

# PERILAKU MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA

Ni Luh Agustini Purnama

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: niluh@stikvinc.ac.id

**Abstract :** Eating behavior in adolescents has nutritional characteristics that are important for growth. Food consumed by adolescents must have a variety of nutritional elements, but in adolescents, it is often seen eating as long as it is full without taking into account the nutritional elements in it can lead to unhealthy eating behavior which will have an impact on nutritional status. A phenomenon found in Catholic Mater Amabilis Vocational School Surabaya, some teenagers have unhealthy eating behavior. The purpose of this study was to identify the relationship between eating behavior with the nutritional status of adolescents. The design of this study was cross-sectional. The sample of this study was 58 teenagers at the Catholic Vocational School Mater Amabilis Surabaya who met the inclusion criteria selected by a simple random sampling technique. Adolescent eating behavior is assessed by The Eating Behavior Patterns Questionnaire. Determination of nutritional status based on the results of body mass index calculations. The statistical test used to assess the relationship between the two variables is the Spearman correlation. The results showed no significant relationship between my feeding schedule and adolescent nutritional status ( $p = 0.56$ ). Eating behavior is not the only one that affects adolescent nutritional status, many factors affect the nutritional status of adolescents as well as the factors for eating behavior.

**Keywords:** eating behavior, nutritional status, adolescents

**Abstrak:** Perilaku makan remaja dimasa pertengahan remaja mempunyai karakteristik gizi yang penting untuk pertumbuhan. Makanan yang dikonsumsi remaja harus terdapat berbagai unsur zat gizi, tetapi pada remaja masih terlihat sering makan asal kenyang tanpa memperhatikan unsur gizi didalamnya dapat mengarah ke perilaku makan yang tidak sehat yang akan berdampak pada status gizi. Fenomena yang ditemukan di SMK Katolik Mater Amabilis Surabaya beberapa remaja memiliki perilaku makan tidak sehat. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja. Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 58 remaja di SMK Katolik Mater Amabilis Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Perilaku makan remaja dinilai dengan *Eating Behavior Patterns Questionnaire*. Penentuan status gizi berdasarkan hasil perhitungan indeks massa tubuh. Uji statistik yang digunakan untuk menilai hubungan kedua variabel adalah korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan status gizi remaja ( $p=0,56$ ). Perilaku makan bukan satu-satunya yang mempengaruhi status gizi remaja, ada banyak faktor yang mempengaruhi status gizi remaja selain dari faktor perilakunya.

**Kata Kunci:** perilaku makan, status gizi, remaja

## PENDAHULUAN

Perilaku makan remaja dimasa pertengahan remaja mempunyai karakteristik gizi yang penting untuk pertumbuhan. Makanan yang dikonsumsi remaja harus terdapat berbagai unsur zat gizi (Proverawati, 2010). Remaja membutuhkan unsur zat gizi yang seimbang untuk mencapai prestasi dan sumber daya manusia yang berkualitas. Agar kebutuhan gizi itu bisa terpenuhi maka perilaku makan remaja harus baik dan teratur (Proverawati & Wati, 2011).

Pada remaja masih terlihat mengkonsumsi makanan cepat saji, banyak makan asal kenyang tanpa melihat keseimbangan gizi. Masalah lain yang sering muncul pada remaja seperti sering menghabiskan waktunya di luar rumah cenderung melewatkan waktu makan dengan lebih sering mengkonsumsi makanan ringan atau snack yang cepat dan nyaman, tapi sering tinggi kalori dan lemak (Mardalena, 2017). Fenomena ini juga ditemukan pada siswa SMK Katolik Mater Amabilis yang sering melewatkan sarapan

dan lebih menyukai mengkonsumsi makanan ringan atau *snack* sebagai pengganti makanan siang

Menurut Lomanjaya & Soegiono (2014) dalam penelitiannya menyatakan bahwa masih terdapat 80% remaja memiliki kebiasaan melewati makan, 20% mengkonsumsi makanan 3 kali sehari dan 60% remaja mengganti makanan dengan *snack*. Menurut penelitian Setyowati dkk (2017) didapatkan 69,2% remaja memiliki perilaku makan yang buruk dalam mencegah anemia sebagian besar memiliki pantangan dengan tidak mengkonsumsi lauk pauk, hasil penelitian yang dilakukan Yushinta dan Adrian (2018) didapatkan bahwa 22,5% remaja yang memiliki perilaku makan yang tidak baik memiliki status gizi yang kurang. Berdasarkan *survey* awal yang peneliti lakukan pada 5 orang siswa SMK Katolik Mater Amabilis Surabaya didapatkan 30% siswa sarapan pagi, sedangkan 20% siswa jarang untuk sarapan pagi. Perilaku makan berdasarkan faktor emosionalnya didapatkan 30% siswa makan apapun saat suasana hatinya sedang buruk, sedangkan didapatkan 10% siswa makan untuk kenyamanan, dan terdapat 10% siswa makan makanan ringan (*snack*) jika merasa bosan sedangkan 10%. Untuk perilaku mengkonsumsi makanan ringan (*snack*) didapat sebanyak 40% siswa mengkonsumsi makanan ringan (*snack*) pada malam hari dan 10% siswa tidak menyukai makanan ringan (*snack*).

Perilaku makan remaja dapat dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi jumlah dan karakteristik keluarga, peran orang tua, teman sebaya sosial budaya, nilai dan norma, media massa, *fast food*, mode, pengetahuan gizi dan pengalaman individu sedangkan pada faktor internal meliputi kebutuhan fisiologi, *body image*, *self-concept*, nilai dan kepercayaan individu, pemilihan dan arti makanan, psikososial dan kesehatan (Mardalena, 2017). Menurut penelitian yang dilakukan

Rahman dan Armawaty (2016) mengatakan bahwa ada hubungan antara faktor pengetahuan gizi dengan perilaku makan, berbekal dengan pengetahuan gizi yang cukup tersebut dapat mempengaruhi mereka untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi.

Perilaku makan pada remaja yang lebih menyukai makanan ringan (*snack*), serta sengaja tidak makan karena menginginkan bentuk tubuh yang diinginkan, dan karena kesibukkan beraktivitas seseorang menjadi lupa makan lalu hanya mengkonsumsi makanan cepat saji. Masalah lain yang terjadi pada remaja dengan makan banyak asal kenyang dengan tinggi lemak dan karbohidrat tanpa memperhatikan unsur gizi didalamnya. Perilaku makan remaja tersebut dapat berdampak pada kesehatan remaja dengan timbulnya kasus gizi seperti kekurangan gizi serta kelebihan gizi (Citerawati, Susanti, & Rahima, 2017).

Perawat perlu melakukan penilaian perilaku makan dan status gizi pada remaja yang agar bisa dilakukan intervensi yang tepat. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian observasi (non eksperimental) dengan rancangan *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan di SMK Katolik Mater Amabilis Surabaya pada bulan April 2019. Subyek dalam penelitian ini adalah 58 siswa SMK Katolik Mater Amabilis Surabaya kriteria inklusi: siswa kelas X dan bersedia diteliti. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*

Setelah mendapat persetujuan dari orang tua, siswa kemudian diberikan kuesioner untuk mendapatkan data tentang identitas dan perilaku makan anak setelah itu kemudian dilakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan.

Perilaku makan remaja dinilai

menggunakan kuisisioner *Eating Behavior Patterns Questionnaire (EBPQ)* diciptakan oleh Schlundt (2003). *Eating Behavior Patterns Questionnaire (EBPQ)* ini juga pernah digunakan untuk penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Listarina (2013) untuk menilai perilaku makan pada mahasiswa. Kuesioner ini berjumlah 32 item pernyataan yang berisi tentang enam indikator seperti konsumsi makanan rendah lemak, konsumsi *snack* dan kesenangannya, emosional makan, perencanaan makan, *meal skipping* dan budaya/perilaku gaya hidup. *EBPQ* menggunakan skala likert dengan masing-masing item pertanyaan terdiri dari lima pilihan jawaban yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, normal, setuju, dan sangat setuju. pemberian skor dengan menghitung nilai mean menggunakan rumus kemudian dikategorikan berdasarkan skala rata-rata pernyataan, apabila  $< 4$  artinya memiliki

perilaku makan sehat, jika  $\geq 4$  artinya memiliki perilaku makan tidak sehat. Status gizi anak dinilai berdasarkan perhitungan Indeks Masa Tubuh yang dikategorikan berdasarkan hasil perhitungan IMT : Kurus ( $<18,5$ ), Normal ( $18,5-25,0$ ), Gemuk ( $>25,0$ ).

Analisis univariat dilakukan pada masing-masing variabel untuk mengetahui distribusi frekuensi dan gambaran dari setiap variabel yang diteliti. Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara perilaku makan dengan status gizi remaja. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini dengan korelasi Spearman. Pengolahan dan analisis data menggunakan program computer pengolahan data statistik dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$  dan interval kepercayaan 95%

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Tabel 1 Hubungan Perilaku makan dengan status gizi remama

Perilaku makan	Status gizi			Total	P value
	Kurus	Normal	Gemuk		
Sehat	17 (34%)	25(50%)	8 (16%)	50 (100%)	0.56
Tidak sehat	3(37,5%)	4 (50%)	1(12,5%)	8 (100%)	
<b>Total</b>	<b>20 (34,5%)</b>	<b>29 (50)</b>	<b>9 (15,5 %)</b>	<b>58 (100%)</b>	

**Tabel 2 Karakteristik responden**

Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
16 Tahun	54	93,1
17 Tahun	4	6,9
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	16	27,6
Perempuan	42	72,4
<b>Mempunyai pembatasan diet(Alergi)</b>		
Ya	3	5,2
Tidak	55	94,8
<b>Pernah Mendapatkan Informasi</b>		
Ya	24	41,4
Tidak	34	58,6
<b>Sumber Informasi</b>		
Teman	1	4,2
Media Massa	10	41,7
Keluarga	13	54,2
<b>Rutin Sarapan Pagi</b>		
Ya	26	44,8
Tidak	32	55,2
<b>Frekuensi Makan dalam Sehari</b>		
1x	4	6,9
2x	23	39,7
≥3x	31	53,4
<b>Makanan disukai</b>		
Makanan pokok	32	55,2
Fast food	26	44,8

Dilihat dari umur terdapat 93,1% responden berusia 16 tahun dengan 72,4% responden berjenis kelamin perempuan. Bila ditinjau dari pembatasan diet (Alergi) terdapat 94,9% responden tidak ada pembatasan diet (Alergi). Dilihat dari pernah mendapatkan informasi didapat 58,6% responden menjawab tidak pernah mendapatkan informasi dan rutin sarapan pagisebesar 55,1%. Berdasarkan frekuensi makan dalam sehari terdapat 53,4% responden makan  $\geq 3$  kali dalam sehari dimana 55,1% responden lebih memilih makanan pokok sebagai makanan yang disukai

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian masih ada 44,8% responden lebih memilih makanan cepat saji (*fast food*). Mardalena (2017) menjelaskan bahwa perilaku makan tidak sehat pada remaja yang lebih menyukai makanan cepat saji (*fast food*) akan melupakan makanan yang beraneka ragam dengan kebutuhan gizi yang ada didalamnya, sehingga remaja seringberpikir bahwa dengan makan asal kenyang kebutuhan gizi sudah terpenuhi, namun pada fast food memiliki ciri kandungan gizi tidak seimbang karena mengandung tinggi kalori, tinggi lemak (termasuk kolesterol), tetapi sangat rendah serat, vitamin dan mineral. Hal ini sesuai antara fakta dan teori dimana perilaku makan tidak sehat dapat terjadi pada remaja dengan lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji yang memiliki kandungan gizi tidak seimbang. Hasil ini sejalan dengan penelitian Yusintha & Adriyanto (2018) perilaku makan tidak sehat terjadi pada remaja yang lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) tanpa memperhatikan unsur gizi yang ada pada makanan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian pada 58 responden terdapat 8 (14%) responden memiliki perilaku makan tidak sehat. Perilaku makan tidak sehat jika ditinjau dari jenis kelamin terdapat 36 (72%) responden berjenis kelamin perempuan memiliki perilaku makan tidak sehat. Mardalena (2017) menjelaskan bahwa Pada remaja perempuan perilaku makan tidak sehat dapat terjadi karena pada remaja perempuan sering menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk sehingga sering diet dengan cara yang tidak benar. Perilaku makan tidak sehat ini dapat terjadi karena pada remaja putri memiliki tuntutan untuk mempunyai bentuk tubuh yang ideal dengan persepsi yang salah. Didukung dari hasil penelitian Kurniawan, Briawan, & Caraka (2015) menunjukkan bahwa adanya perbedaan perilaku makan pada siswa laki-

laki dan perempuan, dimana remaja putri cenderung memiliki perilaku makan tidak sehat dibanding remaja laki-laki karena pada remaja putri tidak merasa puas dengan keadaan tubuhnya karena adanya pertambahan lemak tubuh

Penelitian yang dilakukan didapatkan hasil sebanyak 50 (86%) responden memiliki perilaku makan sehat jika dilihat dari Indeks Massa Tubuh terdapat 25(50%) responden memiliki (IMT) Normal. Menurut Mardalena (2017) Remaja yang memiliki perilaku makan sehat dengan unsur gizi seimbang memiliki IMT yang normal. Dapat dilihat bahwa responden yang memiliki perilaku makan sehat dengan mengkonsumsi makanan yang terdapat unsur gizi yang seimbang akan memiliki indeks massa tubuh yang normal. Penelitian Yusintha & Adriyanto (2018) menunjukkan bahwa perilaku makan sehat pada remaja dapat mempengaruhi status gizi yang baik bagi remaja.

Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan anatar perilaku makan remaja dengan status gizi ( $p=0,56$ ). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan pendapat French et al. (2012) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara perilaku makan dengan IMT pada remaja. Penelitian lain yang dilakukan Listarina, (2013) menyebutkan bahwa tidak ada hubungan perilaku makan dengan status gizi mahasiswa. Perilaku makan yang tidak sehat belum tentu menyebabkan

status kesehatannya menjadi tidak sehat begitu pula sebaliknya. Perilaku makan bukan satu-satunya yang mempengaruhi status gizi remaja. Status gizi dipengaruhi oleh banyak faktor seperti asupan kalori harian, aktifitas fisik, jenis kelamin dan umur. Instrumen *Eating Behavior Patterns Questionnaire* dikembangkan dan digunakan di populasi barat dan Afrika sehingga belum memiliki efisiensi yang sama jika diterapkan di Indonesia. Hubungan penelitian ini juga terbatas karena menggunakan studi potong lintang sehingga tidak bisa menentukan sebab akibat.

### SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi remaja. Hasil penelitian juga menunjukkan masih dadaremaja dengan perilaku makan yang tidak sehat sehinggapihak sekolah perlu melakukan pelayanan bimbingan konselingbagi remaja yang memiliki gaya hidup dengan perilaku makan tidak sehat, memberikanpenambahan pengetahuan tentang Pendidikan giz idengan memperhatikan setiap jenis makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan gizi yang seimbang. penelitian lanjutan perlu dilakukan untuk menilai faktor lain yang mempengaruhi status gizi remaja

### DAFTAR RUJUKAN

- Citerawati, Y. W., Susanti, N., & Rahima, D. (2017). *Proses Asuhan Gizi Terstandar Komunitas*. Yogyakarta: Trans Medika.
- Fikawati, S., Syafi, A., & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- French, S. A., Epstein, L. H., Jeffery, R. W., Blundell, J. E., & Wardle, J. (2012). Eating Behavior Dimensions: Associations With Energy Intake And Body Weight: A Review. *Appetite*, 59(2), 541–549.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Ingrid, P. L. E. A. S. (2014). Studi Deskriptif Perilaku Makan Mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya, 242–255. <https://doi.org/10.13671/j.hjkxxb.2014.0671>
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D., & Caraka,

- R. E. (2015). Relationship of BodyImage Perception and Eating Disorders in Adolescents. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(January), 105– 114.
- Listarina, M. (2013). Hubungan Antara Pola Makan Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Fakultas Non Kesehatan Universitas Gadjah Mada. *Skripsi*, Pogram Studi S1 Gizi Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Lomanjaya, I. P., & Soegiono, E. A. (2014). Studi Deskriptif Perilaku Makan Mahasiswa Universitas Kristen Petra Surabaya. <https://doi.org/10.13671/j.hjkxxb.2014.0671>
- Mardalena, I. (2017). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Nur, W., & Ayu, K., C. (2012). Hubungan Antara BodyImage dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang.
- Nurdin R, Nikmah U D, F. A. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Sma Negeri 1 Palu. *Bagian Gizi Masyarakat, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Tadulako*, 7(1), 1–64.
- Park, E.-S. (2015). Eating Habits and Food Preferences of Elementary School Students in Urban and Suburban Areas of Daejeon. *Clinical Nutrition Research*, 4(3), 190–200.
- Proverawati, A., & Wati, E. K. (2011). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 4352.
- Schlundt, D. G., Hargreaves, M. K., & Buchowski, M. S. (2003). The Eating Behavior Patterns Questionnaire predicts dietary fat intake in African American women. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(3), 338–345.
- Setyowati, N. D., Ryanti, E., & Indraswari, R. (2017). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Perilaku Makan Remaja Putri dalam Pencegahan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Simongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(5), 1042–1053.
- Yusinta, A. N., & Adriyanto. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Amerta Nutrition*, 2(2), 147–154