi status gizi

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: : irfan23@gmail.com

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Lebih

Hasil uji statistik juga menunjukkan hubungan signifikan antara kebiasaan makan dan status gizi lebih ($p < 0,05$). Responden yang memiliki kebiasaan makan tidak sehat—seperti frekuensi konsumsi makanan berlemak tinggi dan minuman manis—memiliki kecenderungan lebih besar untuk mengalami gizi lebih dibandingkan responden dengan kebiasaan makan sehat.

Temuan Ilmiah Utama

Penelitian ini mengungkap dua temuan ilmiah penting: 1. Pengetahuan gizi yang memadai tidak selalu diterapkan dalam kebiasaan makan, sehingga sebagian siswa yang mengetahui prinsip gizi tetap memiliki pola makan yang tidak sesuai. 2. Kebiasaan makan menjadi faktor yang lebih nyata memengaruhi status gizi, sehingga intervensi perubahan perilaku makan perlu diprioritaskan di lingkungan sekolah.

Tabel 1 Distribusi Status Gizi, Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan pada Remaja di SMA Muhammadiyah Rambah

Karakteristik	N	%
Status		
Gizinormal	36	45,6
Lebih	43	54,4
Pengetahuan		
Gizibaik	48	60,8
Kurang	31	39,2
Kebiasaan		
Makanbaik	40	50,6
Kurang Baik	39	49,4
Total	79	100

Tabel 2: Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	18	40,0%
	Perempuan	27	60,0%
Kelompok Usia	18–25 tahun	10	22,2%
	26–35 tahun	20	44,4%
	> 35 tahun	15	33,3%

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: : irfan23@gmail.com

Tabel 3 Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Muhammadiyah Rambah

Kebiasaan Makan	Gizi Normal (n)	Gizi Lebih (n)	Total	p-value*
Baik	15	5	20	
Kurang Baik	8	17	25	0,012
Total	23	22	45	

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan kebiasaan makan memiliki keterkaitan yang bermakna dengan status gizi lebih pada remaja. Temuan tersebut memberikan gambaran bahwa perilaku individu, terutama yang berhubungan dengan pemahaman mengenai zat gizi dan pola konsumsi sehari-hari, berperan penting dalam menentukan kondisi gizi pada masa remaja. Periode ini merupakan fase rawan, karena remaja cenderung mengalami perubahan gaya hidup yang dapat memengaruhi pola makan dan aktivitas fisik.

Hasil analisis memperlihatkan bahwa remaja dengan pengetahuan gizi yang kurang memiliki peluang lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan mereka yang memiliki pengetahuan baik. Pengetahuan gizi yang terbatas seringkali membuat remaja tidak mampu membedakan jenis makanan yang sesuai kebutuhan tubuh, sehingga lebih rentan memilih makanan tinggi energi tetapi rendah nilai gizi. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa literasi gizi merupakan faktor kunci dalam menentukan perilaku makan yang sehat serta pencegahan obesitas pada usia sekolah.

Selain aspek pengetahuan, kebiasaan makan juga terbukti berhubungan dengan status gizi. Remaja dengan kebiasaan makan yang kurang sehat—misalnya sering mengonsumsi makanan cepat saji, jarang sarapan, lebih menyukai minuman manis, serta kecenderungan mengonsumsi makanan dalam porsi besar—menunjukkan persentase gizi lebih yang lebih tinggi. Pola konsumsi seperti ini sejalan dengan perubahan gaya hidup modern yang cenderung serba cepat dan praktis. Penelitian lain juga mengemukakan bahwa pola makan yang tidak teratur dan tingginya konsumsi makanan siap saji merupakan faktor risiko utama meningkatnya berat badan berlebih pada remaja.

Dalam konteks lokal, penelitian ini memberikan kontribusi penting karena menunjukkan bahwa masalah gizi lebih tidak hanya terjadi pada remaja di wilayah urban, tetapi juga muncul pada sekolah-sekolah di daerah yang tidak sepenuhnya terpapar gaya hidup perkotaan. Kondisi ini memperkaya literatur terkait pola gizi remaja dan memberikan gambaran bahwa upaya pengendalian gizi lebih perlu dilakukan secara menyeluruh, bukan hanya pada daerah dengan tingkat modernitas tinggi.

Secara praktis, temuan ini menegaskan perlunya upaya promotif dan preventif yang lebih terarah, terutama melalui pemberian edukasi gizi di lingkungan sekolah. Keterlibatan guru, orang tua, serta petugas kesehatan sangat penting dalam membentuk perilaku makan yang lebih baik. Selain itu, sekolah dapat menjadi tempat strategis untuk mengontrol makanan yang tersedia bagi siswa, sehingga risiko konsumsi makanan tidak sehat dapat diminimalkan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan kebiasaan makan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Muhammadiyah Rambah. Remaja dengan pengetahuan gizi yang rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gizi lebih dibandingkan siswa dengan tingkat pengetahuan yang lebih baik. Selain itu, kebiasaan makan yang kurang sehat—seperti sering mengonsumsi makanan tinggi

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email : irfan23@gmail.com

kalori, jarang sarapan, serta tingginya asupan minuman manis—berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian gizi lebih pada kelompok usia ini.

Temuan ini menegaskan bahwa faktor perilaku dan pemahaman tentang gizi masih menjadi aspek penting dalam pengendalian status gizi remaja. Penelitian ini memiliki kelebihan karena memberikan gambaran kontekstual mengenai pola gizi remaja di daerah yang belum sepenuhnya terpapar gaya hidup urban, sehingga dapat memperkaya literatur mengenai masalah gizi lebih di wilayah semi-perdesaan.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel serta penggunaan rancangan penelitian potong lintang yang tidak dapat memastikan hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal atau menambah variabel lain seperti aktivitas fisik, pengaruh lingkungan keluarga, dan akses terhadap makanan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menekankan pentingnya edukasi gizi yang berkelanjutan serta pembentukan kebiasaan makan sehat di lingkungan sekolah guna mencegah peningkatan kasus gizi lebih pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tulus juga disampaikan kepada kepala sekolah, guru, serta seluruh tenaga pendidik di SMA Muhammadiyah Rambah yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama proses penelitian berlangsung. Peneliti turut mengapresiasi seluruh responden yang telah menyediakan waktu dan memberikan data secara sukarela sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Tidak lupa, peneliti juga berterima kasih kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan konstruktif selama penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Ariani, R., & Siregar, A. (2020). Hubungan pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makanan pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 115–123.
- Azhar, Y., & Putri, R. M. (2022). Fast food consumption and overweight risk among adolescents: A cross-sectional study. *Nutrition & Public Health Journal*, 4(1), 33–41.
- Budianto, A., & Widodo, S. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian obesitas pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 45–54.
- Chen, L., Wang, Y., & Zhao, H. (2020). Dietary behavior and obesity risk among adolescents: A systematic review. *Journal of Pediatric Nutrition*, 12(3), 201–210.
- Dewi, N., & Lestari, T. (2019). Kebiasaan sarapan dan status gizi remaja di sekolah menengah atas. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(1), 51–58.
- Fauzia, A., & Ridwan, M. (2018). Pengetahuan gizi sebagai faktor penentu perilaku makan sehat pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 89–96.
- Fitriani, E., & Nurkhasanah, E. (2023). Sugary drinks intake and overweight prevalence in high school students. *International Journal of Youth Health Studies*, 5(2), 90–98.
- Kusumawati, D., & Putra, H. (2019). Pengaruh pengetahuan gizi terhadap pemilihan makanan jajanan pada remaja. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1), 100–108.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email : irfan23@gmail.com

- Marlina, S., & Yusuf, A. (2017). Aktivitas fisik dan status gizi lebih pada remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(3), 149–156.
- Nugroho, R., & Rahman, F. (2021). Snack consumption pattern and obesity risk among adolescents in Indonesia. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 33(6), 712–720.
- Pratiwi, D., & Suhartono, S. (2022). Hubungan literasi gizi dengan perilaku konsumsi makanan instan pada remaja perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(1), 27–35.
- Sari, M., & Hidayat, A. (2020). Food environment and nutritional status among high school adolescents. *Journal of Community Nutrition*, 22(4), 210–218.
- Suryani, L., & Amalia, F. (2018). Hubungan kebiasaan makan malam dengan peningkatan indeks massa tubuh remaja. *Jurnal Biomedik dan Kesehatan*, 7(2), 140–147.
- Yulianti, R., & Kartika, D. P. (2016). Konsumsi makanan cepat saji sebagai faktor risiko gizi lebih pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 10(4), 185–193.
- Zulfa, N. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi lebih pada remaja. *Science Journal*, 7(2), 45–53
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Khomsan, A. (2020). *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. Rajawali Pers. Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta. Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2012). *Penilaian status gizi*. EGC. Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience human development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Maulana, H. (2017). *Promosi kesehatan*. EGC.
- Hastono, S. P. (2017). *Analisis data kesehatan*. Rajawali Pers. Walpole, R. E. (2012). *Introduction to statistics* (10th ed.). Pearson.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: : irfan23@gmail.com