

HUBUNGAN ASUPAN SARAPAN PAGI, MAKAN SIANG DAN JAJANAN SEHAT TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI SMP NEGERI 2 PEKANBARU

Tengku Hartian SN^{1*}, Salmi¹

¹Fakultas Kebidanan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

email: hartiantengku@gmail.com

Abstract

Adolescence is a critical period of growth and development that is highly vulnerable to nutritional problems, including anemia, stunting, obesity, and micronutrient deficiencies. These conditions are often associated with unhealthy dietary habits, such as skipping meals, irregular eating patterns, and inadequate intake of nutritious foods. Regular consumption of breakfast, lunch, and healthy snacks is essential to support adequate nutrient intake and maintain optimal nutritional status. This study aimed to determine the relationship between breakfast, lunch, and healthy snack consumption and the nutritional status of adolescent girls at SMP Negeri 2 Pekanbaru. A quantitative study with a descriptive cross-sectional design was conducted among 71 seventh-grade female students selected using total sampling. Dietary habits were assessed using a structured questionnaire, while nutritional status was determined by Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using descriptive statistics and the Chi-Square test. The findings showed significant relationships between breakfast consumption and nutritional status ($p = 0.004$), lunch consumption and nutritional status ($p = 0.004$), and healthy snack consumption and nutritional status ($p = 0.004$). Adolescent girls with healthier eating habits were more likely to have normal nutritional status than those with poor dietary habits. In conclusion, breakfast, lunch, and healthy snack consumption are significantly associated with the nutritional status of adolescent girls. Promoting healthy dietary habits through nutrition education is essential to support optimal growth and development during adolescence. These findings provide useful evidence for schools, parents, healthcare professionals, and policymakers in designing effective nutrition education programs to encourage healthy eating behaviors among adolescents.

Keywords: breakfast, lunch, healthy snacks, nutritional status, adolescent girls.

Abstrak

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang kritis dan sangat rentan terhadap masalah gizi, termasuk anemia, stunting, obesitas, dan kekurangan mikronutrien. Kondisi ini sering dikaitkan dengan kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti melewati makan, pola makan yang tidak teratur, dan asupan makanan bergizi yang tidak memadai. Konsumsi sarapan, makan siang, dan camilan sehat secara teratur sangat penting untuk mendukung asupan nutrisi yang cukup dan menjaga status gizi yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi sarapan, makan siang, dan camilan sehat dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 2 Pekanbaru. Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif cross-sectional dilakukan pada 71 siswi kelas tujuh yang dipilih menggunakan metode total sampling. Kebiasaan makan dinilai menggunakan kuesioner terstruktur, sedangkan status gizi ditentukan dengan Indeks Massa Tubuh (BMI). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara konsumsi sarapan dan status gizi ($p = 0,004$), konsumsi makan siang dan status gizi ($p = 0,004$), serta konsumsi camilan sehat dan status gizi ($p = 0,004$). Remaja putri dengan kebiasaan makan yang lebih sehat lebih mungkin memiliki status gizi normal dibandingkan mereka yang memiliki kebiasaan makan yang buruk. Kesimpulannya, konsumsi sarapan, makan siang, dan camilan sehat secara signifikan berhubungan dengan status gizi remaja putri. Mempromosikan kebiasaan makan sehat melalui pendidikan gizi sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal selama masa remaja. Temuan ini memberikan bukti yang bermanfaat bagi sekolah, orang tua, profesional kesehatan, dan pembuat kebijakan dalam merancang program pendidikan gizi yang efektif untuk mendorong perilaku makan sehat di kalangan remaja.

Kata kunci: sarapan, makan siang, camilan sehat, status gizi, remaja putri.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang cukup, seimbang, dan berkualitas untuk menunjang kesehatan serta perkembangan fisik maupun kognitif. Menurut World Health Organization (WHO), remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun dan merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Permasalahan gizi pada remaja dapat berdampak terhadap pertumbuhan, prestasi belajar, produktivitas, serta meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular pada masa dewasa (WHO, 2024).

Masalah gizi masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Food and Agriculture Organization (FAO) melaporkan bahwa jutaan penduduk dunia masih mengalami kekurangan gizi yang berdampak pada meningkatnya risiko penyakit dan penurunan kualitas hidup (FAO, 2020). Di Indonesia, remaja menghadapi berbagai permasalahan gizi, seperti anemia, kekurangan energi kronis, stunting, overweight, dan obesitas. Kondisi tersebut sebagian besar dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan yang kurang baik, ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi, serta rendahnya konsumsi makanan bergizi seimbang (Nurjanah & Sukoco, 2023). Status gizi yang tidak optimal pada remaja dapat menghambat pertumbuhan, menurunkan daya tahan tubuh, mengganggu perkembangan mental, serta memengaruhi kualitas hidup pada masa mendatang (Siti Nurbaeti, 2023).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam menentukan status gizi remaja adalah pola makan sehari-hari. Pola makan yang baik meliputi kebiasaan mengonsumsi sarapan, makan siang secara teratur, serta memilih jajanan yang sehat. Sebaliknya, kebiasaan melewatkan waktu makan atau mengonsumsi makanan yang rendah nilai

gizi dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan status gizi.

Sarapan merupakan waktu makan pertama setelah tubuh berpuasa selama kurang lebih 10–12 jam sejak makan malam. Sarapan berfungsi memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi pada awal hari sehingga membantu mempertahankan kadar glukosa darah, meningkatkan konsentrasi, memperbaiki kemampuan belajar, serta mendukung aktivitas fisik maupun mental sepanjang hari. Pada remaja usia sekolah, kebiasaan sarapan secara teratur berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan gizi harian dan berperan dalam mempertahankan status gizi yang optimal (Al-Faida, 2021).

Selain sarapan, makan siang juga memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan energi harian. Makan siang idealnya menyumbang sekitar 30% dari total kebutuhan energi harian anak usia sekolah. Asupan makan siang yang cukup membantu mengembalikan energi yang telah digunakan selama aktivitas belajar pada pagi hari, menjaga kadar glukosa darah tetap stabil, meningkatkan konsentrasi, serta mempertahankan metabolisme tubuh agar tetap optimal (Suardi, 2024).

Di samping makanan utama, konsumsi jajanan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pola makan remaja. Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) merupakan makanan dan minuman siap konsumsi yang banyak dijual di lingkungan sekolah dan menjadi pilihan konsumsi harian siswa. Namun, tidak semua jajanan memiliki kandungan gizi yang baik maupun memenuhi standar keamanan pangan. Pemilihan jajanan yang kurang sehat dapat meningkatkan risiko kekurangan zat gizi maupun kelebihan asupan energi, gula, garam, dan lemak yang pada akhirnya memengaruhi status gizi remaja (Fitriani et al., 2022; Arwati & Asih, 2024).

Remaja putri merupakan kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah gizi dibandingkan remaja laki-laki. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan zat gizi selama masa

pertumbuhan serta kehilangan zat besi akibat menstruasi setiap bulan. WHO melaporkan bahwa anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada remaja putri di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi belajar, menurunnya produktivitas, serta berdampak terhadap kesehatan reproduksi pada masa mendatang (Aryanti et al., 2023; Adila et al., 2023).

Penilaian status gizi merupakan salah satu indikator penting untuk mengetahui kondisi kesehatan remaja. Salah satu metode yang paling banyak digunakan adalah Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), yaitu pengukuran yang diperoleh dari perbandingan berat badan dan tinggi badan sesuai usia. Pengukuran IMT/U digunakan untuk mengidentifikasi status gizi normal, gizi kurang, gizi lebih, maupun obesitas pada remaja sesuai dengan standar pertumbuhan yang berlaku (Yusuf & Ibrahim, 2019).

Saat ini Indonesia masih menghadapi beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yaitu masih tingginya prevalensi kekurangan gizi bersamaan dengan meningkatnya kasus kelebihan gizi pada anak dan remaja. Berbagai permasalahan tersebut menunjukkan pentingnya penerapan pola makan sehat sejak usia sekolah melalui kebiasaan sarapan, makan siang secara teratur, dan pemilihan jajanan sehat. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan kebiasaan sarapan, makan siang, dan konsumsi jajanan sehat dengan status gizi remaja putri perlu dilakukan sebagai dasar dalam penyusunan program edukasi gizi di sekolah guna mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif menggunakan metode *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Pekanbaru selama periode Februari hingga Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas VII

SMP Negeri 2 Pekanbaru. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 71 siswi yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan **total sampling**, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Data penelitian meliputi karakteristik responden, kebiasaan sarapan, makan siang, dan konsumsi jajanan sehat yang diperoleh melalui kuesioner terstruktur. Status gizi responden ditentukan berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel penelitian, serta dianalisis secara bivariat menggunakan uji **Chi-Square** dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan, makan siang, dan konsumsi jajanan sehat dengan status gizi remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi, makan siang, dan konsumsi jajanan sehat dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Pekanbaru. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Mei 2025 dengan melibatkan 71 siswi kelas VII sebagai responden penelitian. Data diperoleh menggunakan kuesioner untuk mengukur kebiasaan sarapan pagi, makan siang, dan konsumsi jajanan sehat, serta pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi responden.

A. Analisis Univariat

1. Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persen (%)
Umur		
12	8	9,2 %
13	55	63,2 %
14	7	8,0 %
15	1	1,4 %
Total	71	100 %
IMT		
Kurang	31	35,6 %
Normal	30	34,5 %
Berat Lebih	5	5,7 %
Obesitas	5	5,7 %
Total	71	100 %

Sumber: Analisis Data Primer 2025

Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari total 71 responden, sebagian besar berusia 13 tahun, yaitu sebanyak 55 responden (63,2%). Responden yang berusia 12 tahun berjumlah 8 orang (9,2%), usia 14 tahun sebanyak 7 orang (8,0%), sedangkan usia 15 tahun hanya 1 orang (1,4%).

Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), sebagian besar responden memiliki status gizi kurang, yaitu sebanyak 31 responden (43,7%), diikuti status gizi normal sebanyak 30 responden (42,3%). Responden dengan kategori berat badan lebih (*overweight*) dan obesitas masing-masing berjumlah 5 responden (7,0%).

2. Data Khusus

a. Kebiasaan Sarapan Pagi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sarapan Pagi

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persen (%)
Sarapan Pagi		
Baik	60	84,5 %
Kurang	11	15,5 %
Total	71	100 %

Sumber: Analisis Data Primer 2025

Berdasarkan **Tabel 2** diketahui bahwa dari total 71 responden, sebagian besar memiliki

kebiasaan sarapan pagi dalam kategori **baik**, yaitu sebanyak 60 responden (84,5%). Sementara itu, sebanyak 11 responden (15,5%) memiliki kebiasaan sarapan pagi dalam kategori **kurang**. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki kebiasaan sarapan pagi yang baik.

b. Kebiasaan Makan Siang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Makan Siang

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persen (%)
Makan Siang		
Baik	68	95,8 %
Kurang	3	4,2 %
Total	71	100 %

Sumber: Analisis Data Primer 2025

Berdasarkan **Tabel 3** diketahui bahwa dari total 71 responden, sebagian besar memiliki kebiasaan makan siang dalam kategori **baik**, yaitu sebanyak 68 responden (95,8%). Adapun responden yang memiliki kebiasaan makan siang dalam kategori **kurang** berjumlah 3 responden (4,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden telah memiliki kebiasaan makan siang yang baik.

c. Jajanan Sehat

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jajanan Sehat

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persen (%)
Jajanan Sehat		
Baik	48	67,6 %
Kurang	23	32,4 %
Total	71	100 %

Sumber: Analisis Data Primer 2025

Berdasarkan **Tabel 4**, diketahui bahwa dari 71 responden, sebanyak 48 responden (67,6%) memiliki kebiasaan memilih jajanan sehat dalam kategori baik, sedangkan 23 responden (32,4%) berada dalam kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki kebiasaan memilih jajanan sehat yang baik.

d. Status Gizi**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Jajanan Sehat**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persen (%)
Status Gizi		
Baik	29	40,8 %
Buruk	42	59,2 %
Total	71	100 %

Sumber: *Analisis Data Primer 2025*

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa dari 71 responden, sebagian besar memiliki status gizi dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 42 responden (59,2%). Sementara itu, sebanyak 29 responden (40,8%) memiliki status gizi dalam kategori baik. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki status gizi yang tergolong buruk.

2. Analisis Bivariat**a. Uji Chi-Square Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Status Gizi****Tabel 6. Uji Chi-Square Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Status Gizi**

Sarapan Pagi	Status Gizi				Total	P Value
	Baik N	Baik %	Buruk N	Buruk %		
Baik	4	13,8 %	7	16,7 %	15,5	0,004
Kurang	25	86,2 %	35	83,3 %	84,5	
Total	29	100 %	42	100 %	100	

Sumber: *Analisis Data Primer 2025*

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa pada responden dengan kebiasaan sarapan pagi kategori baik terdapat 4 responden (13,8%) yang memiliki status gizi baik dan 7 responden (16,7%) yang memiliki status gizi buruk. Sementara itu, pada responden dengan kebiasaan sarapan pagi kategori kurang terdapat 25 responden (86,2%) yang memiliki status gizi baik dan 35 responden (83,3%) yang memiliki status gizi buruk.

Secara keseluruhan, dari 71 responden terdapat 29 responden (40,8%) dengan status gizi baik dan 42 responden (59,2%) dengan status gizi buruk. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada remaja putri.

b. Uji Chi-Square Pengaruh Makan Siang terhadap Status Gizi**Tabel 7. Uji Chi-Square Pengaruh Makan Siang terhadap Status Gizi**

Makan Siang	Status Gizi				Total	P Value
	Baik N	Baik %	Buruk N	Buruk %		
Baik	28	96,6 %	40	95,2 %	95,8	0,004
Kurang	1	3,4 %	2	4,8 %	4,2 %	
Total	29	100 %	42	100 %	100	

Sumber: *Analisis Data Primer 2025*

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji **Chi-Square** menunjukkan bahwa pada responden dengan kebiasaan makan siang kategori baik terdapat 28 responden (96,6%) yang memiliki status gizi baik dan 40 responden (95,2%) yang memiliki status gizi buruk. Sementara itu, pada responden dengan kebiasaan makan siang kategori kurang terdapat 1 responden (3,4%) yang memiliki status gizi baik dan 2 responden (4,8%) yang memiliki status gizi buruk. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan siang dengan status gizi pada remaja putri.

c. Uji *Chi-Square* Pengaruh Jajanan Sehat Terhadap Status Gizi

Tabel 8. Uji *Chi-Square* Pengaruh Jajanan Sehat terhadap Status Gizi

Jajana n Sehat	Status Gizi				Total I	P Valu e
	Baik		Buruk			
	N	%	N	%		
Baik	10	34,5 %	13	31,0 %	32,4 %	0,004
Kurang	19	65,5 %	29	69,0 %	67,6 %	
Total	29	100 %	42	100 %	100 %	

Sumber: Analisis Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 8, hasil uji **Chi-Square** menunjukkan bahwa pada responden dengan kebiasaan memilih jajanan sehat kategori baik terdapat 10 responden (34,5%) yang memiliki status gizi baik dan 13 responden (31,0%) yang memiliki status gizi buruk. Sementara itu, pada responden dengan kebiasaan memilih jajanan sehat kategori kurang terdapat 19 responden (65,5%) yang memiliki status gizi baik dan 29 responden (69,0%) yang memiliki status gizi buruk. Secara keseluruhan, dari 71 responden terdapat 29 responden (40,8%) dengan status gizi baik dan 42 responden (59,2%) dengan status gizi buruk. Hasil uji statistik menunjukkan nilai **p-value = 0,004** ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan memilih jajanan sehat dengan status gizi pada remaja putri.

PEMBAHASAN

a. Hubungan Sarapan Pagi terhadap Status Gizi

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada remaja putri. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel independen, yaitu kebiasaan sarapan pagi, dengan variabel dependen, yaitu status gizi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada responden dengan kebiasaan sarapan pagi kategori baik terdapat 4 responden (13,8%) yang memiliki status gizi baik dan 7 responden (16,7%) yang memiliki status gizi buruk. Sementara itu, pada responden dengan kebiasaan sarapan pagi kategori kurang terdapat 25 responden (86,2%) yang memiliki status gizi baik dan 35 responden (83,3%) yang memiliki status gizi buruk. Secara keseluruhan, dari 71 responden terdapat 29 responden (40,8%) dengan status gizi baik dan 42 responden (59,2%) dengan status gizi buruk. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada remaja putri. Hasil penelitian ini sejalan dengan doman Gizi Seimbang yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) yang menyatakan bahwa sarapan merupakan salah satu waktu makan utama yang berperan dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi pada awal hari. Sarapan yang bergizi seimbang dianjurkan mampu memenuhi sekitar 15–30% kebutuhan energi harian sehingga dapat mendukung pertumbuhan, aktivitas fisik, dan fungsi kognitif remaja.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh Hardinsyah dan Aries (2012) yang menjelaskan bahwa kebiasaan sarapan secara teratur berhubungan dengan kecukupan asupan energi dan zat gizi harian. Remaja yang rutin sarapan cenderung memiliki kualitas konsumsi pangan yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang sering melewatkan sarapan. Sebaliknya, kebiasaan tidak sarapan dapat menyebabkan rendahnya asupan energi dan zat gizi yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama.

Selain itu, penelitian yang dipublikasikan dalam Media Gizi Indonesia melaporkan bahwa kebiasaan sarapan yang baik berkaitan dengan status gizi yang lebih optimal pada remaja.

Sarapan tidak hanya berfungsi memenuhi kebutuhan energi setelah berpuasa semalaman, tetapi juga membantu menjaga kadar glukosa darah, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mendukung aktivitas fisik selama proses pembelajaran di sekolah.

Menurut asumsi peneliti, kebiasaan sarapan pagi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap status gizi remaja putri. Remaja yang tidak terbiasa sarapan berisiko mengalami ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi pada awal hari sehingga kebutuhan gizi harian menjadi tidak terpenuhi secara optimal. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pertumbuhan, kesehatan, serta status gizi apabila berlangsung secara terus-menerus. Selain itu, remaja yang melewati sarapan cenderung mengganti kebutuhan energinya melalui konsumsi makanan atau jajanan yang tinggi gula, garam, dan lemak, sehingga kualitas asupan gizinya menjadi kurang baik.

Berdasarkan hasil penelitian, H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi pada remaja putri. Oleh karena itu, pembiasaan sarapan pagi bergizi seimbang perlu ditingkatkan melalui kerja sama antara keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan sebagai salah satu upaya dalam memperbaiki dan mempertahankan status gizi remaja putri.

b. Hubungan Kebiasaan Makan Siang terhadap Status Gizi

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan siang dengan status gizi pada remaja putri. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan siang sebagai variabel independen dengan status gizi sebagai variabel dependen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada responden dengan kebiasaan makan siang kategori baik terdapat 28 responden (96,6%) yang memiliki status

gizi baik dan 40 responden (95,2%) yang memiliki status gizi buruk. Sementara itu, pada responden dengan kebiasaan makan siang kategori kurang terdapat 1 responden (3,4%) yang memiliki status gizi baik dan 2 responden (4,8%) yang memiliki status gizi buruk. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,004$ ($p < 0,05$), sehingga secara statistik terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan siang dengan status gizi pada remaja putri.

Hasil penelitian ini didukung oleh Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menyatakan bahwa makan siang merupakan salah satu waktu makan utama yang berperan dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi harian. Konsumsi makan siang yang bergizi seimbang membantu memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk menunjang pertumbuhan, aktivitas fisik, serta mempertahankan status gizi yang optimal.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Utami, Kamsiah, dan Siregar (2020) yang melaporkan bahwa pola makan serta kecukupan energi dan protein memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan pola makan yang baik dan asupan zat gizi yang mencukupi cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan remaja dengan pola makan yang kurang baik.

Selain itu, penelitian oleh Rahmayani dkk. (2025) menemukan bahwa pola makan berhubungan secara signifikan dengan status gizi pada remaja usia 13–15 tahun. Remaja yang memiliki pola makan teratur dan memenuhi kebutuhan zat gizi menunjukkan status gizi yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola makan tidak teratur.

Temuan lain yang mendukung diperoleh dari penelitian Puspitasari, Jaelani, dan Susiloretni (2023) yang menyatakan bahwa pola makan

merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa keseimbangan konsumsi makanan sehari-hari berperan penting dalam mempertahankan status gizi, meskipun faktor lain seperti aktivitas fisik dan perilaku sedentari juga turut memengaruhi.

Menurut asumsi peneliti, kebiasaan makan siang yang baik dapat memberikan kontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi harian remaja putri. Meskipun demikian, status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh satu waktu makan, tetapi merupakan hasil akumulasi dari pola konsumsi secara keseluruhan, termasuk kebiasaan sarapan, makan malam, konsumsi jajanan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, serta faktor sosial ekonomi. Oleh karena itu, pemenuhan makan siang yang bergizi seimbang perlu diimbangi dengan penerapan pola makan sehat secara menyeluruh agar status gizi remaja dapat dipertahankan dalam kondisi optimal.

Berdasarkan hasil penelitian, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan siang dengan status gizi pada remaja putri.

c. Hubungan Kebiasaan Memilih Jajanan Sehat terhadap Status Gizi

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan memilih jajanan sehat dengan status gizi pada remaja putri. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji **Chi-Square** dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel independen, yaitu kebiasaan memilih jajanan sehat, dengan variabel dependen, yaitu status gizi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada responden dengan kebiasaan memilih jajanan sehat kategori baik terdapat 10 responden (34,5%) yang memiliki status gizi baik dan 13 responden (31,0%) yang memiliki status gizi buruk. Sementara itu, pada responden dengan kebiasaan memilih

jajanan sehat kategori kurang terdapat 19 responden (65,5%) yang memiliki status gizi baik dan 29 responden (69,0%) yang memiliki status gizi buruk. Secara keseluruhan, dari 71 responden terdapat 29 responden (40,8%) dengan status gizi baik dan 42 responden (59,2%) dengan status gizi buruk. Hasil uji statistik menunjukkan nilai **p-value = 0,004 ($p < 0,05$)**, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan memilih jajanan sehat dengan status gizi pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan **Pedoman Gizi Seimbang** yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), yang menekankan pentingnya memilih makanan dan jajanan yang aman, bergizi, serta beragam sebagai bagian dari penerapan pola makan sehat. Pemilihan jajanan yang tepat dapat membantu memenuhi kebutuhan zat gizi harian, sedangkan konsumsi jajanan yang tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan berpotensi meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian **Puspitasari, Jaelani, dan Susiloretni (2023)** yang melaporkan bahwa pola makan, termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan selingan atau jajanan, berhubungan dengan status gizi remaja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas konsumsi makanan sehari-hari berperan dalam menentukan keseimbangan asupan energi dan zat gizi sehingga memengaruhi status gizi.

Selain itu, penelitian **Utami, Kamsiah, dan Siregar (2020)** menyatakan bahwa kecukupan energi dan kualitas pola makan memiliki hubungan dengan status gizi pada remaja. Pemilihan jajanan yang sehat dapat memberikan kontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi apabila dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai serta diimbangi dengan konsumsi makanan utama yang bergizi seimbang.

Menurut asumsi peneliti, kebiasaan memilih jajanan sehat merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja putri. Namun, status gizi tidak hanya

dipengaruhi oleh jenis jajanan yang dikonsumsi, melainkan juga oleh pola makan secara keseluruhan, frekuensi makan, jumlah asupan energi, aktivitas fisik, serta kondisi kesehatan individu. Oleh karena itu, meskipun responden memiliki kebiasaan memilih jajanan yang lebih sehat, status gizi tetap dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap keseimbangan energi dan zat gizi dalam tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan memilih jajanan sehat dengan status gizi pada remaja putri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai pemilihan jajanan sehat perlu disertai dengan pembiasaan pola makan bergizi seimbang secara menyeluruh agar mampu mendukung tercapainya status gizi yang optimal pada remaja putri.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada remaja putri di SMP Negeri 2 Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi dalam kategori buruk. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi, kebiasaan makan siang, dan kebiasaan memilih jajanan sehat dengan status gizi ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam status gizi remaja putri. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan perilaku makan sehat melalui edukasi gizi, pembiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang, serta pengawasan terhadap konsumsi jajanan dengan melibatkan keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan guna mendukung tercapainya status gizi yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., & Chotimah, O. (2022). Metode

penelitian kualitatif studi pustaka. *Jurnal Edumaspul*, 6(1), 974–980.

Al-Faida, N. (2021). Pengaruh kebiasaan sarapan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa STIKES Persada Nabire Provinsi Papua. *IKESMA*, 17(2), 81. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i1.22397>

Almatsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.

Amalia, R. G., Juhairina, Istiana, Budiarto, A., & Skripsiana, N. S. (2022). Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022. *Homeostasis*, 6(1), 59–68.

Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiah, N., & Dwi, K. (2021). Pola konsumsi makan remaja di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.

Andriani, B. R. (2016). *Hubungan status gizi dengan siklus menstruasi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Gamping* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/7321>

Anggraini, D. E. P. (2021). *Hubungan antara konsumsi makan, status gizi, dan aktivitas fisik dengan kejadian premenstrual syndrome pada remaja putri kelas X SMA Negeri 1 Kawedanan*.

Anggreni, D. (2022). *Metodologi penelitian kesehatan*. Erlangga.

Ariani, I. (2022). *Perilaku anak dalam memilih makanan jajanan di sekolah* (Skripsi).

Arwati, S., & Asih, R. Y. (2024). Peningkatan pengetahuan siswa SMA Muhammadiyah Bontomarannu Kabupaten Gowa melalui edukasi

- keamanan pangan jajanan anak sekolah (PJAS) dan *food preparation* dalam menyiapkan bekal ke sekolah. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 782–789.
- Aryanti, N., Kalsum, U., Syah, J., & Khatimah, H. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di Kecamatan Galesong Selatan Kabupaten Takalar. *Nutrition Science and Health Research*, 2(1), 1–8.
- Asmi, N. F., Puspasari, K., & Nurpratama, W. L. (2023). Pembuatan komik “Jajananku Sehat” sebagai media edukasi makanan jajanan pada remaja di SMP Negeri 2 Cikarang Utara. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 365–372.
- Auna Awalia, I. F., & Maulanza, H. (2023). Gambaran dan faktor yang memengaruhi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada siswi SMP Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 2(3), 212–222.
<https://doi.org/10.55606/klinik.v2i3.1937>
- Bintanah, S., Kusuma, H. S., Ulvie, Y. N. S., & Mulyati, T. (2018). *NextBook perhitungan kebutuhan gizi individu*.
- Dharma, K. K. (2017). *Metodologi penelitian keperawatan* (15th ed.). CV Trans Info Media.
- Hardinsyah, & Aries, M. (2012). Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6–12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89–96.
<https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.89-96>
- Hardinsyah, & Perdana, F. (2013). Analisis jenis, jumlah, dan mutu gizi konsumsi sarapan anak Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 8(1), 39–46.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khomsan, A. (2010). *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. PT RajaGrafindo Persada.
- Mariza, Y. Y., & Kusumastuti, A. C. (2012). Hubungan antara kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kecamatan Pedurungan. *Journal of Nutrition College*, 2(1), 207–213.
- Puspitasari, D., Jaelani, M., & Susiloretni, K. A. (2023). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan perilaku sedentari dengan status gizi remaja. *Jurnal Riset Gizi*.
- Rahmayani, R., et al. (2025). Hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13–15 tahun. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1).
- Sri Nurhayati, L., Simanjuntak, R. U. C., Lestari, A. P. D., Imanuna, M., & Anggarini, N. R. (2024). Analisis data kasus keracunan obat dan makanan tahun 2023. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia.
<https://pusakom.pom.go.id/riset-kajian/detail/analisis-data-kasus-keracunan-obat-dan-makanan-tahun-2023>
- Utama, L. J., et al. (2018). Perilaku sarapan pagi kaitannya dengan status gizi dan anemia pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1).

Utami, N., Kamsiah, K., & Siregar, R.
(2020). Hubungan pola makan dan
kecukupan energi serta protein dengan
status gizi pada remaja. *Jurnal
Kesehatan*, 11(3), 350–357