JIKES: JURNAL ILMU KESEHATAN
Tahun 2026, Volume 4, Nomor 2, Bulan Januari-Juni: hlm 314-321
e-ISSN: 2963-069X | URL: https://yptb.org/index.php/jik | e-Mail: jurnalq17@gmail.com
Lisensi: CC-BY
DOI: https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.1533

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SEKOLAH SMA AL KAMAL JAKARTA BARAT TAHUN 2025

Husnun Nabilah[1], & Nia Musniati[2*]

[1&2*] Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
*e-Mail: niamusniati@uhamka.ac.id

Submit Tgl: 18-November-2025 Diterima Tgl: 15-Januari-2026 Diterbitkan Tgl: 02-Maret-2026

Abstrak: Masa remaja merupakan salah satu tahap penting dalam perkembangan manusia. Pada periode ini, individu mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Penilaian status gizi remaja dilakukan menggunakan indeks IMT/U yang dibagi menjadi empat kategori, yaitu gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Prevalensi status gizi remaja bedasarkan (IMT/U) di SMA Al-Kamal Jakarta didapatkan bahwa remaja mengalami gizi kurang 17,6 %, normal 52,8 %, gizi lebih 8%, dan obesitas 21,6%. Perubahan pola konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, serta rendahnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan kasus gizi lebih di kalangan remaja Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan status gizi pada remaja di SMA Al-Kamal Jakarta Barat tahun 2025. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif *cross-sectional* dengan jumlah responden sebanyak 125 sampel melalui metode teknik *Simple Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kusioner. Analisis data yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *chi square*. Hasil menunjukkan 52,8% remaja memiliki status gizi normal, sedangkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa variabel teman sebaya terdapat hubungan dengan status gizi remaja (p < 0,05). Sedangkan variabel pengetahuan, sikap, pendidikan, dan pendapatan tidak terdapat hubungan dengan status gizi remaja (p > 0,05). Oleh karna itu, bedasarkan hasil tersebut penulis memberikan saran diperlukan upaya peningkatan edukasi gizi melalui sekolah, peran aktif orang tua, serta kesadaran diri remaja dalam menjaga pola makan dan aktivitas fisik.

Kata Kunci: Pengetahuan; Status Gizi; Remaja

Abstract *Adolescence is an important stage in human development. During this period, individuals undergo a transition from childhood to adulthood, involving biological, psychological, and social changes. The assessment of adolescents' nutritional status is carried out using the BMI-for-age index, which is divided into four categories: undernutrition, normal nutrition, overweight, and obesity. The prevalence of nutritional status based on BMI-for-age at SMA Al-Kamal Jakarta shows that adolescents experience undernutrition at 17.6%, normal nutrition at 52.8%, overweight at 8%, and obesity at 21.6%. Changes in dietary patterns, such as the increased consumption of fast food and sugary drinks, as well as low physical activity, contribute to the rising cases of overweight among adolescents.*

Copyright©2026: Husnun Nabilah, & Nia Musniati

This study aims to identify the factors associated with nutritional status among adolescents at SMA Al-Kamal West Jakarta in 2025. The research method used is quantitative with a cross-sectional design involving 125 respondents selected through Simple Random Sampling. Data were collected using questionnaires. The data analysis included univariate and bivariate analyses using the Chi-square statistical test. The results show that 52.8% of adolescents have normal nutritional status, while the bivariate analysis indicates that the peer influence variable is significantly associated with adolescents' nutritional status ($p < 0.05$). Meanwhile, the variables of knowledge, attitude, education, and income show no significant association with adolescents' nutritional status ($p > 0.05$). Therefore, based on these findings, the author suggests the need for enhanced nutrition education through schools, active parental involvement, and adolescents' self-awareness in maintaining healthy eating habits and physical activity.

Keywords: *Knowledge; Nutritional Status; Adolescents*

Cara mengutip Nabilah, H., & Musniati, N. (2026). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja di Sekolah SMA Al Kamal Jakarta Barat Tahun 2025. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(2), 314–321. https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.1533

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang krusial dalam siklus kehidupan manusia, ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung sangat cepat. Pada fase ini, remaja mengalami percepatan pertumbuhan yang memerlukan kecukupan asupan gizi untuk menunjang perkembangan organ, maturasi hormon, serta pembentukan massa otot dan tulang (WHO, 2023). Ketidakseimbangan asupan gizi pada tahap ini berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan jangka pendek seperti kelelahan, sulit konsentrasi, serta penurunan prestasi akademik, maupun jangka panjang seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes mellitus tipe 2 (UNICEF, 2021).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan (2020), penilaian status gizi remaja dilakukan menggunakan indeks IMT/U yang dibagi menjadi empat kategori, yaitu gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Indonesia saat ini tengah menghadapi kondisi *double burden of malnutrition*, yaitu adanya masalah gizi kurang dan gizi lebih dalam kelompok populasi yang sama. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi remaja kurus berada pada kisaran 8–11%, sementara prevalensi obesitas mencapai 15–21% (Kemenkes RI, 2023). Perubahan pola konsumsi makanan cepat saji, minuman manis, serta rendahnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan kasus gizi lebih di kalangan remaja (Rachman & Sari, 2022).

Bedasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, status gizi pada Provinsi DKI Jakarta, prevalensi gizi lebih (IMT/U) dalam remaja usia 13-15 tahun sebanyak 15,14% mengalami kelebihan berat badan dan 10,01% mengalami obesitas. Selain itu, menunjukkan bahwa pada remaja usia 13–15 tahun, sebesar 8,7% termasuk dalam kategori berat badan sangat kurang dan 6,7% tergolong berat badan kurang (Kemenkes, 2019). Bedasarkan data di DKI Jakarta pada tahun 2023 mengalami penurunan prevalensi IMT/U sebanyak 2,6% remaja dikategorikan sangat kurus, 5,0% kurus, 73,2% normal, 14,4% kelebihan berat badan, dan 4,8% obesitas (Kemenkes, 2023).

Copyright©2026: Husnun Nabilah, & Nia Musniati

Di wilayah urban seperti Jakarta Barat, akses terhadap makanan cepat saji sangat mudah, sehingga remaja lebih rentan mengalami pola makan tinggi kalori dan rendah zat gizi. Data awal di SMA Al-Kamal menunjukkan bahwa status gizi remaja terdiri dari gizi kurang 17,6%, gizi normal 52,8%, gizi lebih 8%, dan obesitas 21,6%. Angka tersebut menggambarkan adanya masalah gizi ganda yang perlu diperhatikan dalam perencanaan program kesehatan sekolah (Fatmawati & Wahyudi, 2021).

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu. Ia merupakan keadaan tubuh yang dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Ada dua kelompok faktor yang memengaruhi status gizi, yaitu faktor langsung , seperti asupan gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan penyakit infeksi, serta faktor tidak langsung seperti pengetahuan, sikap, penggunaan media sosial, pendidikan orang tua, pendapatan orang tua, uang saku dan teman sebaya. (Natsir *et al*., 2025).

Berbagai faktor diketahui berhubungan dengan status gizi remaja, antara lain pengetahuan gizi, sikap terhadap makanan, pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, hingga pengaruh teman sebaya. Pengetahuan gizi merupakan komponen penting dalam pembentukan perilaku makan (Lestari *et al.,* 2025). Sikap yang positif terhadap makanan sehat turut menentukan pemilihan jenis makanan (Margaretha *et al.,* 2023). Sementara itu, pendidikan dan pendapatan keluarga mempengaruhi ketersediaan makanan bergizi di rumah (Fatmawati & Wahyudi, 2021). Teman sebaya juga menjadi faktor signifikan karena remaja berada dalam fase pencarian identitas sehingga mudah terpengaruh lingkungan sosialnya (Fatmawati et al.,2021).

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja di SMA Al-Kamal Jakarta Barat, meliputi pengetahuan, sikap, pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, dan teman sebaya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang program intervensi gizi berbasis sekolah yang lebih terarah, serta mendukung upaya peningkatan kesehatan remaja secara berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMA Al-Kamal Jakarta Barat pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI yang berjumlah 186 siswa. Sampel sebanyak 124 responden diperoleh melalui teknik *simple random sampling*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status gizi. Variabel independen meliputi pengetahuan, sikap, pendidikan orang tua, pendapatan keluarga, dan teman sebaya. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat, bivariat menggunakan uji statistik *Chi-square*.

Copyright©2026: Husnun Nabilah, & Nia Musniati

HASIL PENELITIAN

Karateristik Remaja

Dari penelitian ini diperoleh data mengenai karakteristik responden yang me-liputi usia, jenis kelamin, dan kelas. Data tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Karateristik Responden

Karateristik Responden	Frekuensi	
	n	%
Usia		
14 -15	19	15,2
16 – 18	106	84,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	45	36,0
Perempuan	80	64,0
Kelas		
10	45	36,0
11	20	16,0
12	60	48,0

Tabel 1. Diatas menunjukkan bahwa persentase responden usia 14-15 (15,2%), 16-18 (84,8%). Untuk responden jenis kelamin perempuan (64%) lebih tinggi dibandingkan jenis kelamin laki-laki (36,0%). Untuk kelas 12 terdapat 60 responden (48%), kelas 11 terdapat 20 responden (16%) dan untuk kelas 10 terdapat 45 responden (36%).

Tabel 2. Hasil analisis univariat

Variabel	n	%
Status Gizi		
Baik	66	52,8
Tidak Baik	59	47,2
Pengetahuan		
Tinggi	75	60
Rendah	50	40
Sikap		
Baik	73	58,4
Buruk	52	41,6
Pendidikan		
Tinggi	58	46,4
Rendah	67	53,6
Pendapatan		
Tinggi	70	56
Rendah	55	44

Teman sebaya		
Tinggi	32	26,4
Rendah	92	73,6

Tabel 1. Menunjukan distribusi responden bedasarkan hasil dalam penelitian dengan analisisi univariat. Dapat diketahui bahwa menunjukkan bahwa persentase responden bedasarkan IMT/U lebih tinggi pada kategori status gizi baik (52,8%) daripada status gizi tidak baik (47,2%). menunjukkan pengetahuan tinggi remaja (68%) lebih banyak daripada responden yang memiliki pengetahuan rendah (32%). menunjukkan bahwa persentase responden memiliki kategori sikap buruk (61,6%) daripada yang memiliki sikap baik (38,4%).

Hasil menunjukkan bahwa persentase responden pendidikan orang tua rendah (Tamat SD-SMP) lebih banyak (53,6%) daripada persentase responden pendidikan orang tua tinggi (Tamat SMA-Diploma/Sarjana) sebesar (46,4%) di SMA Al-Kamal. menunjukkan bahwa responden pendapatan orang tua lebih tinggi (56%) daripada responden yang memiliki pendapatan orang tua rendah (44%). menunjukkan bahwa persentase responden teman sebaya rendah (56,8%) daripada responden teman sebaya tinggi (43,2%).

Tabel 3. Hasil Analisis Bivariat

Variabel	P value	OR 95% CI	Keterangan
Pengetahuan	1,000	1,018 (0,480-2,161)	Tidak berhubungan
Sikap	0,954	1,093 (0,531-2,252)	Tidak berhubungan
Pendidikan	0,080	1,093 (0,531-2,252)	Tidak berhubungan
Pendapatan	0,578	1,305 (0,642-2,650)	Tidak berhubungan
Teman sebaya	0,047	1,397 (1,006-1,940)	berhubungan

Tabel 3. Hasil uji *chi square* menujukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi memiliki nilai pvalue=1,000 (pvalue>0,05). Hasil *Odd Ratio* (OR)=1,018 (95% CI 0,480-2,161). Hasil uji *chi square* menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara sikap gizi dengan status gizi dengan pvalue= 0,954 (pvalue>0,05). Hasil *Odds Ratio* (OR) menunjukkan bahwa sikap status gizi baik 1,093 daripada (95% CI 0,531-2,252).

Hasil uji *chi square* menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antar Pendidikan gizi dengan status gizi dengan *pvalue* =0,080 (pvalue>0,05). Hasil *Odds Ratio* (OR) = 2,018 (95% CI 0,986-4,131). Hasil uji *chi square* menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antar Pendapatan gizi dengan status gizi dengan *pvalue* =0,578

(pvalue>0,05). Hasil *Odds Ratio* (OR) menunjukkan bahwa pendapatan tinggi 1,305 daripada status gizi rendah (95% CI 0,642-2,650).

Hasil uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antar teman sebaya dengan status gizi dengan *pvalue* =0,047 (pvalue>0,05). Hasil *Odds Ratio* (OR)= 1,397 (95% CI 1,006-1,940).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian berdasarkan univariat, didapatkan bahwa Sebagian besar siswa/i di SMA Al – Kamal memiliki pengetahuan yang tinggi sebanyak 85 responden (68%). Berdasarkan penelitian Tatontos et al (2022) mayoritas siswa memiliki pengetahuan baik 61 responden (67,8%), kelompok pengetahuan siswa yang tidak baik sebesar 29 responden. Hasil uji *chi square* menujukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi dengan pvalue=1,000 (pvalue>0,05). Hasil *Odd Ratio* (OR) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan status gizi 1,018 daripada status gizi rendah (95% CI 0,480-2,161). Berdasarkan hasil penelitian Tatontos *et al* (2022) tidak sejalan diketahui P= 0,001(P<0,05) hal ini menjadikan dalam sebuah hasil yang didapatkan diperoleh dengan terdapat sebuah keterkaitan yang terjadi secara signifikan terhadap pengetahuan status gizi dengan status gizi siswa di SMA Negeri 7 Manado.

Hasil penelitian berdasarkan univariat, didapatkan bahwa Sebagian besar siswa/i di SMA Al – Kamal memiliki sikap yang buruk sebanyak 77 responden (61,6%). Berdasarkan penelitian Lathifah et.,al (2024) responden yang memiliki sikap negatif pada status gizi sebesar (60%), responden yang memiliki sikap positif sebesar (40%). Hasil penelitian bivariat menunjukkan bahwa status gizi baik lebih banyak terjadi pada remaja yang memiliki sikap gizi yang baik sebesar (54,2%). Hasil uji *chi square* menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara sikap gizi dengan status gizi dengan pvalue=0,954 (pvalue>0,05). Hasil *Odds Ratio* (OR) menunjukkan bahwa sikap status gizi baik 1,093 daripada status gizi buruk (95% CI 0,531-2,252).

Hasil penelitian berdasarkan univariat, bahwa pendidikan orang tua tamat SD (3,2%) lebih rendah dibandingkan tamat SMP (6,4%), pada tingkat SMA pendidikan orang tua sebesar (61,6%), tamat diploma/sarjana sebesar (28,8%) di SMA Al-Kamal. Berdasarkan penelitian (Tumbelaka, Kapantow, & Purba, 2018) status Pendidikan ayah tinggi sebesar (81%), rendah (7,0%) selanjutnya pendidikan orang tua ibu tinggi sebanyak (81%), rendah (19%). Hasil penelitian bivariat menunjukkan status gizi baik lebih banyak terjadi pada remaja yang memiliki Pendidikan gizi yang tinggi sebesar (62,1%). Hasil uji *chi square* menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antar Pendidikan gizi dengan status gizi dengan *pvalue* =0,080 (pvalue>0,05). Hasil *Odds Ratio* (OR) menunjukkan bahwa Pendidikan status gizi tinggi 2,018 daripada status gizi rendah (95% CI 0,986-4,131).

Hasil penelitian berdasarkan univariat, menunjukkan bahwa responden pendapatan orang tua lebih banyak (56%) daripada responden yang memiliki pendapatan orang tua rendah (44%). Berdasarkan hasil penelitian Hati, Dina, & Fajriah (2022) pendapatan keluarga responden rendah sebesar 42% dan tinggi sebesar 58%. Hasil penelitian bivariat menunjukkan bahwa status gizi baik lebih banyak terjadi pada remaja yang memiliki Pendapatan gizi yang tinggi sebesar (55,7%) remaja. Hasil uji *chi square* menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antar Pendapatan gizi dengan status gizi dengan *pvalue*

=0,578 (pvalue>0,05). Hasil *Odds Ratio* (OR) menunjukkan bahwa sikap status gizi tinggi 1,305 daripada status gizi rendah (95% CI 0,642-2,650).

Hasil penelitian berdasarkan univariat, menunjukkan persentase responden teman sebaya rendah (56,8%) dibandingkan responden teman sebaya tinggi (43,2%). Berdasarkan hasil penelitian (Fatmawati & Wahyudi, 2021) variabel teman sebaya diketahui bahwa sebanyak 40 orang (66,6%) terdapat pengaruh teman sebaya kelompok teman sebanyak yang berpengaruh sebesar 20 (33,3%). Hasil penelitian bivariat menunjukkan bahwa status gizi baik lebih banyak terjadi pada remaja yang memiliki teman sebaya yang tinggi sebesar (63,0%) remaja. Hasil uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antar teman sebaya dengan status gizi dengan *pvalue* =0,047 (pvalue>0,05). Hasil *Odds Ratio* (OR)= 1,397 (95% CI 1,006-1,940).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa teman sebaya (p=0,047) berhubungan dengan status gizi, dan pengetahuan (p=1,000), sikap (p=0,954), pendidikan orang tua (p=0,080, pendapatan keluarga (p=0,578) tidak berhubungan signifikan dengan status gizi remaja di SMA Al-Kamal Jakarta Barat. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut tidak secara langsung memengaruhi kondisi status gizi pada populasi remaja di lokasi penelitian. Status gizi remaja kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti pola konsumsi harian, aktivitas fisik, kebiasaan sedentari, dan faktor lingkungan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Fatmawati, I., & Wahyudi, C. T. (2021). Pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 41-45. https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.176

Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). Kemenkes, 235

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.

Lathifah, L., Darmin, D., Alkhair, A., Salsabiila, S., Firmasnyah, M., Lestari, E. P., Oktaviani, Z. D., Kuswanti, N., & Harija, A. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap tentang 4 pilar gizi seimbang dengan status gizi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 11(2), 101–110. https://doi.org/xxxx

Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2025). *Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja* Relationship of nutritional knowledge to nutritional status teenage.

Margareta, H. K., Indrawati, V., & Sulandjari, S. (2023). Hubungan pengetahuan gizi, sikap ibu dan asupan zat gizi makro dengan status gizi anak di SDN Gedangrowo Prambon

Sidoarjo. *Amerta Nutrition*, *7*(4), 503-511. https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.503-511

Natsir Djide, N. A., Prasiwi, N. W., Petrika, Y., & Irma. (2025*). Buku ajar penilaian status gizi. Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang*

Ramadhani, Y., Salam, A., Jafar, N., Indriasari, R., & Amir, S. (2022). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*. Journal of Indonesian Community Nutrition, 11(1), 1–4.

Tatontos, A. A., Musa, E. C., & Punuh, M. I. (2022). *Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa di SMA Negeri 7 Manado (The relationship between balanced nutritional knowledge and nutritional status of students at SMA Negeri 7 Manado). Jurnal Bios Logos, 13(3), 309-315.*

Tumbelaka, C., Kapantow, N. H., & Purba, R. B. (2018). *Hubungan antara status sosial ekonomi keluarga dengan status gizi pada anak usia 24–59 bulan di Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara*.

UNICEF. (2019). Adolescent demographics. Retrieved March 16, 202, from UNICEF

UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: Adolescent in the Digital World.* UNICEF. https://data.unicef.org/resources/sowc-2021/

World Health Organization. (2024). *Prevalence of obesity among children and adolescents aged 5 to 19 years*. WHO Data Repository. Retrieved from https://data.who.int/indicators/i/C6262EC/EF93DDB.