



Hubungan Perilaku Makan Dengan Gizi Kurang Pada Remaja Sekolah Di Kabupaten Rokan Hulu

Syamarban¹, Andika Parizal², Reihand Al Zaky³, Imro Atun Fhadila⁴, Miana⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pasir Pengaraian

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima April 2026
Revisi April 2026
Diterima Mei 2026
Tersedia online Mei 2026

Kata kunci:

Prilaku, Makan, Gizi kurang, Remaja

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku makan dengan kejadian gizi kurang pada remaja sekolah di Kabupaten Rokan Hulu. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan crosssectional. Subjek penelitian berjumlah 84 siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Rambah yang dipilih dengan teknik stratified random sampling. Status gizi diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), sedangkan perilaku makan dinilai melalui kuesioner Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) yang telah dimodifikasi. Analisis hubungan antara variabel dilakukan menggunakan uji ChiSquare. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 54,8% responden tergolong gizi kurang dan 59,5% memiliki perilaku makan tidak baik. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan kejadian gizi kurang ($p < 0,05$). Nilai Prevalence Odds Ratio (POR) sebesar 10,129 (95% CI: 3,281–31,274) mengindikasikan bahwa remaja dengan perilaku makan tidak baik memiliki risiko sepuluh kali lebih besar mengalami gizi kurang dibandingkan dengan remaja yang memiliki perilaku makan baik. Dapat disimpulkan bahwa perilaku makan berperan signifikan terhadap kejadian gizi kurang pada remaja sekolah di Kabupaten Rokan Hulu.

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between eating behavior and the occurrence of undernutrition among school adolescents in Rokan Hulu Regency. This research employed an analytic observational design with a cross-sectional approach. The study sample consisted of 84 students from grades X and XI of SMAN 1 Rambah, selected using stratified random sampling. Nutritional status was assessed using the Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age) indicator, while eating behavior was measured using a modified Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ). The association between variables was analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 54.8% of respondents were classified as undernourished, and 59.5% exhibited poor eating behavior. Statistical analysis indicated a significant relationship between eating behavior and undernutrition ($p < 0.05$). The Prevalence Odds Ratio (POR) value of 10.129 (95% CI: 3.281–31.274) suggests that adolescents with poor eating behavior were ten times more likely to experience undernutrition compared to those with good eating behavior. In conclusion, eating behavior plays a significant role in the occurrence of undernutrition among school adolescents in Rokan Hulu Regency

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

* Email: Zreihand@gmail.com,

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik maupun psikologis, sehingga memerlukan asupan zat gizi yang optimal. Pada periode ini, ketidakseimbangan asupan gizi dapat menimbulkan berbagai permasalahan gizi, salah satunya adalah gizi kurang (thinness). Gizi kurang pada remaja dapat berdampak terhadap menurunnya daya tahan tubuh, terganggunya konsentrasi belajar, serta berpotensi menurunkan kualitas kesehatan di masa dewasa. Salah satu faktor utama yang memengaruhi status gizi remaja adalah perilaku makan. Perilaku makan mencerminkan kebiasaan individu dalam mengonsumsi makanan yang meliputi frekuensi makan, jenis makanan, serta pola diet yang diterapkan. Pada masa remaja, perilaku makan sering dipengaruhi oleh citra tubuh, pengaruh lingkungan sosial, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji. Pola makan yang tidak seimbang, seperti melewati waktu makan dan diet ketat tanpa pengawasan, dapat menyebabkan defisit energi dan zat gizi yang berujung pada terjadinya gizi kurang. Kabupaten Rokan Hulu merupakan salah satu wilayah di Provinsi Riau yang masih menghadapi permasalahan gizi pada remaja. Hasil survei pendahuluan menunjukkan masih ditemukannya remaja dengan status gizi kurang yang disertai perilaku makan tidak baik. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara perilaku makan dengan kejadian gizi kurang pada remaja sekolah di Kabupaten Rokan Hulu, sebagai dasar penyusunan intervensi dan edukasi gizi yang lebih efektif di lingkungan sekolah

METODE

Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain crosssectional, yaitu pengukuran variabel dilakukan pada satu waktu pengamatan untuk mengetahui hubungan antara perilaku makan dengan kejadian gizi kurang pada remaja.

Waktu dan tempat penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni sampai Agustus 2023 di SMA Negeri 1 Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Rambah. Sampel penelitian berjumlah 84 siswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling berdasarkan tingkat kelas. Kriteria inklusi meliputi siswa yang terdaftar sebagai siswa aktif dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak hadir atau tidak bersedia mengikuti penelitian

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan terdiri dari: 1. Kuesioner Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) yang telah dimodifikasi untuk mengukur perilaku makan responden. 2. Timbangan berat badan dan microtoise untuk mengukur tinggi badan dalam menentukan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sebagai indikator status gizi.

Prosedur pengumpulan data

Pengumpulan data diawali dengan pelaksanaan pengukuran antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan responden oleh enumerator yang telah mendapatkan pelatihan. Selanjutnya, responden diminta mengisi kuesioner perilaku makan secara terstruktur dengan pendampingan peneliti untuk memastikan pemahaman terhadap setiap item pertanyaan. Seluruh

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

* Email: Zreihand@gmail.com,

data yang diperoleh kemudian dilakukan pemeriksaan kelengkapan dan konsistensi sebelum dilanjutkan ke tahap pengolahan dan analisis data

Teknik analisis data

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat dilakukan untuk menyajikan distribusi karakteristik responden, status gizi, serta perilaku makan. Selanjutnya, analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara perilaku makan dengan kejadian gizi kurang melalui uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Besarnya risiko dinyatakan dalam nilai Prevalence Odds Ratio (POR) disertai dengan interval kepercayaan 95%

HASIL

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia remaja pertengahan dan didominasi oleh siswa kelas X dan XI. Berdasarkan pengukuran status gizi menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), lebih dari separuh responden ditemukan mengalami gizi kurang (thinness), sementara sisanya berada pada kategori status gizi normal. Hasil pengukuran perilaku makan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku makan yang tidak baik, ditandai dengan kebiasaan melewatkan waktu makan, rendahnya konsumsi makanan bergizi seimbang, serta tingginya konsumsi makanan siap saji. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan kejadian gizi kurang pada remaja sekolah ($p < 0,05$). Remaja dengan perilaku makan tidak baik memiliki proporsi gizi kurang yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki perilaku makan baik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas perilaku makan berperan penting dalam menentukan status gizi remaja. Berdasarkan hasil analisis risiko, diperoleh nilai Prevalence Odds Ratio (POR) sebesar 10,129 dengan interval kepercayaan 95%, yang menunjukkan bahwa remaja dengan perilaku makan tidak baik memiliki risiko lebih dari sepuluh kali untuk mengalami gizi kurang dibandingkan dengan remaja yang memiliki perilaku makan baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku makan merupakan faktor determinan yang kuat terhadap kejadian gizi kurang pada remaja sekolah di Kabupaten Rokan Hulu.

Tabel & Gambar

Sebagian besar responden berada pada kategori gizi kurang, yaitu sebanyak 46 orang (54,8%), sedangkan responden dengan status gizi normal berjumlah 38 orang (45,2%). Hasil ini menunjukkan bahwa masalah gizi kurang masih dominan pada remaja sekolah di lokasi penelitian. Dapat dilihat Tabel 1.1

Tabel 1. Distribusi Status Gizi Remaja

Status Gizi	N	%
Gizi Kurang	46	54,8
Normal	36	45,2
Total	84	100,0

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

* Email: Zreihand@gmail.com,

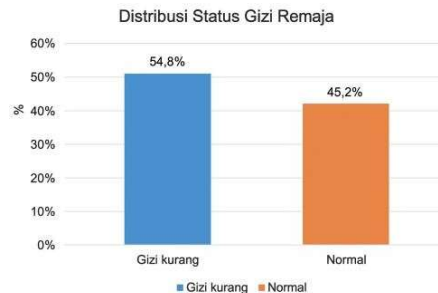
Tabel 2. Distribusi Perilaku Makan Remaja

Prilaku Makan	N	%
Tidak Baik	50	59,5
Baik	34	40,5
Total	84	100,0

Tabel 3. Hubungan Perilaku Makan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Remaja

Perilaku Makan	Gizi		Total	p-Value	Por	95% CL
	Kurang N (%)	Normal N %				
Tidak Baik	Lebih Tinggi	Lebih rendah	50	0,000	10,129	3,821-31,274
Baik	Lebih Rendah	Lebih tinggi	34			
Total			84			

Distribusi status gizi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori gizi kurang, sedangkan sisanya termasuk dalam kategori gizi normal. Temuan ini mengindikasikan bahwa masalah gizi kurang masih relatif tinggi pada kelompok remaja di lokasi penelitian dan memerlukan perhatian melalui upaya intervensi serta edukasi gizi yang berkelanjutan.



Gambar 1. Grafik Data Post Test

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi remaja dengan status gizi kurang masih tergolong tinggi, yang mencerminkan masih adanya permasalahan pemenuhan kebutuhan gizi pada kelompok usia ini. Kondisi tersebut sejalan dengan sejumlah studi sebelumnya yang melaporkan bahwa remaja merupakan kelompok rentan mengalami masalah gizi akibat meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi selama masa pertumbuhan. Kekurangan asupan gizi pada fase ini berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang, seperti penurunan daya tahan tubuh, gangguan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko masalah kesehatan di usia dewasa.

Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan kejadian gizi kurang pada remaja. Remaja dengan perilaku makan tidak baik memiliki

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

* Email: Zreihand@gmail.com,

risiko yang jauh lebih tinggi mengalami gizi kurang dibandingkan dengan remaja yang memiliki perilaku makan baik. Temuan ini memperkuat teori bahwa perilaku makan merupakan determinan penting status gizi. Kebiasaan melewatkan waktu makan, diet ketat tanpa pengawasan, serta dominasi konsumsi makanan rendah zat gizi berkontribusi terhadap terjadinya defisit energi dan zat gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa perilaku makan yang tidak sehat berhubungan signifikan dengan kejadian gizi kurang pada remaja.

Dari sisi implikasi, temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya intervensi berbasis perilaku melalui edukasi gizi yang terstruktur di lingkungan sekolah. Sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), penyediaan kantin sehat, serta keterlibatan tenaga kesehatan dan ahli gizi.

Selain itu, dukungan keluarga dan lingkungan sosial juga diperlukan untuk memperkuat perubahan perilaku makan remaja secara berkelanjutan. Dengan demikian, upaya perbaikan perilaku makan diharapkan dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam menurunkan kejadian gizi kurang pada remaja di Kabupaten Rokan Hulu

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di lokasi penelitian masih berada pada kategori gizi kurang, yang menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada remaja masih menjadi isu yang perlu mendapat perhatian. Perilaku makan responden juga didominasi oleh kategori tidak baik, yang mencerminkan masih rendahnya penerapan pola makan sehat pada kelompok usia ini.

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan kejadian gizi kurang pada remaja sekolah di Kabupaten Rokan Hulu. Remaja dengan perilaku makan tidak baik memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gizi kurang dibandingkan dengan remaja yang memiliki perilaku makan baik. Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antara perilaku makan dan status gizi remaja telah tercapai.

Sebagai saran, diperlukan penguatan edukasi gizi secara berkelanjutan di lingkungan sekolah, keterlibatan orang tua dalam pembinaan pola makan remaja, serta pemantauan status gizi secara rutin oleh tenaga kesehatan. Keterbatasan penelitian ini adalah desain penelitian yang bersifat potong lintang sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam. Oleh karena itu, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menggunakan desain longitudinal serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status gizi remaja

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu atas izin dan kerja sama yang diberikan sehingga pengambilan data penelitian dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para penulis artikel “Hubungan Perilaku Makan dengan Gizi Kurang pada Remaja Sekolah di Kabupaten Rokan Hulu” yang telah memberikan kontribusi ilmiah melalui hasil penelitiannya dan menjadi sumber rujukan penting dalam penyusunan karya tulis ini.

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

* Email: Zreihand@gmail.com,

REFERENSI

- Arisman, M. B. (2018). *Gizi dalam daur kehidupan* (3rd ed.). EGC.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., De Onis, M., & Uauy, R. (2017). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X)
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Riau tahun 2022*. Dinkes Provinsi Riau.
- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. N. (2017). *Ilmu gizi: Teori dan aplikasi*. EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Status gizi remaja Indonesia*. Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kurniawan, A., & Rahmawati, I. (2019). Hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(2), 85–92. <https://doi.org/10.14710/jgi.7.2.85-92>
- Lasepa, W., Widawati, & Agustina, P. H. (2023). Hubungan perilaku makan dengan gizi kurang pada remaja sekolah di Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(2), 101–109.

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