



GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA DI PONTIANAK TIMUR

Weni Septiani, Iman Jaladri, Shelly Festilia Agusanty
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Abstrak

Masa remaja merupakan fase kritis yang melibatkan pertumbuhan fisik dan sosial seseorang. Pola makan yang tidak seimbang sering menyebabkan masalah gizi seperti kekurangan dan obesitas, yang umum terjadi di kalangan remaja Indonesia. Pemenuhan gizi yang baik sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan selama masa ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi remaja MTS Al Irsyad Kecamatan Pontianak Timur Kota Pontianak. Desain penelitian yang digunakan penelitian deskriptif melalui pengukuran berat badan, tinggi badan dan pola konsumsi remaja secara langsung melalui kuesioner semi-kuantitatif FFQ (Food Frequency Questionnaire), yang kemudian dianalisis dengan menggunakan analisa univariat.

Penelitian di MTs Al-Irsyad Pontianak Timur menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang memiliki pola makan dengan kriteria "baik.", mayoritas siswa (76,7%) memenuhi kebutuhan energi dan nutrisi dengan baik, terutama protein (97,7%). Sebanyak 67,4% siswa makan tiga kali sehari, namun hanya 32,6% yang mengonsumsi karbohidrat secara konsisten, dan tidak ada yang mengonsumsi sayuran dan buah setiap hari.

Keywords:

Pola makan, FFQ (Food Frequency Questionnaire), status gizi, remaja.

Abstract

Adolescence is a critical phase involving physical and social growth. Imbalanced dietary patterns often lead to nutritional issues like undernutrition and obesity, common among Indonesian adolescents. Adequate nutrition is crucial to support growth and development during this period. This study aims to describe the dietary patterns and nutritional status of adolescents at MTs Al-Irsyad, Pontianak Timur, Kota Pontianak. This descriptive study used direct measurements of weight, height, and dietary patterns through a semi-quantitative FFQ (Food Frequency Questionnaire), analyzed using univariate analysis. The study at MTs Al-Irsyad Pontianak Timur found that no student met the "good" dietary pattern criteria. Most students (76.7%) met their energy and nutritional needs well, especially protein (97.7%). While 67.4% of students ate three meals a day, only 32.6% consistently consumed carbohydrates, and none consumed vegetables and fruits daily.

Keywords: Dietary patterns, FFQ (Food Frequency Questionnaire), nutritional status, adolescents.

Pendahuluan

Remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut definisi yang dikeluarkan oleh Menteri Kesehatan RI pada tahun 2010, kategori usia remaja mencakup rentang usia 10 hingga 19 tahun dan belum menikah (Pritasari, Damayanti & Lestari, 2017). Masa remaja adalah fase pembentukan dan pertumbuhan yang mencakup dimensi fisik, psikologis, dan sosial. Selama periode ini, remaja mengalami transformasi dalam gaya hidup, termasuk dalam hal pilihan makanan, kebiasaan mengonsumsi makanan ringan, siklus menstruasi, dan kesadaran akan citra tubuh, terutama pada remaja perempuan (Raniya Suha & Amira, 2022).

Status gizi adalah suatu kondisi yang dipengaruhi oleh sejauh mana kebutuhan tubuh terpenuhi dalam hal kalori dan nutrisi lainnya melalui konsumsi makanan, yang kemudian berdampak pada kesehatan fisik yang dapat diukur (Kamah, 2020). Menurut WHO (2019) di Inggris, remaja pria mengalami tingkat prevalensi gizi lebih tinggi sebesar 22%, sementara remaja wanita mencapai 23%. Sedangkan di Amerika Serikat, prevalensi gizi pada remaja usia 13-15 tahun mencapai 20,5%. Sementara itu, prevalensi status gizi di Indonesia (IMT/U Z-skor) pada remaja usia 16-18 tahun meliputi: sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, normal 78,3%, gemuk 9,5%, dan obesitas 4,0%. Pada kelompok usia 13-15 tahun, angkanya adalah sangat kurus 1,9%, kurus 6,8%, normal 75,3%, gemuk 11,2%, dan obesitas 4,8% (Kemenkes RI, 2018).

Berdasarkan hasil Riskesdas Nasional (2018), Prevalensi status gizi remaja, yang diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT/U), menunjukkan bahwa tingkat kekurusan di Kalimantan Barat mencapai 1,5%, melebihi angka nasional sebesar 1,4%. Di sisi lain, tingkat obesitas di Kalimantan Barat sebesar 3,4%, sedikit di bawah angka nasional yang mencapai 4,0%. Sedangkan di Kota Pontianak, prevalensi kekurusan remaja mencapai 1,26%, sedangkan tingkat obesitas mencapai 4,71%. Kedua angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional untuk obesitas yang mencapai 4,0% (Riskesdas Kalbar, 2018).

Pola makan remaja menunjukkan ragam yang mencolok, termasuk sikap yang kurang peduli terhadap konsumsi makanan, kelalaian terhadap jadwal makan karena kesibukan, mengonsumsi

makanan secara berlebihan, mengikuti tren dengan memilih makanan cepat saji, dan perilaku lainnya, tanpa memperhatikan pentingnya aspek kecukupan gizi yang diperlukan (Gizi, 2013). Data terbaru mengenai konsumsi nutrisi mereka masih belum dapat dipastikan, sehingga muncul kekhawatiran bahwa remaja mungkin tidak memenuhi kebutuhan gizi mereka atau sebaliknya. Hal-hal ini dipengaruhi oleh sejauh mana pengetahuan gizi mereka dan pola makan yang mereka pilih (Yunawati, Hadi & Julia, 2016).

Kebiasaan makan yang tidak tepat dapat berdampak pada asupan gizi remaja, yang juga akan memengaruhi jumlah nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Asupan makanan yang mencukupi sesuai dengan kebutuhan remaja akan menyediakan nutrisi yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik yang intens. Dalam keadaan normal, disarankan untuk mengonsumsi makanan sebanyak 3 kali sehari, dan keseimbangan nutrisi dapat dicapai dengan mencakup 3 kelompok bahan makanan dalam setiap hidangan harian (aritonan, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Kristiana Gulo (2019), mengenai gambaran pola makan dan status gizi remaja di SMP Advent Lubuk Pakam menunjukkan hasil bahwa 44,4% pola makan remaja berada dalam kategori baik, 55,5% berada dalam kategori tidak baik, dengan status gizi berdasarkan indeks IMT/U sebesar 68,8% berada dalam kategori normal. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nadeak (2020), mengenai gambaran pola makan dan status gizi remaja di SMP Budi Murni 2 Medan menunjukkan hasil bahwa 41,9% pola makan remaja dalam kategori baik, 58,1% pola makan dalam kategori tidak baik, dengan status gizi berdasarkan indeks IMT/U sebesar 66,7% dalam kategori gizi baik.

Masalah gizi pada remaja sering muncul akibat kebiasaan gizi yang kurang sesuai, seperti tidak seimbangnya asupan nutrisi dengan kebutuhan yang direkomendasikan. Defisiensi energi dan protein dapat mengakibatkan kekurangan energi kronis (malnutrisi) dan anemia. Selain itu, remaja juga menghadapi tantangan dalam menghadapi perubahan dan upaya mengembangkan identitas diri yang matang (Potter & Perry, 2017). Kebiasaan makan remaja, termasuk jenis, jumlah, dan frekuensi makanan, memiliki dampak besar pada pertumbuhan mereka. Penting untuk menjalani gaya hidup sehat dengan rutin berolahraga dan

menjaga keseimbangan nutrisi. Masa remaja, yang mencakup perubahan yang signifikan dalam aspek fisik, mental, dan sosial, memerlukan dukungan nutrisi yang tepat. Namun, pada saat yang sama, masa ini dapat berisiko terhadap masalah gizi karena beberapa remaja mungkin mengurangi asupan nutrisi karena kekhawatiran tentang berat badan, kurang minat, atau kurangnya selera terhadap makanan bergizi (Yunawati, Hadi & Julia, 2016).

Menurut Survei Konsumsi Makanan tahun 2014, ditemukan bahwa rata-rata konsumsi protein hewani per individu per hari di Indonesia mencapai 78,4 gram. Masyarakat lebih cenderung mengonsumsi protein nabati, seperti terlihat dari asupan kacang-kacangan, sereal, dan produk makanan yang diolah, yang mencapai 56,7 gram dan 257,7 gram per orang per hari. Di sisi lain, konsumsi dalam kategori sayuran, olahan sayuran, buah-buahan, dan produk makanan yang diolah dari buah masih tergolong rendah, yakni sekitar 57,1 gram dan 33,5 gram per individu per hari (Siswanto, 2014).

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif observasional yaitu melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan serta wawancara menggunakan kuisioner frekuensi makan semi-kuantitatif.

Hasil

1. Karakteristik Responden

Distribusi karakteristik siswa/siswi di MTS Al-Irsyad Kecamatan Pontianak Timur Kota Pontianak dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden siswa/siswi di MTs Al-Irsyad

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	44,2
Perempuan	24	55,8
Usia		
12 tahun	24	55,8
13 tahun	17	39,5
14 tahun	2	4,7

Kelas

7A	10	23,3
7B	11	25,6
8A	10	23,3
8B	12	27,9

Berdasarkan Tabel diatas, mayoritas responden siswa/siswi di MTs Al-Irsyad adalah perempuan (55.8%), berusia 12 tahun (55.8%), dan berada di kelas 8B (27.9%).

2. Pola Makan

Tabel 2 Distribusi Pola Makan Siswa/Siswi di MTs Al-Irsyad

Pola Makan	n	%
Baik	0	0
Tidak Baik	43	100

Tabel 2 menunjukkan distribusi pola makan siswa/siswi di MTs Al-Irsyad, diketahui bahwa tidak terdapat siswa/siswi yang memiliki pola makan yang memenuhi kriteria "baik," yang berarti tidak ada satu pun siswa/siswi yang memiliki jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang semuanya baik. Seluruh siswa/siswi, sebanyak 43 orang, termasuk dalam kategori "tidak baik," di mana salah satu dari jumlah, jenis, atau frekuensi makanan mereka tidak baik. Dengan kata lain, 100% dari siswa/siswi di MTS Al-Irsyad memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan kategori baik menurut kriteria yang digunakan dalam penelitian ini.

3. Frekuensi Makan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Makan Siswa/Siswi di MTs Al-Irsyad

Frekuensi Makan	n	%
Baik	29	67,4
Tidak Baik	14	32,6
Baik	29	67,4

Tabel diatas menunjukkan bahwa mayoritas siswa, yaitu 67,4%, memiliki frekuensi makan yang baik, yaitu makan sebanyak tiga kali sehari atau lebih. Sebaliknya, 32,6% siswa memiliki frekuensi makan yang tidak baik, yaitu makan kurang dari tiga kali sehari.

4. Jumlah Makanan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Makanan Siswa/Siswi di MTs Al-Irsyad



Jumlah Makanan	Keterangan	n	%
Energi	Baik	33	76,7
	Kurang	2	4,7
	Sedang	8	18,6
Karbohidrat	Baik	33	76,7
	Defisit	1	2,3
	Kurang	3	7
	Sedang	6	14
Protein	Baik	42	97,7
	Sedang	1	2,3
Lemak	Baik	35	81,4
	Defisit	3	7
	Kurang	2	4,7
	Sedang	3	7

Berdasarkan table diatas, mayoritas siswa memiliki asupan nutrisi yang baik sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi Indonesia (AKGI). Sebanyak 76,7% siswa memenuhi kebutuhan energi dan karbohidrat harian dengan baik, sementara 18,6% siswa memiliki asupan energi yang mendekati kecukupan, dan 14,0% siswa memiliki asupan karbohidrat yang hampir mencukupi. Sebagian besar siswa, yaitu 97,7%, juga memenuhi kebutuhan protein harian dengan sangat baik. Dalam hal lemak, 81,4% siswa mencapai kebutuhan yang baik, meskipun ada sebagian yang mengalami defisit (7,0%) atau kekurangan (4,7%).

5. Jenis Makanan

Tabel 5 Distribusi Jenis Makan Siswa/Siswi di MTs Al-Irsyad

Jenis Makanan	Keterangan	n	%
Karbohidrat	Baik	14	32,6
	Tidak Baik	29	67,4
Protein Hewani	Baik	9	20,9
	Tidak Baik	34	79,1
Protein Nabati	Baik	24	55,8
	Tidak Baik	19	44,2
Vitamin dan Mineral	Baik	9	20,9
	Tidak Baik	34	79,1

Berdasarkan data yang diperoleh dari MTs Al-Irsyad, distribusi frekuensi jenis makanan yang dikonsumsi oleh siswa/siswi menunjukkan bahwa

hanya 32,6% siswa yang mengonsumsi karbohidrat setiap hari, sedangkan 67,4% tidak mengonsumsinya secara teratur, akan tetapi jika hanya difokuskan pada 1 jenis karbohidrat, diketahui bahwa 100% siswa mengonsumsi nasi setiap hari, sedangkan karbohidrat lainnya dikonsumsi dengan kriteria tidak baik.

Konsumsi protein hewani, vitamin dan mineral sangat rendah, dimana masing-masing hanya 20,9% siswa yang memiliki kriteria baik pada konsumsi protein hewani, vitamin dan mineral dengan tidak ada satu pun siswa yang mengonsumsinya setiap hari. Persentase pada protein hewani, vitamin dan mineral dimiliki oleh siswa yang berbeda. Sementara itu, 55,8% siswa mengonsumsi protein nabati setiap hari, namun 44,2% tidak melakukannya.

6. Status Gizi

Tabel 6 Distribusi Status Gizi Siswa/Siswi di MTs Al-Irsyad

Status Gizi	n	%
Gizi Baik	15	34,9
Gizi Buruk	4	9,3
Gizi Kurang	4	9,3
Gizi Lebih	13	30,2
Obesitas	7	16,3
Total	43	100

Tabel distribusi status gizi siswa di MTs Al-Irsyad pada tabel 6 menunjukkan bahwa 34,9% siswa memiliki gizi baik, sementara 30,2% mengalami kelebihan berat badan, kemudian sebanyak 16,3% siswa mengalami obesitas, dan 9,3% siswa masing-masing mengalami gizi buruk dan gizi kurang.

Pembahasan

1. Pola Makan

Pola makan merujuk pada keseimbangan antara jumlah, jenis, dan frekuensi konsumsi makanan setiap hari atau setiap kali makan oleh individu. Pola makan ini mencakup makanan pokok, lauk pauk (baik hewani maupun nabati), serta sayur dan buah. Pola makan yang baik berarti ketiga aspek tersebut – jumlah, jenis, dan frekuensi – semuanya dalam kategori baik. Sebaliknya, pola makan yang tidak baik berarti setidaknya salah satu dari aspek tersebut tidak memenuhi kategori baik (Aznani,

2016). Pola makan yang sehat bersinergi dengan kondisi gizi yang optimal. Jika asupan makanan terjaga dengan baik, maka status gizi juga akan mencerminkan keadaan yang baik, selama tidak ada faktor lain yang berperan, seperti infeksi atau kondisi kesehatan lainnya (Nuzrina, 2016). Sedangkan pola makan yang kurang sehat dapat meningkatkan risiko timbulnya berbagai jenis penyakit, khususnya penyakit kronis (PERMENKES RI, 2014).

Seimbangnya pola makan dapat terwujud melalui menjaga jadwal makan yang teratur dan mengonsumsi makanan yang memiliki kualitas baik. Cara seseorang makan secara keseluruhan dapat berdampak pada kondisi gizi mereka, yang pada gilirannya dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti gangguan psikososial, hambatan pertumbuhan fisik, masalah pernapasan, ketidakseimbangan hormon, obesitas, dan risiko tinggi terkena penyakit tidak menular. Sebaliknya, kurangnya asupan gizi dapat meningkatkan rentan seseorang terhadap penyakit infeksi (Khusniyati, Sari & Ro'ifah, 2016).

Pada penelitian ini, diketahui bahwa tidak terdapat siswa/siswi yang memiliki pola makan yang memenuhi kriteria "baik," yang berarti tidak ada satu pun siswa/siswi yang memiliki jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang semuanya baik. Seluruh siswa/siswi, sebanyak 43 orang, termasuk dalam kategori "tidak baik," di mana salah satu dari jumlah, jenis, atau frekuensi makanan mereka tidak baik. Dengan kata lain, 100% dari siswa/siswi di MTs Al-Irsyad memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan kategori baik menurut kriteria yang digunakan dalam penelitian ini.

Hal ini menunjukkan perlu edukasi lebih tentang pola makan yang baik kepada remaja di MTs Al-Irsyad. Dengan adanya edukasi mendalam bagaimana menciptakan pola makan yang baik, maka diharapkan remaja dan orangtua dapat saling mempraktekannya di rumah dan dikegiatannya sehari-hari, sehingga dapat terwujud pola makan yang baik dan status gizi yang optimal.

2. Jumlah Makanan

Jumlah makanan merujuk pada total kuantitas makanan yang dikonsumsi dalam sehari, dan harus disesuaikan dengan Angka Kecukupan Gizi Indonesia (AKGI) untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Memenuhi AKGI sangat penting karena memastikan asupan gizi yang seimbang,

mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, menjaga kesehatan tubuh dan fungsi organ, serta mencegah penyakit kronis. Jumlah makanan yang sesuai juga memberikan energi yang cukup untuk aktivitas sehari-hari, mendukung fungsi mental yang baik, mencegah defisiensi gizi, dan membantu dalam pemeliharaan berat badan yang sehat. Dengan demikian, jumlah makanan yang sesuai AKGI adalah kunci untuk kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi makanan siswa/siswi di MTs Al-Irsyad, mayoritas siswa memiliki asupan nutrisi yang baik sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi Indonesia (AKGI). Sebanyak 76,7% siswa memenuhi kebutuhan energi dan karbohidrat harian dengan baik, sementara 18,6% siswa memiliki asupan energi yang mendekati kecukupan, dan 14,0% siswa memiliki asupan karbohidrat yang hampir mencukupi. Sebagian besar siswa, yaitu 97,7%, juga memenuhi kebutuhan protein harian dengan sangat baik. Dalam hal lemak, 81,4% siswa mencapai kebutuhan yang baik, meskipun ada sebagian yang mengalami defisit (7,0%) atau kekurangan (4,7%). Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di MTs Al-Irsyad memiliki pola makan yang memenuhi kebutuhan gizi yang dianjurkan, terutama dalam hal protein dan lemak. Namun, ada beberapa siswa yang perlu meningkatkan asupan energi dan karbohidrat untuk mencapai tingkat kecukupan gizi yang optimal. Peningkatan edukasi dan intervensi gizi dapat membantu memastikan semua siswa mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang.

3. Jenis Makanan

Jenis makanan merupakan variasi bahan makanan yang kalau dimakan, dicerna, dan diserap akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan. Jika dirata-rata, umumnya lambung kosong antara 3-4 jam. Jenis makanan mengacu pada berbagai kategori makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi harian.

Kelompok utama jenis makanan meliputi karbohidrat, yang menyediakan sumber energi utama bagi tubuh dan ditemukan dalam makanan seperti nasi, roti, dan pasta. Mengonsumsi makanan

yang baik sangat penting karena menyediakan nutrisi esensial yang dibutuhkan tubuh untuk berfungsi dengan baik, termasuk vitamin, mineral, protein, karbohidrat, lemak sehat, dan serat. Nutrisi ini mendukung pertumbuhan, perbaikan jaringan, sistem kekebalan, dan menyediakan energi yang cukup untuk aktivitas sehari-hari. Pola makan yang baik juga membantu mencegah penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung, serta mendukung kesehatan mental dan fungsi pencernaan yang sehat. Selain itu, makanan yang baik penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak-anak dan remaja, serta membantu menjaga berat badan yang sehat, sehingga berkontribusi pada kualitas hidup yang optimal.

Berdasarkan data yang diperoleh dari MTS Al-Irsyad, distribusi frekuensi jenis makanan yang dikonsumsi oleh siswa/siswi menunjukkan bahwa hanya 32,6% siswa yang mengonsumsi karbohidrat setiap hari, sedangkan 67,4% tidak mengonsumsinya secara teratur, akan tetapi jika hanya difokuskan pada 1 jenis karbohidrat, diketahui bahwa 100% siswa mengonsumsi nasi setiap hari, sedangkan karbohidrat lainnya dikonsumsi dengan kriteria tidak baik. Diketahui pula bahwa pada konsumsi lauk hewani, sayur dan buah masing-masing hanya 9 orang siswa (20,9%) yang memiliki asupan protein hewani dalam kategori baik, sementara sebagian besar siswa lainnya, yaitu 34 orang siswa (79,1%), berada dalam kategori kurang. Persentase pada sumber hewani, sayuran dan buah-buahan dimiliki oleh siswa yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa tidak mendapatkan asupan protein hewani sayur dan buah yang mencukupi yang berpotensi mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan fisik, serta kesehatan mereka secara keseluruhan. Sementara itu, 55,8% siswa mengonsumsi lauk nabati setiap hari, namun 44,2% tidak melakukannya.

Data ini menunjukkan bahwa pola makan siswa/siswi di MTS Al-Irsyad belum seimbang dan tidak memenuhi anjuran konsumsi harian yang mencakup makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan. Perlunya intervensi dan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat sangat mendesak untuk memastikan siswa mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan mereka.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aprilia (2023) yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja SMP memiliki jenis makanan dengan kondisi tidak baik sebesar 58,1%. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ita Putri (2019) di SMP Advent Lubuk Pakam dimana pola makan baik sebesar 44,4 % dan tidak baik 55,5 %. Hal ini menunjukkan perlu edukasi lebih tentang pola makan yang baik kepada remaja di MTS Al-Irsyad. Dengan adanya edukasi mendalam bagaimana menciptakan pola makan yang baik, maka diharapkan remaja dan orangtua dapat saling mempraktekannya di rumah dan dikegiatannya sehari-hari, sehingga dapat terwujud pola makan yang baik dan status gizi yang optimal.

4. Frekuensi Makan

Frekuensi makan merupakan ukuran seberapa sering seseorang makan dalam sehari. Menurut Amaliyah et al. (2021), frekuensi makan yang dianjurkan yaitu tiga kali makan utama (sarapan, makan siang, dan makan malam) serta camilan sehat di antara waktu makan. Frekuensi makan yang teratur membantu menjaga kadar energi dan gula darah stabil, mendukung fungsi kognitif dan fisik, serta memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Frekuensi makan yang tidak mencukupi atau tidak teratur dapat berdampak negatif, seperti menurunnya performa fisik dan mental, risiko kekurangan gizi, dan gangguan metabolisme.

Mayoritas siswa di MTS Al-Irsyad Kecamatan Pontianak Timur Kota Pontianak, yaitu 67,4%, memiliki frekuensi makan yang baik, yaitu makan sebanyak tiga kali sehari atau lebih. Data ini menunjukkan menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kebiasaan makan yang dianjurkan, yang penting untuk memenuhi kebutuhan gizi dan mendukung kesehatan serta pertumbuhan yang optimal. Sebaliknya, 32,6% siswa memiliki frekuensi makan yang tidak baik, yaitu makan kurang dari tiga kali sehari. Frekuensi makan yang tidak mencukupi dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, seperti kurangnya energi, menurunnya konsentrasi, dan risiko gizi buruk. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan edukasi tentang pentingnya pola makan yang teratur dan seimbang untuk memastikan semua siswa mendapatkan nutrisi yang cukup dan mendukung kesehatan mereka secara keseluruhan.

5. Status Gizi

Status gizi merupakan suatu keseimbangan antara gizi yang dikonsumsi dan penggunaannya oleh tubuh (Pramitya & Valentina, 2013). Status gizi berperan sebagai indikator penting untuk kesehatan remaja karena dapat menjadi faktor risiko terjadinya penyakit dan kematian. Status gizi yang baik berkontribusi positif terhadap kesehatan. Penilaian status gizi dilakukan berdasarkan data yang diperoleh melalui berbagai metode untuk mengidentifikasi populasi atau individu yang berisiko mengalami gizi kurang atau lebih.

Status gizi pada remaja ditinjau dari keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi, yaitu keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi (Katmawanti, Supriyadi & Setyorini, 2019). Ketidakseimbangan antara asupan dan penyerapan nutrisi dapat mengakibatkan masalah gizi, baik berupa kelebihan atau kekurangan nutrisi. Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi mencakup penyebab langsung seperti pola makan dan infeksi penyakit, sementara penyebab tidak langsung melibatkan tingkat pendidikan, pengetahuan, dan keterampilan keluarga (Almatsier, 2010).

Berdasarkan hasil yang di peroleh menunjukkan bahwa 34,9% siswa memiliki gizi baik, yang menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga siswa berada dalam kondisi gizi yang sehat dan seimbang. Kemudian 30,2% siswa mengalami kelebihan berat badan dan 16,3% siswa mengalami obesitas, data ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari populasi siswa memiliki berat badan di atas normal, yang berisiko terhadap berbagai masalah kesehatan, seperti diabetes dan penyakit jantung. Selain itu, 9,3% siswa masing-masing mengalami gizi buruk dan gizi kurang, walau persentasenya lebih kecil dibandingkan dengan kategori lain, ini tetap mengkhawatirkan karena siswa dengan gizi buruk atau kurang dapat mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti pertumbuhan yang terhambat, kekebalan tubuh yang lemah, dan kesulitan dalam konsentrasi belajar.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aprilia (2023) yang menunjukkan bahwa status gizi remaja dimayoritasi oleh remaja dengan status gizi normal sebanyak 205 orang (75,65%). Begitupula pada penelitian Gulo (2019) yang berjudul “Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMP Advent Lubuk Pakam” menunjukkan hasil bahwa status gizi remaja SMP berdasarkan indeks IMT/U berada dalam kategori normal sebesar 68,8%,

artinya remaja SMP dimayoritasi oleh remaja yang memiliki gizi baik.

Namun, apabila dibandingkan dengan data penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa lebih dari 60% siswa memiliki status gizi baik dan normal, temuan dalam penelitian ini hanya terdapat 34,9% siswa yang memiliki status gizi baik, perbedaan data yang cukup jauh mengindikasikan adanya penurunan yang signifikan dalam proporsi siswa dengan gizi yang optimal. Hal ini menunjukkan adanya perubahan pola makan, kebiasaan aktivitas fisik, atau faktor lingkungan lainnya yang mempengaruhi status gizi siswa saat ini. Penurunan tersebut bisa menjadi indikasi perlunya intervensi lebih lanjut, baik dari pihak sekolah maupun orang tua, untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang cukup bagi siswa.

Penutup

Di MTs Al-Irsyad, tidak ada siswa/siswi yang memiliki pola makan yang memenuhi kriteria "baik," yang menunjukkan bahwa tidak ada satu pun yang memiliki jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang semuanya baik, meskipun mayoritas siswa memiliki asupan nutrisi yang sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi Indonesia (AKGI). Sebesar 67,4% siswa makan tiga kali sehari atau lebih, sesuai dengan frekuensi yang dianjurkan, dan 32,6% siswa mengonsumsi karbohidrat setiap hari, terutama nasi, sementara 20,9% mengonsumsi protein hewani serta vitamin dan mineral, dan 55,8% mengonsumsi protein nabati setiap hari. Meski demikian, hanya 34,9% siswa yang memiliki status gizi baik, sedangkan 30,2% mengalami kelebihan berat badan, 16,3% mengalami obesitas, dan masing-masing 9,3% mengalami gizi buruk dan gizi kurang.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih saya ucapkan kepada Bapak Iman Jaladri, S.SiT. M. Kes dan Ibu Shelly Festilia Agusanty, S. Gz., MPH selaku dosen pembimbing, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik.

Daftar Pustaka

aritonan, irianton. (2011). Kebiasaan Makan & Gizi Seimbang. Leutika.



- Gizi, I. (2013). Ilmu gizi 2 98. Bharata Niaga Media.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In Kementrian Kesehatan RI (Vol. 53, Issue 9). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nadeak sartika, D. (2020). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMP BUDI MURNI 2 MEDAN. In Global Health (Vol. 167, Issue 1). POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). Bahan Ajar Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan. In Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar (Pusat Pend, Vol. 6, Issue August). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Riskesdas Kalbar. (2018). Laporan Riskesdas 2018 (Kalbar). In Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Siswanto. (2014). Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014. In Ministry of Health Republic of Indonesia. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). Ilmu Gizi Indonesia, 6(1), 43. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.339>
- Yunawati, I., Hadi, H., & Julia, M. (2016). Kebiasaan sarapan tidak berhubungan dengan status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Timor Tengah Selatan, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics), 3(2), 77. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2015.3\(2\).77-86](https://doi.org/10.21927/ijnd.2015.3(2).77-86)