

Hubungan Pola Makan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru

Desi Nindya Kirana¹, Melisa Raja Gukguk²

^{1,2}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email Penulis Korespondensi: desinindyakirana@gmail.com

Article History:

Received Jun 22th, 2026

Accepted Sep 25th, 2026

Publish Oct 08th, 2026

Abstrak

Status gizi remaja putri merupakan salah satu indikator kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pola makan dan kebiasaan jajan. Pola makan yang tidak seimbang serta kebiasaan mengonsumsi jajanan yang tinggi gula, garam, dan lemak dapat memengaruhi status gizi remaja, sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antarvariabel tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan kebiasaan jajan dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah **82 remaja putri** yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* untuk menilai pola makan, kuesioner kebiasaan jajan, serta pengukuran **Indeks Massa Tubuh (IMT)** untuk menentukan status gizi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik sebanyak **41 responden (50%)**, sedangkan sebagian besar memiliki kebiasaan jajan dalam kategori jarang. Mayoritas responden memiliki status gizi normal. Hasil uji *chi-Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi ($p = 0,656$) dan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi ($p = 0,483$). Dapat disimpulkan bahwa pola makan dan kebiasaan jajan bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru.

Kata Kunci: Pola Makan, Kebiasaan Jajan, Status Gizi, Remaja Putri

Abstract

Nutritional status among female adolescents is an important health indicator influenced by various factors, including dietary patterns and snacking habits. Poor dietary patterns and certain snacking habits may contribute to an imbalance in nutrient intake. This study aimed to analyze the association between dietary patterns, snacking habits, and nutritional status among female adolescents at SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru. This quantitative study used a cross-sectional design. The sample consisted of 82 female adolescents selected through proportional random sampling. Data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess dietary patterns, a snacking habits questionnaire, and measurements of body weight and height to determine nutritional status based on BMI-for-age. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that 41 respondents (50.0%) had poor dietary patterns and 41 respondents (50.0%) had good dietary patterns. Most respondents had infrequent snacking habits (57 respondents; 69.5%) and normal nutritional status (46 respondents; 56.1%). The Chi-Square test showed no significant association between dietary patterns and nutritional status ($p = 0.656$), and no significant association between snacking habits and nutritional status ($p = 0.483$). Therefore, dietary patterns and snacking habits were not significantly associated with nutritional status among female adolescents in this study.

Keywords: *Dietary Patterns, Snacking Habits, Nutritional Status, Adolescent Girls*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan karena pada tahap ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik maupun psikologis. Pada masa ini kebutuhan energi dan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan tinggi badan, berat badan, serta perkembangan organ dan fungsi tubuh. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi secara optimal, remaja berisiko mengalami berbagai masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, yang dapat berdampak terhadap kesehatan saat ini maupun di masa dewasa[1].

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Status gizi biasanya dinilai melalui indikator antropometri seperti berat badan dan tinggi badan. Pada masa remaja, pemenuhan asupan zat gizi makro berperan dalam mendukung kondisi status gizi remaja[2].

Masalah gizi pada remaja dapat berupa gizi kurang maupun gizi lebih. World Health Organization menjelaskan bahwa overweight dan obesitas merupakan masalah kesehatan yang berkaitan dengan pola konsumsi dan gaya hidup [3]. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 juga menunjukkan bahwa masalah kesehatan dan gizi pada kelompok remaja masih menjadi perhatian[4]. Di Provinsi Riau, kondisi pola konsumsi dan gaya hidup remaja juga perlu diperhatikan sebagai bagian dari upaya pencegahan masalah gizi [5].

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui program Aksi Bergizi menekankan pentingnya perilaku hidup sehat dan pemenuhan gizi seimbang pada remaja [6]. Pola makan mencakup jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji dan pola makan yang kurang baik dapat berkaitan dengan status gizi remaja [7], [8].

Selain pola makan, kebiasaan jajan merupakan bagian dari perilaku konsumsi remaja. Pemilihan makanan jajanan yang tinggi energi, gula, lemak, dan garam dapat memengaruhi kualitas asupan makanan. Penelitian mengenai asupan zat gizi makro dan status gizi menunjukkan pentingnya melihat keseluruhan konsumsi makanan, bukan hanya satu jenis makanan [2]. Pola makan dan kebiasaan makan remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan, aktivitas, serta kebiasaan sehari-hari [9], [10].

Penelitian lain menunjukkan bahwa hubungan antara pola makan atau kebiasaan jajan dengan status gizi tidak selalu signifikan. Suwarni *et al.*, menunjukkan bahwa kebiasaan jajan merupakan salah satu aspek konsumsi yang perlu dinilai bersama dengan aspek konsumsi lainnya [11]. Millatashofi dan Adi juga menjelaskan bahwa status gizi berkaitan dengan asupan zat gizi dalam jangka waktu yang lebih panjang [12]. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi tidak hanya ditentukan oleh frekuensi konsumsi atau kebiasaan makan pada saat tertentu.

Berdasarkan survei awal di SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru, dari 10 siswi yang diwawancarai ditemukan 4 siswi memiliki pola makan yang kurang baik, seperti sering melewatkan sarapan dan kurang mengonsumsi sayur serta buah. Sebanyak 6 siswi lebih memilih makanan cepat saji dan memiliki kebiasaan jajan di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan kebiasaan jajan dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pengukuran pola makan, kebiasaan jajan, dan status gizi dilakukan pada waktu yang sama [13]. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru pada remaja putri kelas VII dan VIII pada periode Februari hingga Juni 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri kelas VII dan VIII SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru yang berjumlah 435 orang. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dan diperoleh 82 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportional random sampling. Kriteria inklusi meliputi siswi kelas VII dan VIII, sehat jasmani dan rohani, serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi responden yang tidak menderita penyakit dan tidak sedang menjalani diet.

Instrumen penelitian berupa kuesioner pola makan dan kebiasaan jajan serta lembar observasi status gizi. Kuesioner diadaptasi dari penelitian Kurniawati [14] dan digunakan untuk menilai frekuensi makan, jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi jajan, jenis jajanan, konsumsi fast food, dan minuman manis. Status gizi diukur melalui berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoise, kemudian dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

Pola makan dikategorikan baik apabila skor $\geq$ median dan kurang baik apabila skor $<$ median. Kebiasaan jajan dikategorikan sering apabila $\geq 75\%$ dan jarang apabila $< 75\%$. Status gizi dikategorikan menjadi kurus, normal, gemuk, dan obesitas berdasarkan IMT/U. Analisis univariat dilakukan dengan distribusi frekuensi dan persentase, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan terhadap 82 remaja putri kelas VII dan VIII SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru. Hasil penelitian disajikan dalam distribusi karakteristik, pola makan, kebiasaan jajan, status gizi, serta hubungan antarvariabel.

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik dan Distribusi Responden

NO	VARIABEL	FREKUENSI (f)	PRESENTASE (%)
1	KELAS		
	VII	40	48,8
	VIII	42	51,2
	Total	82	100,0
2	USIA		
	12 Tahun	18	59.2
	13 Tahun	43	36.8
	14 Tahun	21	3.9
	Total	82	100.0
3	POLA MAKAN		
	Kurang Baik	41	50.0
	Baik	41	50.0

NO	VARIABEL	FREKUENSI (f)	PRESENTASE (%)
	Total	82	100.0
4	KEBIASAAN JAJAN		
	Jarang	57	69.5
	Sering	25	30.5
	Total	82	100.0
	STATUS GIZI		
	Kurus	32	39.0
	Normal	46	56.1
	Gemuk	3	3.7
	Obesitas	1	1.2
	Total	82	100.0

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar berada pada kelas VIII sebanyak 42 orang (51,2%) dan berusia 13 tahun sebanyak 43 orang (52,4%). Usia tersebut berada pada masa remaja yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan serta perubahan kebiasaan makan. Kondisi tersebut perlu diperhatikan karena kebutuhan zat gizi pada masa remaja meningkat [1], [2].

Dari 82 responden, terdapat jumlah yang sama antara pola makan kurang baik dan pola makan baik, masing-masing 41 responden (50,0%). Pola makan berkaitan dengan jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian remaja putri masih memiliki pola makan yang belum optimal. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian mengenai pola makan dan konsumsi fast food pada remaja [7], [15].

Sebanyak 57 responden (69,5%) memiliki kebiasaan jajan jarang, sedangkan 25 responden (30,5%) memiliki kebiasaan jajan sering. Kebiasaan jajan merupakan bagian dari perilaku makan remaja, tetapi frekuensi jajan saja belum menggambarkan jenis dan jumlah zat gizi yang dikonsumsi. Penelitian Hidayat *et al.*, dan Nanda dan Puspitasari menunjukkan bahwa kebiasaan jajan dan konsumsi fast food perlu dilihat bersama dengan keseluruhan pola konsumsi dan asupan zat gizi [16], [17].

Mayoritas responden memiliki status gizi normal, yaitu 46 responden (56,1%), diikuti kategori kurus sebanyak 32 responden (39,0%), gemuk 3 responden (3,7%), dan obesitas 1 responden (1,2%). Status gizi merupakan hasil keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Dewi Puspitasari *et.al* menjelaskan bahwa IMT dapat digunakan sebagai salah satu indikator untuk menilai status gizi [17]. Penelitian Nurfitriani *et al.*, juga menunjukkan pentingnya memperhatikan kebiasaan makan dan konsumsi *fast food* dalam kaitannya dengan status gizi remaja [18].

b. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Tabel 2. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru

Status Gizi	Pola Makan Baik	Makan Kurang Baik	Total
Normal	24 (52,2%)	22 (47,8%)	46 (100%)
Gemuk	1 (33,3%)	2 (66,7%)	3 (100%)
Obesitas	1 (100%)	0 (0,0%)	1 (100%)
Total	41 (50,0%)	41 (50,0%)	82 (100%)

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh $p = 0,656$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada remaja putri SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hafiza *et al.* pada remaja SMP YLPI Pekanbaru yang juga tidak menemukan hubungan antara kebiasaan makan dan status gizi [10]. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pola makan yang dinilai berdasarkan frekuensi konsumsi belum tentu menggambarkan jumlah energi dan zat gizi aktual yang masuk ke tubuh.

Tidak adanya hubungan dapat dipengaruhi oleh status gizi yang merupakan hasil dari keseimbangan asupan dan kebutuhan tubuh dalam jangka waktu tertentu. Faktor lain seperti aktivitas fisik, pertumbuhan, kebiasaan makan sebelumnya, dan kebutuhan energi masing-masing responden juga dapat memengaruhi status gizi. Penelitian Cahyorini *et al.*, menunjukkan bahwa pola makan perlu dilihat bersama dengan aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* ketika menilai kejadian gizi lebih pada remaja [15].

c. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru

Status Gizi	Jarang	Sering	Total
Kurus	20 (62,5%)	12 (37,5%)	32 (100%)
Normal	33 (71,7%)	13 (28,3%)	46 (100%)
Gemuk	3 (100%)	0 (0,0%)	3 (100%)
Obesitas	1 (100%)	0 (0,0%)	1 (100%)
Total	57 (69,5%)	25 (30,5%)	82 (100%)

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan $p = 0,483$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada remaja putri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Suwarni *et al.*, yang menunjukkan bahwa kebiasaan jajan tidak selalu berhubungan dengan status gizi apabila tidak dilihat bersama aspek konsumsi lainnya. Hasil tersebut juga sesuai mengenai hubungan kebiasaan jajan, pola makan, dan konsumsi pangan dengan status gizi remaja [11].

Tidak adanya hubungan dapat disebabkan oleh frekuensi jajan yang belum menggambarkan jenis, jumlah, dan kandungan energi makanan yang dikonsumsi. Responden yang sering jajan belum tentu memperoleh asupan energi tinggi, sedangkan responden yang jarang jajan belum tentu memiliki asupan zat gizi yang mencukupi karena kebutuhan gizi juga dipenuhi dari makanan utama. Dengan demikian, kebiasaan jajan merupakan salah satu bagian dari keseluruhan asupan makanan dan bukan satu-satunya faktor yang menentukan status gizi.

Temuan penelitian juga perlu dipahami dalam konteks perilaku kesehatan remaja. Kegiatan edukasi gizi dan pembentukan kebiasaan hidup sehat dapat mendukung remaja dalam memilih makanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan tubuh [17]. Selain itu, hasil penelitian Kurniawati menunjukkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik merupakan variabel yang dapat dipertimbangkan bersama ketika menilai status gizi remaja [14]. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa status gizi merupakan kondisi multifaktorial dan tidak dapat dijelaskan hanya oleh satu perilaku konsumsi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 82 remaja putri di SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 46 responden (56,1%), dengan pola makan baik dan kurang baik masing-masing sebanyak 41 responden (50,0%). Sebagian besar responden memiliki kebiasaan jajan dalam kategori jarang sebanyak 57 responden (69,5%). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi dengan nilai *p-value* 0,656 ($p > 0,05$), serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi dengan nilai *p-value* 0,483 ($p > 0,05$). Dengan demikian, pola makan dan kebiasaan jajan dalam penelitian ini tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Fakultas Kebidanan, Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, pihak SMP Negeri 06 Rumbai Pekanbaru, serta seluruh responden yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu, memberikan arahan, dan mendukung peneliti sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] C. H. Nadapdap, T. Mautang, A. Paturusi, and R. Agustina, "Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja The Relationship of Nutrition Knowledge and Diet with Adolescent Nutrition Status," vol. 8, no. 7, pp. 4327–4335, 2025, doi: 10.56338/jks.v8i7.7848.
- [2] L. Sutrawanti, A. Wulansari, and A. G. Jeki, "Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 2 Kota Jambi Tahun 2024," vol. 3, pp. 243–251, 2024, doi: <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7848>.
- [3] World Health Organization, "Obesity and overweight." Accessed: Sep. 15, 2026. [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023," 2023.
- [5] Dinas Kesehatan Provinsi Riau, "Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2023," 2023.
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Aksi Bergizi: Gerakan Sehat untuk Remaja Masa Kini." [Online]. Available: <https://ayosehat.kemkes.go.id/aksi-bergizi--gerakan-sehat-untuk-remaja-masa-kini>.
- [7] S. Azzahra, S. W. Kisnawaty, and D. I. Puspitasari, "Hubungan Body Image dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Batik 2 Surakarta," vol. 4, no. 3, pp. 469–477, 2025, doi: 10.54259/sehatrakyat.v4i3.5298.
- [8] K. Masyrakat, F. I. Kesehatan, and U. Muhammadiyah, "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 262 Jakarta Timur Tahun 2024," vol. 3, no. 3, pp. 549–563, 2024, doi: 10.55123/sehatmas.v3i3.3974.
- [9] A. N. Fauziyyah, Mustakim, and I. R. Sofiany, "Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja,"

- vol. 2, no. 2, pp. 115–122, 2021, doi: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jppkmi>.
- [10] D. Hafiza, A. Utmi, and S. Niriya, “Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru,” vol. 9, pp. 86–96, 2020, doi: 10.35328/keperawatan.v9i2.671.
- [11] W. Suwarni, R. A. Dina, and I. Tanziha, “Hubungan Pola Makan , Kebiasaan Sarapan , dan Kebiasaan Jajan dengan Status,” vol. 1, no. 3, pp. 189–195, 2022, doi: 10.25182/jigd.2022.1.3.189-195.
- [12] A. S. Millatashofi and A. C. Adi, “Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Remaja Santriwati Di Pondok Pesantren Surabaya,” vol. 9, no. 2, pp. 121–127, 2023, doi: 10.22487/htj.v9i2.672.
- [13] S. Notoatmodjo, “Metodologi penelitian kesehatan,” 2018.
- [14] A. Kurniawati, “Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Ipiems Surabaya,” 2023. [Online]. Available: <https://repository.stikeshangtuah-sby.ac.id/id/eprint/1640>
- [15] R. W. Cahyorini, I. N. Tanu, and I. K. Suwita, “Hubungan Pola Makan , Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja,” vol. 2, no. 2, pp. 123–146, 2022, doi: <http://dx.doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54283>.
- [16] V. A. Tomaso, Dary, and D. D. Christovel, “Hubungan Asupan Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah Vianty,” vol. 6, no. 2, 2021.
- [17] D. Puspitasari, D. Kusumawati, and B. Ma’rifah, “Hubungan Kebiasaan Makan dan Pengaruh Teman Sebaya terhadap Status Gizi,” vol. 5, no. 2, pp. 223–229, 2024, doi: <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v5i2.27637>.
- [18] S. A. Nurfitriani and E. Soviana, “Hubungan kebiasaan sarapan dan konsumsi fast food dengan status gizi pada remaja di Sukoharjo, Jawa Tengah,” 2025, doi: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v6i2.2798>
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>