

**HUBUNGAN POLA MAKAN, KEBIASAAN SARAPAN, DAN KONSUMSI
JUNK FOOD TERHADAP STATUS GIZI SISWA KELAS XII DI MAN I
BOGOR**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S-1) Gizi (S.Gz.)



Oleh:

HARSYLVO AZZAHRA DUHANA SULAEMAN

2007026015

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2025



KEMENTERIAN AGAMA R.I
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

Jalan Prof Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang, 50185

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Konsumsi *Junk Food* terhadap Status Gizi Siswa Kelas XII di MAN I Bogor

Penulis : Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman

NIM : 2007026015

Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang *munaqasyah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Gizi.

Semarang, 11 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I,

Puji Lestari, S.K.M., M.P.H.

NIP : 199107092019032014

Dosen Penguji II,

Dr. H. Darmu'in, M. Ag.

NIP : 196404241993031003

Dosen Pembimbing I,

Fitria Susilowati, M. Sc.

NIP. 199004192018012002

Dosen Pembimbing II,

Pradipta Kurniasana, S.K.M., M. Gizi.

NIP. 198601202023212020

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman

NIM : 2007026015

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Konsumsi *Junk Food* terhadap Status Gizi Siswa Kelas XII di MAN I Bogor”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 11 Juni 2025

Pembuat Pernyataan,



Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman

2007026015

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 6 Mei 2025

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Ketua Program Studi Gizi

Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa naskah skripsi mahasiswa :

Nama : Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman

NIM : 2007026015

Program Studi : Gizi

Judul : Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, Dan Konsumsi
Junk Food Terhadap Status Gizi Siswa Kelas XII Di MAN 1
Bogor

Telah kami setuju dan oleh karenanya kami mohon untuk segera diujikan dalam sidang Munaqosah. Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Pembimbing I,



Fitria Susilowati, M. Sc

NIP. 199004192018012002

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 6 Mei 2025

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Ketua Program Studi Gizi

Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa naskah skripsi mahasiswa :

Nama : Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman

NIM : 2007026015

Program Studi : Gizi

Judul : Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, Dan Konsumsi
Junk Food Terhadap Status Gizi Siswa Kelas XII Di MAN I
Bogor

Telah kami setuju dan oleh karenanya kami mohon untuk segera diujikan dalam sidang Munaqosah. Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing II,



Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M.Gizi

NIP. 198601202023212020

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Alhamdulillah rabbil' alamin, segala puji serta syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan berkah, rahmat, hidayah dan karunia-Nya yang memudahkan penulis dalam menyusun skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu terlimpah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga, para sahabat serta pengikutnya yang kelak di yaumul akhir mendapatkan syafa'atnya. Skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, Dan Konsumsi *Junk Food* Terhadap Status Gizi Siswa Kelas XII Di MAN I Bogor” merupakan persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan program studi gizi.

Penulis sangat menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi karena keterbatasan yang dimiliki oleh penulis. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, maka penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta dukungan kepada penulis. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar, M. Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, M. Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
3. Bapak Angga Hardiansyah, S.Gz, M. Si., selaku Kepala Prodi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Fitria Susilowati, S.Pd., M.Sc selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan serta masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M.Gizi selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan serta masukan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
6. Ibu Puji Lestari S.K.M, M.P.H selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan, koreksi, dan saran dalam menyelesaikan skripsi.

7. Bapak Dr. H. Darmu'in, M.Ag selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan, koreksi, dan saran dalam menyelesaikan skripsi.
8. Dosen dan staf Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan pengerjaan skripsi.
9. Kedua orangtua penulis, Bapak Eman Sulaeman dan Ibu Yuni Sri Haryanti, S.Hut, yang telah memberikan arahan, doa serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
10. Aulia Hardyera, dan Ratifah Nareswari selaku adekku yang telah memberikan semangat serta menjadi motivasi bagi penulis dalam mengerjakan skripsi.
11. Keluarga besar Bogor dan Purworejo yang telah memberikan dukungan serta mendoakan penulis dalam menyelesaikan skripsi.
12. Teman dekat penulis Diani Sekarning Arinta, Ismy Noviausti, dan Nur Fitriani Aziz yang selalu memberikan dukungan, saran, serta semangat pada penulis di kala penulis *overthinking*.
13. Sahabatku Alya Sabrina yang selalu memberikan dukungan, saran serta semangat pada penulis sehingga dapat mengerjakan skripsi dengan baik.
14. Ilmi, Tiara, dan Hana yang membantu penulis selama pengambilan data dan memberikan dukungan, saran serta semangat pada penulis sehingga dapat mengambil data dengan baik.
15. Rifdah selaku teman sekamar kos yang selalu mendengar penulis berkeluh kesah dan memberikan penulis dukungan, saran dan semangat sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
16. Teman-teman gizi angkatan 2020 lainnya yang telah banyak membantu penulis dalam pengerjaan skripsi.
17. Pihak MAN I Bogor Bapak Drs. H. Dani Ahmad, MM, Ibu Haryati, S. Ag, Ibu Tati Hartati, S. Pd, M. Pd, Bapak Wahyu Mulyadin, SP MM, Bapak Ari selaku guru Biologi dan berbagai pihak terkait yang telah memberikan izin penelitian dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian.
18. Siswa kelas XII MAN I Bogor Kampus Karadenan yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian.

19. Semua pihak yang telah membantu penulis secara langsung dan tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
20. Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman, diri sendiri yang telah berjuang serta bertahan selama ini dan selalu mencoba meskipun terasa sulit dalam melewati semua proses ini.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan ilmu pengetahuan. Apabila ada kesalahan dalam pembuatan maupun isi dari penelitian ini, penulis memohon maaf, kritik serta saran sangat dibutuhkan untuk perbaikan penulisan selanjutnya.

Semarang, 6 Mei 2025

Penulis,



Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman

2007026015

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala usaha serta kerja keras penulis lakukan selama ini dan adanya dukungan dari berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan :

Kepada kedua orangtua penulis, Bapak Eman Sulaeman dan Ibu Yuni Sri Haryanti. *Terima kasih atas doa, semangat, nasihat serta dukungan moral dan material. Zahra menyadari bahwa belum bisa membanggakan kalian, masih banyak cita-cita yang belum tercapai papa, dan mama namun kalian adalah orangtua yang terbaik bagi Zahra.*

Kedua saudaraku, Aulia Hardyera Sri Sulaeman dan Ratifah Nareswari Hardyan Sulaeman.

Terima kasih atas dukungan dan motivasi yang selalu diberikan serta kepercayaan bahwa Zahra bisa menjadi contoh yang baik untuk kalian.

Almamaterku

*Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri
Walisongo Semarang*

MOTTO

“Jika ada kesulitan maka akan ada kemudahan, namun kemudahan tersebut tidak akan ada tanpa adanya kesulitan terlebih dahulu. Maka harus bersabarlah dalam menghadapi segala kesulitan yang ada”-Anonim 2025

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRACT	xvii
xviii	الملخص
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori	10
1. Remaja.....	10
a. Pengertian Remaja	10

b. Klasifikasi Remaja	10
c. Karakteristik Remaja	12
d. Kebutuhan Gizi Remaja	13
2. Status Gizi	13
a. Pengertian Status Gizi	14
b. Penilaian Status Gizi	15
c. Pengukuran Status Gizi	16
d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Status Gizi.....	18
3. Pola Makan	23
a. Pengertian Pola Makan	23
b. Prinsip Gizi Seimbang Usia Remaja	24
c. Komponen Pola Makan	27
d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pola Makan	30
e. Metode Pengukuran Pola Makan	31
4. Kebiasaan Sarapan	32
a. Pengertian Sarapan	33
b. Manfaat Sarapan.....	34
c. Dampak Negatif Tidak Sarapan Pagi	34
d. Komposisi Sarapan	36
e. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebiasaan Sarapan	39
f. Metode Pengukuran Kebiasaan Sarapan	40
5. Konsumsi <i>Junk food</i>	41
a. Pengertian <i>Junk Food</i>	41
b. Jenis-jenis <i>Junk Food</i>	43
c. Kandungan <i>Junk Food</i>	45

d. Dampak Negatif Konsumsi <i>Junk Food</i>	45
e. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Konsumsi <i>Junk Food</i>	47
f. Metode Pengukuran Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i>	48
6. Hubungan Antar Variabel	50
a. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi	50
b. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi	51
c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi	52
B. Kerangka Teori	54
C. Kerangka Konsep	56
D. Hipotesis	56
BAB III METODE PENELITIAN	58
A. Jenis Dan Variabel Penelitian	58
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	58
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	59
D. Definisi Operasional	62
E. Prosedur Penelitian	66
F. Pengolahan Dan Analisis Data	72
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	75
A. Hasil Penelitian	75
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	75
2. Gambaran Umum Penelitian	76
3. Karakteristik Responden	75
4. Analisis Univariat	79
a. Pola Makan	79
b. Kebiasaan Sarapan	79

c. Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i>	80
d. Status Gizi	80
4. Analisis Bivariat	81
a. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi	81
b. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi	82
c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi	83
B. Pembahasan	84
1. Karakteristik Responden	84
2. Analisis Univariat	85
a. Pola Makan	85
b. Kebiasaan Sarapan	87
c. Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i>	89
d. Status Gizi	90
3. Analisis Bivariat	92
a. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi	92
b. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi	95
c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Status Gizi	99
BAB V PENUTUP	103
A. Kesimpulan	103
B. Keterbatasan Penelitian	103
C. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN	115

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi (AKG).....	14
Tabel 3. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indikator IMT/U.....	18
Tabel 4. Skor Konsumsi Pangan	49
Tabel 5. Definisi Operasional	62
Tabel 6. Coding Variabel	72
Tabel 7. Kekuatan Kolerasi Secara Statistik	74
Tabel 8. Karakteristik Responden	78
Tabel 9. Analisis Univariat Pola Makan	79
Tabel 10. Analisis Univariat Kebiasaan Sarapan	80
Tabel 11. Analisis Univariat Kebiasaan Konsumsi Junk Food.....	80
Tabel 12. Analisis Univariat Status Gizi.....	81
Tabel 13. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Bogor.....	81
Tabel 14. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Bogor.....	82
Tabel 15. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XII DI MAN 1 Bogor	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	26
Gambar 2. Kerangka Teori.....	55
Gambar 3. Kerangka Konsep	56
Gambar 4. Alur Penelitian.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	115
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	116
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	117
Lampiran 4. Identitas Responden	118
Lampiran 5. Form FFQ Semi Kuantitatif Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Konsumsi <i>Junk Food</i>	119
Lampiran 6. <i>Master Data</i>	131
Lampiran 7. Analisis Data.....	139
Lampiran 8. Dokumentasi	144
Lampiran 9. Timetable Penelitian	146

ABSTRACT

In the current era of globalization in Indonesia, nutrition problems are common. Nutritional problems that often occur are undernutrition and overnutrition. A person who often experiences nutritional problems is adolescents. Teenagers often experience problems of undernutrition and overnutrition due to poor food consumption patterns, frequent skipping of breakfast and frequent consumption of *junk food*. The purpose of this study was to determine the relationship between dietary pattern, breakfast habits, and *junk food* consumption with the nutritional status of XII grade students at MAN 1 Bogor.

This study used a *cross sectional* research design. The study population consists of 132 students. The sample comprises 63 Grade XII students from MAN 1 Bogor, selected using the Slovin formula. The sampling technique used was *stratified random sampling*. Data collection on dietary patterns, breakfast habits, and *junk food* consumption was conducted using a semi-quantitative food frequency questionnaire (FFQ), while nutritional status measurement was performed using a weighing scale and a microtiter plate. Data analysis was conducted using the *Gamma* correlation test.

The results showed that respondents were mostly female 45 (71.4%), the average age of respondents was 17 years (73.0%). The study showed 51 (81.0%) respondents had good nutritional status, 34 (51.0%) respondents had a good diet, 37 (58.7%) respondents had bad breakfast habits, and 32 (50.7%) respondents had a habit of rarely consuming junk food. Statistical test results show that there is a significant relationship between diet and nutritional status of class XII students at MAN 1 Bogor, there is a significant relationship between breakfast habits and nutritional status of grade XII students at MAN 1 Bogor ($p=0.017$). However, there is no significant relationship between junk food consumption habits and the nutritional status of grade XII students at MAN 1 Bogor ($p=0.600$).

Keywords: Dietary Pattern, Breakfast Habits, Junk Food Consumption Habits, Nutritional Status

الملخص

في عصر العولمة الحالي في إندونيسيا، كثيراً ما تحدث مشكلات تتعلق بالتغذية. ومن أبرز هذه المشكلات: سوء التغذية بنوعيه، أي نقص التغذية وزيادتها. وغالباً ما يعاني المراهقون من هذه المشكلات التغذوية، وذلك بسبب أنماط الإستهلاك الغذائي غير السليمة، وكثرة تفويت وجبة الفطور، والإكثار من تناول الوجبات السريعة. ويهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين نمط الغذاء، وعادة تناول الفطور، وإستهلاك الوجبات السريعة بالحالة التغذوية لطلاب الصف الثاني عشر في المدرسة العالية الحكومية الأولى ببوغور. وإستخدم هذا البحث تصميم الدراسة المقطعية. وبلغ عدد أفراد مجتمع البحث ١٣٢ طالباً. أما العينة، فتتكوّن من ٦٣ طالباً من طلاب الصف الثاني عشر في المدرسة العالية الحكومية الأولى في بوغور، وتم إختيارهم بإستخدام معادلة سلوفين. وتم إستخدام تقنية المعاينة العشوائية الطبقية (العينة الطبقية العشوائية) في إختيار العينة. وتم جمع بيانات نمط الغذاء، وعادة تناول وجبة الفطور، وإستهلاك الوجبات السريعة بإستخدام إستبيان تكرر الغذاء شبه الكمي (ف ف ق)، بينما تم إستخدام ميزان قياس الوزن وجهاز قياس الطول (الميكروتونيز) لقياس الحالة التغذوية. وتم إستخدام تحليل البيانات من خلال اختبار إحصائي لعلاقة الارتباط (غامما). وقد أظهرت نتائج البحث أن غالبية المستجيبين كانوا من الإناث وعددهم ٤٥ (٧١,٤٪)، وكان متوسط أعمار المستجيبين ١٧ سنة (٧٣,٠٪). وأظهر البحث أن ٥١ (٨١,٠٪) من المستجيبين كانوا يتمتعون بحالة تغذية جيدة، و ٣٤ (٥١,٠٪) من المستجيبين لديهم نمط غذائي جيد، و ٣٧ (٥٨,٧٪) من المستجيبين لديهم عادة إفطار غير جيدة، و ٣٢ (٥٠,٧٪) من المستجيبين نادراً ما يستهلكون الوجبات السريعة. وأظهرت نتائج الإختبار الإحصائي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين نمط الغذاء والحالة التغذوية عند طلاب الصف الثاني عشر في المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الأولى في بوغور) قيمة $F = ٠,٠٠٨$ ، كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين عادة الإفطار والحالة التغذوية عند طلاب الصف الثاني عشر في المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الأولى في بوغور) قيمة $F = ٠,٠١٧$. (ومع ذلك، لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين عادة إستهلاك الوجبات السريعة والحالة التغذوية عند طلاب الصف الثاني عشر في المدرسة الثانوية الإسلامية الحكومية الأولى في بوغور) قيمة $F = ٠,٠٦٠$.

الكلمات الرئيسية: نمط الغذاء، عادة الإفطار، عادة إستهلاك الوجبات السريعة، الحالة التغذوية

ABSTRAK

Pada era globalisasi sekarang di Indonesia sering terjadi permasalahan gizi. Permasalahan gizi yang sering terjadi adalah gizi kurang dan gizi lebih. Seseorang yang sering mengalami permasalahan gizi adalah remaja. Remaja sering mengalami permasalahan gizi kurang dan gizi lebih dikarenakan pola konsumsi makanan yang kurang baik, seringnya melewatkan sarapan dan seringnya mengonsumsi *junk food*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola makan, kebiasaan sarapan dan konsumsi *junk food* dengan status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian ini berjumlah 132 siswa. Sampel penelitian sebanyak 63 siswa kelas XII MAN 1 Bogor yang diperoleh menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengambilan data pola makan, kebiasaan sarapan dan konsumsi *junk food* menggunakan FFQ Semi Kuantitatif, sedangkan penggunaan timbangan berat badan, dan *microtoise* adalah untuk pengukuran status gizi. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji statistik korelasi *Gamma*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan 45 (71,4%), rata-rata usia responden 17 tahun (73,0%). Penelitian menunjukkan 51 (81,0%) responden berstatus gizi baik, 34 (51,0%) responden memiliki pola makan yang baik, 37 (58,7%) responden memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik, dan 32 (50,7%) responden memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi *junk food*. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor ($p=0,008$), dan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor ($p=0,017$). Namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor ($p=0,600$).

Kata Kunci: Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*, status gizi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era globalisasi seperti sekarang ini di Indonesia sering terjadi permasalahan gizi. Permasalahan gizi yang sering terjadi adalah gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang terjadi karena pola makan yang tidak menentu, perubahan psikososial dan tingginya kebutuhan gizi (Fitriana, 2020:47). Gizi lebih bisa terjadi karena keberhasilan dibidang ekonomi serta kurangnya pengetahuan masyarakat terkait gizi, kesehatan, dan menu seimbang. Seseorang yang sering mengalami permasalahan gizi salah satunya adalah remaja. Remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2014:2). Masa remaja merupakan periode pertumbuhan serta perkembangan menuju dewasa yang melibatkan beberapa perubahan biologis seperti perubahan fisik, dan kognitif. Masalah gizi yang sering terjadi pada masa remaja adalah anemia, kurang gizi, obesitas, dan overweight.

Menurut *World Health Organization* (2000), obesitas merupakan permasalahan epidemi yang prevalensinya akan terus meningkat dari tahun ke tahun yang terjadi di negara maju dan bisa terjadi di negara berkembang seperti Indonesia (Fikawati, Syafiq, & Veratamala, 2017:115). Permasalahan gizi tingkat dunia usia 5-18 tahun mempunyai prevalensi 340 juta gizi lebih serta obesitas (WHO, 2016). Berdasarkan hasil Riskesdas (2018), remaja memiliki prevalensi obesitas sebesar 16% pada usia 13-15 tahun dan prevalensi obesitas 13,5% pada usia 16-18 tahun. Prevalensi status gizi di provinsi Jawa Barat dengan status gizi gemuk 10,9%, dan obesitas 4,5% (Riskesdas, 2018: 575 dan 578).

Gizi lebih memiliki beberapa dampak yaitu dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh, serta merupakan faktor risiko penyakit diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan

menyebabkan harapan hidup menjadi pendek (Aini, 2013:2). Masalah *overweight* atau gizi lebih sering terjadi pada remaja karena masih banyak remaja yang tidak memerhatikan asupan makanan yang dikonsumsi sehingga menyebabkan terjadinya kelebihan gizi. Faktor yang memengaruhi status gizi lebih pada remaja adalah pola makan, kebiasaan sarapan dan konsumsi *junk food*.

Pola makan adalah cara pengaturan jenis serta jumlah makanan dengan tetap memertahankan status nutrisi, kesehatan, mencegah dan membantu dalam kesembuhan penyakit (Butar, 2024:120). Berdasarkan penelitian Pakhri, Hartono, dan Musyayyib (2017), di salah satu pondok pesantren diketahui bahwa remaja memiliki pola makan yang baik sebanyak 35,8% sehingga memiliki status gizi baik dan pola makan yang kurang baik 37,8% yang memiliki status gizi yang kurang baik (Pakhri *et.al*, 2017:31)

Pola makan dan nafsu makan dapat dipengaruhi oleh asupan makan seseorang. Pola makan yang baik adalah pola makan yang memiliki jumlah dan jenis makanan yang cukup serta memiliki frekuensi makan yang baik yaitu makan pagi, makan siang dan makan sore. Makan pagi atau sarapan sangat berpengaruh pada prestasi remaja saat belajar di sekolah karena dengan sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Seseorang yang biasa melewatkan sarapan cenderung konsentrasi belajar yang akan menurun. Selain itu, pola makan dapat dipengaruhi beberapa faktor ialah faktor ekonomi, faktor sosial budaya, faktor agama, faktor pendidikan, faktor lingkungan, dan faktor kebiasaan makan.

Kebiasaan makan akan sangat berpengaruh pada status gizi salah satunya adalah kebiasaan sarapan pagi dan konsumsi *junk food*. Kebiasaan sarapan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya jenis kelamin, pekerjaan ibu, pendidikan ibu, sosial ekonomi keluarga, lokasi tempat tinggal, dan usia remaja. Seseorang melakukan sarapan biasanya dilakukan pada pukul 06.00-10.00, makanan yang dikonsumsi saat sarapan akan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh.

Menurut penelitian terdahulu yang dilakukan menyatakan bahwa terdapat 17% orang tidak melakukan sarapan dan 13% orang melewati sarapan setiap harinya (Wahyuni *et al.*, 2018:579). Namun, sarapan sangat dibutuhkan oleh tubuh yang berguna untuk menghasilkan energi untuk aktivitas setiap pagi. Kebiasaan melewati sarapan dapat menyebabkan seseorang lebih banyak mengonsumsi makanan yang mengandung banyak energi, tinggi lemak serta rendah gizi seperti *fast food* dan *junk food* sehingga dapat menimbulkan risiko terhadap penyakit seperti *overweight* dan obesitas serta penyakit lainnya.

Remaja cenderung mengonsumsi *junk food* karena makanan yang ditawarkan mudah didapatkan, cepat diperoleh, dan praktis saat ingin dikonsumsi. *Junk food* adalah makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat dan sedikit mikronutrien. Makanan yang termasuk *junk food* diantaranya hamburger, pizza, *fried chicken* yang disukai oleh berbagai kalangan salah satunya adalah remaja. Berdasarkan penelitian Sulistyowati (2019) frekuensi konsumsi *junk food* ≥ 3 kali dalam sebulan sebanyak 61,5% dan frekuensi *junk food* < 3 kali dalam sebulan sebanyak 38,5% (Sulistyowati *et.al*, 2019:86) .

Jenis *junk food* yang sering dikonsumsi oleh masyarakat di Jawa Barat adalah makanan berlemak 39,8%, makanan instan 65,1%, dan makanan berpenyedap 7,9% dengan frekuensi 1-6 kali perminggu (Rikesdas, 2018:296,302,308). Konsumsi *junk food* berlebihan pada remaja dapat berdampak pada kejadian *overweight* dan obesitas serta dapat menyebabkan terjadinya berbagai penyakit seperti Diabetes Melitus. Faktor yang memengaruhi remaja untuk memilih mengonsumsi *junk food* diantaranya melewati makan pagi (sarapan), sehingga banyak remaja lebih memilih makan diluar rumah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan di MAN 1 Bogor pada tahun 2023 pada 10 orang yang diambil sebagai sampel secara random pada kelas XII dan didapatkan hasil 8 anak yang mempunyai pola makan yang kurang baik $\leq 70\%$ dari kebutuhan Angka Kecukupan Gizi (AKG),

serta terdapat kebiasaan meninggalkan sarapan di pagi dan banyak yang mengkonsumsi makanan *junk food* dikarenakan tidak mengkonsumsi sarapan di pagi hari. Berdasarkan studi pendahuluan juga didapatkan hasil 2 anak yang mempunyai pola makan yang baik, serta biasa sarapan dan jarang mengkonsumsi *junk food*. Menurut hasil penelitian pendahuluan terdapat 4 anak yang hanya mengkonsumsi makan 1x sehari pada hari libur dan tidak mengkonsumsi camilan sama sekali. Hasil IMT/U dari 8 siswa yang pola makan tidak baik terdapat hasil 75% siswa mengalami malnutrisi, dan 25% siswa memiliki status gizi normal.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian yang ingin diteliti adalah pola makan, kebiasaan sarapan dan konsumsi *junk food* dalam hubungannya dengan status gizi di MAN 1 Bogor. Hal tersebut karena tingginya pola makan tidak baik pada siswa kelas XII di MAN 1 Bogor dikarenakan kesibukan untuk ujian akhir dan persiapan masuk perguruan tinggi, seringnya kebiasaan melewatkan sarapan dikarenakan adanya les pada pagi hari serta adanya kebiasaan masyarakat bogor yang tidak mengonsumsi sarapan, dan konsumsi *junk food* yang sering dikarenakan memerlukan makanan yang cepat dan tidak mengganggu dalam kegiatan sehari-hari sehingga lebih sering membeli makanan tersebut melalui aplikasi online. Peneliti mengambil penelitian tersebut karena adanya perbedaan variabel-variabel, tempat, subjek yang ingin diteliti dari penelitian terdahulu. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, kebiasaan sarapan dan konsumsi *junk food* terhadap status gizi. Oleh karena itu, peneliti berniat mengambil penelitian mengenai “Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Konsumsi *Junk food* terhadap Status Gizi Siswa Kelas XII di MAN 1 Bogor”

B. Rumusan Masalah

Penelitian yang diambil peneliti mengenai hubungan pola makan, kebiasaan sarapan dan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi. Penelitian yang dilakukan didapatkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan pola makan terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor?
2. Bagaimana hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor?
3. Bagaimana hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian yang diambil peneliti mengenai hubungan pola makan, kebiasaan sarapan dan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi. Penelitian yang dilakukan didapatkan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor
2. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor
3. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang diambil peneliti mengenai hubungan pola makan, kebiasaan sarapan dan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi. Penelitian yang dilakukan didapatkan manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Memberikan kontribusi ilmiah pada kajian ilmu tentang hubungan pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor.
2. Secara Praktis
 - a. Memberikan referensi sebagai upaya peningkatan ilmu pengetahuan mengenai kesehatan remaja terkait hubungan pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor.

- b. Memberikan informasi terkait hubungan pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor.
- c. Memberikan pengalaman peneliti untuk menganalisis dan dapat menjadi tambahan pengetahuan penulis mengenai hubungan pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor

E. Keaslian Penelitian

Peneliti memilih judul penelitian Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* terhadap Status Gizi Siswa Kelas XII di MAN 1 Bogor. Penelitian tersebut serupa dengan penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian-penelitian tersebut diuraikan dalam tabel keaslian penelitian berikut :

Tabel 1.Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Metode	Variabel	Hasil
1.	Wahyu Suwarni, dkk. 2022:193	Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB.	<i>Cross Sectional</i>	1. Variabel: Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan 2. Variabel Terikat: Status Gizi	Tidak adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi dengan status gizi (nilai $p=0,460$, $r=0,090$)
2.	Rachmania Wina, dkk. 2019:456	Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMK IT An Naba Kota Bogor Tahun 2019	<i>Penelitian Deskriptif</i>	1. Variabel Bebas: Pola Makan 2. Variabel Terikat: Status Gizi	Terdapat siswa yang memiliki status gizi kurus 27,9%. Terdapatnya hubungan pola makan dengan status gizi dengan nilai p -value 0,032
3.	Nasution, dkk. 2022:159-160	Faktor-faktor Yang Memengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMPN 12 Kota Bogor Tahun 2021	<i>Cross Sectional</i>	1. Variabel Bebas: Pola Makan, dan <i>Junk Food</i> 2. Variabel Terikat: kejadian obesitas	Terdapatnya hubungan antara pola makan dengan status kejadian obesitas dengan nilai uji chi-square di $p = 0.001$. Dari hasil uji $p = 0.003$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara konsumsi <i>junk food</i> dengan kejadian obesitas.
4.	Purwara, dkk. 2021:9	Perilaku Makan, Kebiasaan	<i>Cross Sectional</i>	1. Variabel Bebas :	Terdapatnya hubungan kebiasaan sarapan

No.	Nama Peneliti dan Tahun	Judul	Metode	Variabel	Hasil
		Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja SMA Di Jakarta		2. Kebiasaan Sarapan Terikat : Variabel Status Gizi	dengan status gizi pada remaja SMA Jakarta dengan nilai p-value 0.030 <0.05 dan nilai OR 2,087
5.	Kurniasari, dkk. 2022:109	Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Fast Food</i> Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19	<i>Cross Sectional</i>	1 Variabel Bebas: <i>Fast Food</i> 2 Variabel Terikat: Status Gizi	Tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food dengan status gizi yang dibuktikan dengan nilai p-value (0.012<0.05)

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya adalah belum adanya penelitian yang membahas variabel-variabel yang sama persis. Tempat penelitian yang akan diteliti juga belum ada peneliti yang meneliti variabel-variabel tersebut. Desain penelitian yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *Cross Sectional*. Uji analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Gamma*. Pada rujukan penelitian, sampel responden yang digunakan adalah SMA dan SMK namun pada penelitian ini menggunakan responden siswa kelas XII di MAN dengan jumlah sampel 63 orang menggunakan rumus Slovin. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling*. Teknik *stratified random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel secara acak pada kelas XII di MAN 1 Bogor. Dalam penelitian ini ditampilkan metode pengambilan data pola makan yaitu menggunakan FFQ Semi Kuantitatif. Metode pengambilan data dalam penelitian ini pada variabel kebiasaan sarapan menggunakan FFQ Semi Kuantitatif Kebiasaan Sarapan sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan food Recall. Penelitian ini menggunakan variabel berupa pola makan, kebiasaan sarapan, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan status gizi. Pada dasarnya penelitian ini belum

pernah dilakukan sehingga penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Menurut Dieny (2014), masa remaja adalah fase perubahan pada manusia dari masa anak-anak menuju masa dewasa dengan terjadinya perubahan-perubahan seperti perubahan fisik, psikis, dan psikososial (Dieny, 2014:1). Pada fase ini terjadinya proses perubahan semua aspek pada seorang remaja, perubahan ini terjadi hingga masa dewasa. Perubahan yang terjadi pada masa remaja adalah perubahan hormonal, fisik, psikologis dan sosial (Batubara, 2010:21). Seseorang dikatakan sudah remaja bila sudah di usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2014:2).

Pada remaja adanya tahapan perkembangan yang terdiri dari tiga tahapan perkembangan yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Remaja awal adalah seseorang dengan usia 10-12 tahun, remaja tengah seseorang dengan usia 13-15 tahun dan remaja akhir seseorang dengan usia 16-19 tahun. Remaja membutuhkan kebutuhan zat gizi lebih banyak dan lebih tinggi karena pada remaja kebutuhan tersebut akan digunakan untuk pertumbuhan fisik serta perkembangan pada remaja. Pemilihan makanan pada masa remaja dapat berdampak pada asupan yang dikonsumsi sehingga akan memengaruhi status gizi.

b. Klasifikasi Remaja

Menurut Ali, M dan Ansori, M (2004). Tahapan perkembangan remaja terdiri menjadi tiga tahapan perkembangan, yaitu:

1) Remaja Awal (*Ealy Adolescence*)

Pada tahapan remaja awal adalah tahapan yang terjadi pada seseorang dengan usia 10-12 tahun. Pada tahapan remaja awal terjadi perubahan-perubahan pada tubuhnya dan adanya dorongan seperti adanya ketertarikan pada lawan jenis, adanya rangsangan secara erotis serta adanya pikiran-pikiran baru. Selain itu, tahapan remaja awal seseorang akan memiliki kepekaan yang berlebihan dan kurangnya pengendalian ego pada diri sendiri sehingga menyebabkan orang dewasa akan sulit mengerti yang dirasakan remaja awal (Ali, M dan Ansori, M, 2004:64, dan 68)

2) Remaja Pertengahan (*Middle Adolescence*)

Remaja Pertengahan terjadi pada seseorang yang berusia 13-15 tahun. Pada saat remaja pertengahan seperti ini seseorang sangat membutuhkan teman dan sangat senang mempunyai banyak teman. Selain itu, pada tahap seperti ini remaja lebih suka memiliki teman yang mempunyai sifat yang sama seperti dirinya serta cenderung lebih mencintai diri sendiri. Remaja juga mengalami kepekaan terhadap sesuatu, ketidakpekaan, sering sendiri menyendiri, optimis, pesimis, idealis, dan meterialis (Ali, M dan Ansori, M, 2004:68).

3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Remaja Akhir terjadi pada seseorang yang berusia antara 16-19 tahun. Selain itu, remaja akhir juga mengalami masa perubahan menuju masa dewasa. Pada tahapan ini seseorang mempunyai minat yang tinggi terhadap fungsi intelek, tingginya ego, adanya pembentukan karakter individu yang tetap dan tidak adanya perubahan karakter. Selain itu, seseorang pada tahap ini bisa membedakan antara kepentingan pribadi dengan orang lain, dan memisahkan antara diri sendiri serta masyarakat (Ali, M dan Ansori, M, 2004:68-69)

c. Karakteristik Remaja

Perubahan karakteristik pada remaja ditandai oleh beberapa perubahan diantaranya:

1) Perubahan Fisik

Pada remaja terjadi perubahan fisik diantaranya penambahan tinggi badan, perubahan komposisi tubuh, perkembangan organ-organ reproduksi, perkembangan seks sekunder, dan adanya perubahan sistem respirasi dan sirkulasi tubuh. Anak perempuan mengalami pertambahan tinggi badan sekitar 9 cm pertahun sedangkan anak laki-laki mengalami pertambahan tinggi badan sekitar 10 cm pertahun. Pada usia 16 tahun anak perempuan akan mengalami berakhirnya masa pertumbuhan sedangkan pada usia 18 tahun anak laki-laki akan mengalami berakhirnya masa pertumbuhan (Batubara, 2010:23-24).

2) Perkembangan Emosi

Remaja mengalami perkembangan emosi dikarenakan adanya perkembangan hormon yang menyebabkan tidak stabilnya emosi pada remaja. Remaja yang memiliki emosi yang baik akan mampu mengontrol emosi serta dapat mengekspresikan emosi sesuai dengan keadaan yang tepat sehingga dapat mempermudah remaja dalam beradaptasi (Charisma, 2023:3)

3) Peningkatan Kebutuhan Energi

Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang tinggi daripada periode sebelumnya karena pada masa remaja terjadinya masa pertumbuhan, perkembangan fisik dan psikis. Selain itu, remaja juga memiliki aktivitas fisik yang tinggi sehingga memerlukan zat gizi yang lebih banyak. Kebutuhan gizi pada remaja bergantung pada tingkat kematangan fisik dan aktivitas yang dilakukan (Adriani & Wirjatmadi, 2012:311). Remaja membutuhkan energi untuk memertahankan kehidupan,

menunjang proses pertumbuhan serta agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari optimal. Asupan gizi yang berlebih pada masa remaja akan berdampak pada kenaikan berat badan, sedangkan asupan gizi yang kurang akan berdampak pada penurunan berat badan (Hartanti, 2023:126-129).

4) Pola Makan

Kebutuhan zat gizi yang meningkat pada saat remaja dapat menyebabkan terjadinya perubahan pola makan. Remaja memerlukan pola makan yang baik karena agar makanan yang dikonsumsi cukup serta sesuai dengan kebutuhan zat gizi tubuh (Adriani dan Wirjatmadi, 2012:323).

d. Kebutuhan Gizi Remaja

Masa remaja adalah fase dalam kehidupan yang ditandai dengan terjadinya perubahan fisik, emosional, dan sosial (Yarni *et.al*, 2024:187). Pada masa remaja terjadinya peningkatan perkembangan dan pertumbuhan dalam periode waktu yang sangat singkat sehingga tingginya permintaan akan kalori dan nutrisi. Selain itu, perubahan kebiasaan makan dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga, pengaruh teman, nafsu makan, serta media dan ketersediaan pangan (Almatsier *et.al*, 2011:35).

Kebutuhan gizi remaja relatif tinggi karena remaja terus tumbuh hingga dewasa. Kebutuhan gizi yang diperlukan oleh remaja laki-laki cenderung lebih tinggi karena adanya penambahan tinggi badan dan *lean body mass* yang lebih besar sehingga membutuhkan energi dan protein yang tinggi (More, 2014:392). Pada remaja perempuan sering mengalami kekurangan gizi karena remaja perempuan lebih berkonsentrasi untuk menjaga berat badan agar tetap proporsional (Veratamala, Syafiq, Fikawati, 2017:135). Sehingga perlunya kebutuhan gizi yang sesuai dengan Angka

Kecukupan Gizi (AKG). Kebutuhan zat gizi remaja yang dianjurkan terdapat dalam Angka Kecukupan Gizi (AKG) sebagai berikut:

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi (AKG)

Usia (tahun)	Tinggi (cm)	Berat Badan (kg)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Laki-laki						
16-18	168	60	2650	75	85	400
Perempuan						
16-18	159	52	2100	65	70	300

2. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Menurut *World Health Organization* (WHO), Status gizi adalah sesuatu yang digunakan sebagai pengukuran dalam penilaian perkembangan dan kebutuhan nutrisi anak sedangkan menurut Kemenentrian Kesehatan RI, status gizi merupakan kondisi hasil keseimbangan asupan zat gizi dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme (Rizana dan Azizah, 2023:3404). Status gizi merupakan parameter keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi yang dipengaruhi oleh keseimbangan energi. Keseimbangan energi (*Energy Balance*) adalah keadaan yang dihasilkan dari seimbangannya asupan energi dengan asupan energi yang dikeluarkan saat melakukan aktivitas (Hardiansyah & Supariasa, 2017:17). Penilaian status gizi merupakan indikator yang digunakan untuk mengetahui mengenai adanya keadaan malnutrisi. Status digunakan untuk dapat menggambarkan kualitas keadaan seseorang, jika seseorang dengan status gizi baik maka kecil risiko seseorang tersebut terkena penyakit.

b. Penilaian Status Gizi

1) Penilaian Status Gizi Secara Langsung

Penilaian status gizi secara langsung diantaranya sebagai berikut (Supriasa *et.al*, 2018:22):

a) Antropometri

Antropometri merupakan ukuran tubuh manusia. Antropometri gizi adalah pengukuran komposisi serta dimensi tubuh dengan pengukuran dari berbagai tingkat gizi dan tinggi umur. Penggunaan antropometri untuk mengukur ketidakseimbangan antara asupan energi serta asupan protein.

b) Klinis

Pemeriksaan klinis dapat memperoleh status gizi seseorang. Pemeriksaan klinis dilakukan berdasarkan adanya perubahan terkait ketidakcukupan suatu zat gizi. Metode klinis umumnya dilakukan melalui survei klinis secara cepat dengan melihat tanda, gejala, serta riwayat penyakit seseorang untuk mengetahui status gizi.

c) Biokimia

Pemeriksaan biokimia dilakukan menggunakan uji laboratorium. Pemeriksaan spesimen pada jaringan tubuh seperti darah, otot dan sebagainya merupakan bagian dari pemeriksaan biokimia. Pemeriksaan biokimia dilakukan untuk mengetahui adanya kemungkinan malnutrisi.

d) Biofisik

Pemeriksaan biofisik merupakan pemeriksaan yang dilihat dari perubahan struktur jaringan serta kemampuan dari fungsi jaringan.

2) Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung diantaranya sebagai berikut (Supriasa *et. al*, 2018:23):

a) Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan dilakukan untuk mengetahui jumlah serta jenis zat gizi yang dikonsumsi oleh responden. Gambaran mengenai konsumsi makanan yang dilakukan oleh individu, maupun masyarakat dapat diketahui dengan melakukan survei konsumsi makanan. Penggunaan survei konsumsi makanan dapat mengidentifikasi kekurangan serta kelebihan status gizi.

b) Statistik Vital

Data statistik kesehatan contohnya data angka kelahiran, data angka kesakitan, data angka kematian, dan data lainnya dapat dianalisis menggunakan statistik vital.

c) Faktor Ekologi

Menurut Bengoa dalam buku Supriasa *et al* (2018), masalah ekologi dapat terjadi karena adanya interaksi faktor biologis, fisik, serta lingkungan budaya. Pengukuran faktor ekologi yang dilakukan agar dapat diketahui penyebab malnutrisi di suatu tempat sehingga dapat dilakukannya intervensi gizi.

c. Pengukuran Status Gizi

Pengukuran status gizi pada penelitian ini dilakukan melalui parameter yang hasilnya akan dibandingkan dengan standar antropometri. Pengukuran antropometri dilakukan dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, usia, dan jenis kelamin. Data antropometri yang didapatkan akan dihitung status gizinya melalui perhitungan IMT/U. Indeks Massa Tubuh (IMT/U) adalah perbandingan berat badan serta tinggi badan dan menyesuaikan usia remaja ≤ 18 tahun (Kemenkes RI, 2020:5).

Perhitungan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan rumus sebagai berikut:

$$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (BB)\ (Kg)}{Tinggi\ Badan\ (TB)\ (m)^2}$$

Keterangan :

BB = Berat Badan (Kg)

TB = Tinggi Badan (m)²

Setelah dilakukan penghitungan IMT maka dilakukan analisis berdasarkan nilai Z-Score IMT/U. Z-Score dihitung untuk menentukan status gizi seseorang menggunakan standar deviasi dan simpangan baku rujukan status gizi. Nilai Z-Score IMT/U dihitung menggunakan rumus (Hartanti, 2023:109-111):

1) Jika nilai $IMT < median$

$$Z - Score\ IMT/U = \frac{IMT\ Pengukuran - IMT\ median}{IMT\ median - IMT\ pada\ (-1SD)}$$

2) Jika nilai $IMT = median$

$$Z - Score\ IMT/U = \frac{IMT\ Pengukuran - IMT\ median}{IMT\ median}$$

3) Jika nilai $IMT > median$

$$Z - Score\ IMT/U = \frac{IMT\ Pengukuran - IMT\ median}{IMT\ pada\ (+1SD) - IMT\ median}$$

Untuk menentukan nilai IMT median pada perhitungan Z-Score digunakan tabel standar antropometri berdasarkan Peraturan kementerian kesehatan tahun 2020. Berikut merupakan kategori Indeks Massa Tubuh berdasarkan Usia (IMT/U) sesuai dengan pedoman kemenkes 2020:

Tabel 3. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indikator IMT/U

Indeks	Ambang Batas (Z-Score)	Kategori Status Gizi	
Indeks Massa	<-3 SD	Gizi Buruk	
Tubuh Umur	-3 SD sd <-2 SD	Gizi	Kurang
(IMT/U) usia 5-18 tahun	-2 SD sd +1 SD	Gizi	Baik
	+1 SD sd +2SD	Gizi	Lebih
	> +2SD	Obesitas (Obese)	

(Permenkes, 2020:14)

d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Status Gizi

Faktor yang memengaruhi status gizi remaja terdiri dari beberapa antara lain:

1) Faktor langsung

a) Asupan Makanan

Proses pertumbuhan dan perkembangan dapat dipengaruhi dari asupan makanan. Asupan makan yang baik yaitu harus mengonsumsi makanan yang mengandung sumber energi, zat pembangun, zat pengembang dan zat pengatur. Jumlah asupan makan seseorang dapat memengaruhi status gizi seseorang karena jumlah bahan makanan yang dikonsumsi bila sesuai dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh maka asupan zat gizi tersebut akan digunakan secara efisien sehingga akan tercapai status gizi yang optimal (Andya, 2022:270).

Selain itu, frekuensi makan seseorang juga dapat memengaruhi status gizi seseorang. Seseorang dianjurkan mempunyai frekuensi makan yang baik yaitu makan pagi,

makan siang, dan makan sore. Sarapan merupakan kebiasaan yang penting dilakukan setiap pagi sampai pukul 9 (Faiqoh, 2023:57). Seseorang memerlukan sarapan untuk kebutuhan energi dalam melakukan aktivitas setiap hari. Seseorang yang sering melewatkan sarapan akan mempunyai kecenderungan mengonsumsi makanan dengan kadar lemak yang tinggi serta makanan yang mengandung gizi yang rendah seperti *junk food*. *Junk food* adalah makanan yang memiliki kandungan kalori yang tinggi, lemak yang tinggi, rendah serat dan sedikit sekali mengandung makronutrient. Konsumsi *junk food* terlalu sering dapat mengakibatkan berat badan yang berlebih serta terjadinya penyakit seperti Diabetes Mellitus. Oleh karena itu, perlunya konsumsi makanan sesuai dengan anjuran.

Anjuran mengonsumsi makanan yang baik serta sesuai dengan kebutuhan, makanan yang dikonsumsi haruslah makanan yang bersih, mengandung nilai gizi baik, makanan yang memiliki manfaat bagi tubuh, makanan yang menyehatkan serta tidak memberikan mudharat bagi tubuh. Makanan yang baik serta menyehatkan tertulis dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 168 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

"Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu." (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 168)

Menurut tafsir Al-Misbah, ajakan ayat di atas ditunjukkan bukan hanya untuk orang-orang beriman tapi untuk seluruh umat manusia. Hal ini menunjukkan bahwa

bumi disiapkan Allah untuk seluruh manusia. Oleh karena itu semua manusia diajak untuk makan yang halal yang ada di bumi. Tidak semua yang ada di dunia otomatis halal dimakan atau digunakan. Makanan halal adalah makanan yang tidak haram yakni memakannya tidak dilarang oleh agamanya. Perlu digarisbawahi, bahwa perintah ini ditunjukkan kepada seluruh umat manusia. Namun demikian, tidak semua makanan yang halal otomatis baik dan yang diperintahkan oleh Allah SWT adalah makanan yang halal lagi baik (Shihab, 2005:Vol 1 Hal 380)

Menurut Satria (2021), minuman yang halal yaitu minuman yang dapat memberikan manfaat bagi manusia seperti susu, madu, air dan sebagainya sedangkan makanan yang halal yaitu makanan yang dapat memberikan manfaat bagi manusia seperti kacang-kacangan, sayur-sayuran dan buah-buahan. Dari segi baik, makanan dan minuman yang baik yaitu makanan yang baik, dapat menyehatkan, tidak membahayakan serta bersih. Selain itu, dianjurkannya untuk mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan gizi yang seimbang sesuai kualitas serta tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan. Makanan yang mengandung gizi seimbang adalah makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin (Satria, 2021:25,27, dan 141).

b) Usia

Usia remaja dapat memengaruhi status gizinya hal ini karena remaja mengalami masa pertumbuhan sehingga akan berpengaruh pada kebutuhan zat yang dibutuhkan. Pada saat remaja umumnya membutuhkan kebutuhan energi yang tinggi (Hardiansyah & Supariasa, 2017:162).

c) Pola makan

Seseorang yang mengonsumsi makanan dalam jangka waktu tertentu dengan jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang sesuai disebut pola makan. Pola makan pada seseorang akan memengaruhi status gizinya. Seseorang dengan pola makan yang baik akan memiliki status gizi yang baik sedangkan seseorang dengan pola makan yang kurang baik akan memiliki status gizi yang kurang baik (Sulistyoningsih, 2014:55).

d) Genetik

Faktor genetik dapat memengaruhi kegemukan pada anak-anak. Hal ini karena orangtua yang obesitas memiliki kecenderungan melahirkan anak yang obesitas juga. Selain itu, kegemukan dapat didukung oleh kebiasaan orangtua dalam mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan kalori tinggi sehingga anak akan meniru kebiasaan makan tersebut (Septiani & Raharjo, 2017:268)

e) Kondisi fisiologis

Kondisi fisiologis pada remaja dapat memengaruhi status gizi, hal tersebut karena remaja yang memiliki jaringan tidak dapat berfungsi dengan baik maka berpotensi menyebabkan terjadinya penyakit. Dalam hal tersebut maka perlunya energi dan zat gizi untuk perbaikan jaringan serta proses penyembuhan akibat penyakit (Irawan, 2022:13).

2) Faktor tidak langsung

a) Pengetahuan gizi

Seseorang dapat mengetahui mengenai gizi, makanan serta peranan makanan terhadap tubuh sehingga tidak menimbulkan penyakit disebut sebagai pengetahuan gizi (Lestari, 2020:74). Adanya pengetahuan terkait gizi dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mengetahui serta

menentukan makanan yang dibutuhkan oleh tubuh serta cara pengolahan makanan tersebut. Tingkat pengetahuan gizi yang baik akan menentukan status gizi yang dimiliki seseorang. Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik maka cenderung memiliki status gizi yang baik (Margawati dan Sukma, 2014:866-867).

b) Aktivitas fisik

Proses pemeliharaan tubuh yang dapat berhubungan dengan status gizi disebut sebagai aktivitas fisik. Tingkat aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan remaja berisiko tinggi terhadap status gizi lebih (*overweight*) (Ruslie, 2012:67)

c) Penyakit infeksi

Penyakit infeksi dapat memengaruhi status gizi seseorang. Adanya bakteri dan virus dalam tubuh dapat menyebabkan terjadinya penyakit infeksi yang dapat mengakibatkan risiko terhadap kurang gizi. Kurang gizi terjadi dikarenakan sistem absorpsi makanan dalam saluran pencernaan terganggu akibat bakteri (Hardiansyah & Supariasa, 2017:211).

d) Ekonomi keluarga

Faktor ekonomi dapat memengaruhi status gizi. Tingginya pendapatan keluarga dapat menerapkan kehidupan yang lebih baik serta dapat meningkatkan status gizi. Hal ini karena tingginya pendapatan dapat membantu memenuhi kebutuhan makan yang baik dan bergizi sehingga dapat memperbaiki pada status gizi menjadi baik (Aisah, 2023:192).

e) Stres

Stres adalah kondisi kesenjangan akibat tidak cocoknya antara tuntutan fisiologis dan psikologis yang

didasarkan situasi pada suatu individu. Remaja yang mengalami kecemasan biasanya akan mengonsumsi makanan yang berlebihan sehingga menyebabkan obesitas. Namun, ada remaja yang akan membatasi makanan yang dikonsumsi ketika mengalami kecemasan yang berakibat pada status gizi kurang (Bitty *et.al*, 2018:2)

3. Pola Makan

a. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah teknik pengelola total dan tipe makanan yang memiliki tujuan untuk memertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah penyakit atau dapat menunjang kesembuhan terhadap penyakit (Cahyani, 2022:41). Pola makan merupakan suatu informasi mengenai jumlah, jenis makanan, jadwal makan dan pengolahan bahan. Pola makan yang seimbang adalah pengaturan makan dengan jumlah dan jenis makan yang dikonsumsi sesuai serta mengandung gizi seimbang sebagai zat pengatur dan pembangun dalam tubuh (Rumida *et.al*, 2021:273). Pemilihan makanan sangat penting bagi remaja karena remaja sudah memasuki masa independensi. Remaja biasanya akan memilih makanan yang disukai, serta mengalami perubahan perilaku, dan gaya hidup yang akan memengaruhi makanan yang dikonsumsi (Rahman *et.al*, 2016:44-45). Pemilihan pola makan yang baik dapat disesuaikan dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang. Pemilihan pola makan disesuaikan Pedoman Umum Gizi Seimbang karena diperlukannya pemenuhan kebutuhan, dan pemilihan bahan makanan yang baik untuk kesehatan serta bahan makanan yang tidak baik untuk kesehatan.

b. Prinsip Gizi Seimbang Usia Remaja

Gizi seimbang merupakan susunan makanan dengan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh namun tetap memerhatikan variasi makanan, aktivitas fisik serta berat badan ideal (Kemenkes, 2014:8). Keseimbangan zat-zat gizi dalam makanan sangat dianjurkan agar dapat memenuhi kebutuhan zat gizi. Pemenuhan bahan makanan yang berpedoman pada gizi seimbang dapat disesuaikan dengan keadaan ekonomi, nilai gizi serta kebiasaan makan. Selain itu, gizi seimbang juga dapat disesuaikan dengan rentang usia seperti remaja. Berikut gizi seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun:

1) Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 pilar (Permenkes, 2014:17) yaitu:

a) Makan yang beraneka ragam

Pentingnya makanan yang bervariasi. Variasi makanan dapat memenuhi semua jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh adalah sumber tenaga, zat pengatur serta zat pembangun.

b) Melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

Melakukan PHBS sangat penting karena dapat mewujudkan gizi seimbang. Seseorang yang memiliki kebiasaan hidup tidak bersih mempunyai risiko dapat menimbulkan penyakit infeksi yang akan berpengaruh pada status gizi.

c) Melakukan aktivitas fisik

Melakukan aktivitas fisik sangat penting bagi tubuh. Gerakan tubuh saat melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan pembakaran energi serta pengeluaran energi. Selain itu, pertumbuhan juga dapat dipengaruhi dari aktivitas fisik yang dilakukan karena saat melakukan

aktivitas fisik akan merangsang perkembangan otot-otot. Melakukan aktivitas fisik bisa dilakukan melalui olahraga setiap hari dengan waktu 30 menit atau bisa dilakukan 3-5 hari/minggu.

d) Monitor berat badan (BB) Ideal

Perlunya penimbangan berat badan yang bertujuan sebagai bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang. Setelah dilakukan penimbangan maka akan dilakukan perhitungan dengan IMT/U yang akan disesuaikan dengan standar.

2) Pesan Umum Gizi Seimbang menurut Permenkes (Permenkes, 2014:31) yaitu:

- a) Bersyukur serta menikmati beranekaragam jenis makanan
- b) Banyak mengonsumsi buah dan sayur
- c) Utamakan mengonsumsi berbagai macam serta jenis makanan pokok
- d) Membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang banyak mengandung protein
- e) Kurangi mengonsumsi makanan yang mengandung garam, gula, asin, manis, serta berlemak
- f) Selalu melakukan sarapan pagi
- g) Sering meminum air putih
- h) Membiasakan membaca label makanan pada produk makanan
- i) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir
- j) Melakukan aktivitas fisik yang cukup dan menjaga berat badan

3) Pesan Gizi Seimbang Untuk Remaja (Purnamasari, 2018:135-144) sebagai berikut :

- a) Membiasakan makan bersama keluarga tiga kali sehari yang terdiri dari makan pagi, makan siang, dan makan sore

- b) Membiasakan mengonsumsi sumber protein seperti ikan dan lainnya
- c) Banyak mengonsumsi sayur dan buah-buahan
- d) Membiasakan membawa bekal dan air dari rumah
- e) Membatasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan serta makanan selingan.
- f) Membiasakan sikat gigi setelah makan pagi dan sebelum tidur
- g) Menghindari merokok

4) Tumpeng Gizi Seimbang (TGS).



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang.

Anjuran makan yang dikonsumsi sesuai dengan tumpeng gizi seimbang, yaitu:

- a) Karbohidrat
Konsumsi karbohidrat seperti nasi, jagung, gandum dan sebagainya 3-8 porsi sehari
- b) Protein nabati
Konsumsi protein nabati seperti tempe, tahu, kacang-kacangan dan sebagainya 2- 3 porsi sehari

c) Protein hewani

Konsumsi protein hewani seperti ayam, telur, ikan, susu, dan sebagainya 2-3 porsi sehari

d) Sayur-sayuran : 3-5 porsi sehari

e) Buah-buahan : 2-3 porsi sehari

f) Air putih : 8 gelas sehari

g) Minyak dan garam secukupnya

c. Komponen Pola Makan

Menurut Sulistyoningsih (2012:52,73,76) pola makan mempunyai beberapa komponen, yaitu:

1) Jenis Makanan

Jenis makanan adalah makanan yang dikonsumsi setiap hari. Remaja harus mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan gizi yang seimbang. Gizi yang seimbang dapat terpenuhi dari konsumsi makanan sesuai dengan bahan makanan yang dikelompokkan menjadi lima, yaitu :

a) Makanan Pokok

Makanan pokok adalah makanan yang mengandung sumber energi. Makanan pokok dapat diperoleh dari jenis padi-padian seperti gandum, beras dan jagung. Makanan pokok juga dapat diperoleh dari umbi-umbian dan sagu. Selain itu, makanan pokok dapat diperoleh dari sereal, roti, mie, tepung dan sebagainya (Almatsier *et.al*, 2011:43-45).

b) Lauk

Lauk adalah makanan yang terdiri dari lauk nabati dan lauk hewani. Lauk nabati dapat diperoleh dari oncom, tahu, tempe, susu kedelai dan sebagainya sedangkan lauk hewani dapat diperoleh dari ayam, daging, telur, ikan, dan sebagainya (Kemenkes, 2014:10)

c) Sayuran

Sayuran dapat diperoleh dari bayam, kangkung, labu siam, wortel, tomat, daun singkong, daun pepaya, daun katuk, daun kacang, nangka, rebung, ketimun, dan lain sebagainya. (Almatsier *et.al*, 2011:46). Dalam sayuran mengandung zat gizi yang baik seperti serat, betakaroten, asam askorbat, magnesium, kalium, kalsium, besi serta asam folat. Selain itu, sayuran juga tidak mengandung lemak dan kolesterol (Saidi *et.al*, 2022:4).

d) Buah

Vitamin A dan vitamin C dapat diperoleh dalam baham makanan salah satunya buah. Buah untuk kebutuhan tubuh antara lain seperti mangga, pepaya, pisang, jeruk, gandaria, jambu biji dan lain sebagainya (Almatsier, 2011:46)

e) Susu dan Hasil Olahan Susu

Susu adalah bahan makanan yang mengandung protein dengan nilai biologis tinggi, fosfor, kalsium, seng, magnesium, potasium, vitamin A, dan vitamin B serta sedikit vitamin C dan zat besi. Seseorang sangat dianjurkan untuk mengonsumsi susu satu gelas sehari, selain itu dapat juga mengonsumsi hasil olahan susu seperti seperti yogurt, yakult, dan keju (Badzlina *et.al*, 2019:208-210). Dalam susu terkandung manfaat yang baik untuk kesehatan seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an Surat An-Nahl ayat 66 yang berbunyi:

وَأَنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ تُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ
فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا يَلْلُشُّ رِيبِينَ

"Dan sungguh, pada hewan ternak itu benar-benar terdapat pelajaran bagi kamu. Kami memberimu

minum dari apa yang ada dalam perutnya (berupa) susu murni antara kotoran dan darah, yang mudah ditelan bagi orang yang meminumnya." (QS. An-Nahl 16: Ayat 66)

Dalam tafsir Al-Misbah yang tertulis bahwa sesuatu yang paling dekat dengan benak masyarakat arab yaitu binatang ternak. Susu yang dihasilkan yang dibutuhkan oleh manusia dalam makanan yang sehat dan sempurna. Thahir Ibn ‘Asyur menyatakan bahwa susu bukan darah karena tidak mengalir pada salurannya. Susu seperti sisa makanan tapi bukan sisa makanan karena susu merupakan sesuatu yang suci, bergizi dan bermanfaat (Shihab, 2005:Vol 7 Hal 275)

2) Frekuensi Makanan

Frekuensi makan adalah makanan yang dikonsumsi dalam sehari terdiri dari makan pagi, makan siang, makan malam dan selingan (Depkes RI, 2014:54). Makanan yang telah dikonsumsi akan diproses melalui sistem pencernaan. Makanan akan dicerna oleh lambung, lama makanan dicerna akan disesuaikan dengan sifat dan jenis dari makanan yang dikonsumsi (Fahmi, 2023:12). Dalam mengonsumsi makanan biasakan dikonsumsi menjadi 3 waktu makan yaitu makan pagi atau sarapan pukul 06.00-10.00, makan siang pukul 12.00-13.00, dan makan malam pukul 18.00-19.00.

3) Jumlah Makanan

Jumlah makanan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Dalam konsumsi makan diharuskan mengonsumsi makanan yang mengandung energi, protein, karbohidrat, sayur dan buah. Selain itu, perlunya mengonsumsi makan dengan frekuensi yang cukup agar bisa tercapainya gizi tubuh yang cukup juga. Frekuensi makan yang cukup sangat diperlukan oleh tubuh karena seseorang yang

mempunyai pola makan yang berlebihan akan mengakibatkan terjadinya kejadian obesitas (Willy *et.al.*, 2011:32).

d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pola Makan

Secara umum, pola makan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain sebagai berikut:

1) Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi dapat berpengaruh pada daya beli pelanggan dalam pembelian bahan pangan secara kualitas maupun kuantitas. Selain itu, faktor ekonomi dapat memengaruhi pola makan masyarakat yang berpendapatan tinggi, sehingga pemilihan bahan pangan akan didasarkan pada selera daripada aspek gizi (Sulistyoningsih, 2012:52)

2) Faktor Sosial Budaya

Faktor sosial budaya dapat memengaruhi dalam mengkonsumsi jenis makanan tertentu. Peran makanan dalam kebudayaan adalah memperkuat hubungan-hubungan sosial, sanksi-sanksi agama, ekonomi, ilmu pengetahuan serta teknologi dan berbagai dampaknya. Pola makan merupakan peranan penting serta mendasar terhadap ciri-ciri dan hakikat budaya makan (Meliono, 2004:66)

3) Faktor Agama

Faktor agama yang akan memengaruhi pola makan seseorang seperti cara mengonsumsi makanan dengan melakukan berdoa sebelum serta sesudah makan, makan dilakukan dengan menggunakan tangan. Selain itu, pola makan dapat dipengaruhi oleh pantangan seperti halal dan haram sehingga akan memengaruhi pemilihan makanan yang akan dikonsumsi (Hangraini, 2021:9).

4) Faktor Pendidikan

Pemilihan bahan makanan yang hendak dikonsumsi dapat dipengaruhi dari pengetahuan seseorang terkait gizi atau berdasarkan pendidikan seseorang (Sulistyoningsih, 2012:54).

5) Faktor Lingkungan

Pola makan dapat dipengaruhi dari faktor lingkungan seperti lingkungan keluarga, promosi media dan sebagainya hal ini karena adanya pembentukan perilaku makan dari lingkungan. (Sulistyoningsih, 2012:54).

6) Faktor Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan adalah cara yang sering dilakukan oleh seseorang dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial serta emosional terhadap makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi tubuh. Kebiasaan makan terbentuk dari masa anak-anak yang dilakukan oleh orangtua. Kebiasaan makan dapat dipengaruhi dari lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial dan kegiatan di luar rumah. Kebiasaan makan pada remaja berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi meliputi jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan serta cara pemilihan makanan (Hafiza *et.al*, 2020:89)

e. Metode Pengukuran Pola Makan

Pengukuran pola makan pada penelitian ini menggunakan metode frekuensi makanan Semi Kuantitatif (*FFQ Semi Kuantitatif*). Penggunaan metode FFQ Semi Kuantitatif bertujuan agar mendapatkan data mengenai frekuensi konsumsi bahan makanan dalam waktu tertentu. Selain itu, pada metode ini menunjukkan jenis, frekuensi dan jumlah dalam bahan makanan sehingga dapat menggambarkan pola konsumsi bahan makanan secara kuantitatif. Penggunaan metode FFQ Semi Kuantitatif untuk mengetahui pola makan dari siswa dan mengetahui hubungannya

dengan status gizi. Kelebihan metode FFQ Semi Kuantitatif adalah dapat dengan mudah mengumpulkan data, waktu yang diperlukan untuk mengumpulkan data cepat, responden tidak akan merasa terbebani, proses pengolahan data dapat dilakukan dengan mudah, bisa digunakan dengan jumlah sampel dalam populasi besar, dapat menggambarkan kebiasaan makan secara spesifik, serta mengetahui hubungan antara penyakit ((Supriasa *et.al*, 2018:110-111).

Perhitungan yang digunakan untuk mengukur asupan pola makan menggunakan rumus sebagai berikut:

1) Menghitung Berat Badan Ideal (BBI)

- a) Apabila tinggi badan laki-laki ≥ 160 cm dan perempuan ≤ 150 cm

$$\text{BBI} = (\text{TB}-100)-10\%$$

- b) Apabila tinggi badan laki-laki < 160 cm dan perempuan < 150 cm

$$\text{BBI} = (\text{TB}-100)$$

Keterangan :

BBI : Berat Badan Ideal

TB : Tinggi Badan

2) Menghitung total kebutuhan energi

Perhitungan energi menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG). AKG adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Perhitungan energi menggunakan acuan AKG sebagai berikut:

$$\text{Energi} = \frac{\text{BBI}}{\text{BB AKG}} \times \text{Energi AKG}$$

3) Menghitung Tingkat Kecukupan Harian

$$\text{Kecukupan Harian} = \frac{\text{Energi}}{\text{Energi AKG}} \times 100\%$$

Dalam pengukuran pola makan terdapat kategori sebagai berikut (Putri, 2019:21):

- a) Baik. Dikatakan baik jika jumlah makanan yang dikonsumsi 80-100% AKG
- b) Tidak baik. Dikatakan tidak baik jika jumlah makanan yang dikonsumsi <70% atau >100% AKG

4. Kebiasaan Sarapan

a. Pengertian Sarapan

Makanan adalah kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh dengan jumlah yang cukup sehingga dapat menjadi sumber energi dan zat gizi dalam kehidupan sehari-hari. Frekuensi makan yang baik untuk dikonsumsi terdiri dari makan pagi, makan siang dan makan sore atau makan malam. Sarapan adalah aktivitas makan yang dibutuhkan seseorang di pagi hari (Gemily *et.al*, 2015).

Sarapan pagi adalah makanan yang diberikan agar dapat memenuhi asupan nutrisi serta kebutuhan energi yang dilakukan di pagi hari dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Sarapan pagi biasanya diberikan pada jam 06.00-10.00. Pada saat sarapan pagi dianjurkan mengonsumsi makanan yang ringan bagi pencernaan yaitu makanan yang mengandung tinggi serat, cukup protein serta rendah lemak. Sarapan memiliki peran penting bagi kesehatan karena sarapan dapat membuat tubuh menjadi sehat, aktif serta produktif (Dwijayanti *et al.*, 2016:2). Seseorang melakukan sarapan agar dapat memenuhi kebutuhan harian dalam tubuh yaitu 15-30%

kebutuhan harian. Sarapan dilakukan agar mampu melakukan aktivitas fisik, berfikir serta dapat melakukan pekerjaan secara optimal (Menteri Kesehatan RI, 2014:42).

b. Manfaat Sarapan

Sarapan memiliki manfaat bagi kesehatan yaitu memberikan pemeliharaan terhadap ketahanan tubuh dan fisik. Sarapan juga memiliki manfaat untuk memertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Selain itu, sarapan dapat berfungsi sebagai sumber tenaga, pemeliharaan jaringan, dan mengatur segala proses yang terjadi di dalam tubuh (Hanita, 2021:13). Manfaat sarapan adalah sebagai berikut:

- 1) Sebagai sumber energi bagi otak sehingga dapat meningkatkan kemampuan kerja otak sehingga mudah berkonsentrasi.
- 2) Sarapan dianjurkan karena dapat meningkatkan kadar gula darah bila malam hari tidak mengkonsumsi makanan
- 3) Sarapan dapat memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh sehingga dapat bermanfaat untuk proses fisiologi tubuh
- 4) Memperkuat daya ingat dan produktivitas. Hal ini dikarenakan pada saat tidur seseorang akan kehilangan glukosa, maka diperlukannya sarapan dipagi hari untuk memperkuat daya ingat. Selain itu, sarapan dapat juga meningkatkan konsentrasi sehingga tingginya produktivitas pada saat bekerja
- 5) Sarapan dapat meningkatkan daya tahan terhadap stress. Hal ini karena seseorang yang sarapan akan memiliki performa lebih sehingga dapat memperhatikan pelajaran dengan baik.

c. Dampak Negatif Tidak Sarapan Pagi

Menurut Khomsan (2010) dan Kurniadi (2012), beberapa dampak negatif jika tidak melakukan sarapan pagi sebagai berikut:

1) Hipoglikemia

Seseorang yang sering melewatkan makan sarapan dapat menyebabkan keadaan lambung menjadi kosong dari malam sampai makan siang. Hal ini mengakibatkan menurunnya kadar glukosa darah dalam tubuh atau hipoglikemia. Hipoglikemia dapat mengakibatkan tubuh gemetar, pusing, dan sulit berkonsentrasi. Sulit berkonsentrasi disebabkan oleh kurangnya glukosa di dalam otak sehingga mengakibatkan prestasi belajar menurun (Rizkyta, 2014:724). Selain itu, seseorang yang tidak melakukan sarapan pagi dapat mengakibatkan tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan secara optimal (Khomsan, 2010:103). Kebiasaan melewatkan sarapan dalam jangka panjang dapat menyebabkan asupan gizi berkurang serta tidak seimbang sehingga dapat mengganggu fase pertumbuhan (Rizkyta, 2014:724).

2) Obesitas

Seseorang yang sering melewatkan sarapan biasanya akan merasa lebih lapar pada siang dan malam hari. Hal ini dikarenakan meningkatnya asupan makanan yang dikonsumsi sehingga dapat mengakibatkan tingginya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Melewatkan sarapan berkaitan dengan tingginya pengeluaran insulin. Insulin berperan sebagai penghambat aktivasi enzim lipase yang memecah lemak, melewatkan sarapan dapat membuat lemak yang ditimbun dalam tubuh semakin banyak sehingga mengakibatkan pada kejadian obesitas (Kurniasari S, 2021:188).

3) Prestasi belajar menurun

Melewatkan sarapan pagi dapat mengakibatkan kurangnya konsentrasi belajar sehingga kemampuan dalam memecahkan masalah juga akan menurun. Seseorang yang memiliki kebiasaan melewatkan sarapan pagi akan memiliki asupan gizi yang kurang

serta tidak seimbang sehingga akan menyebabkan terganggunya pertumbuhan. Dalam kurun waktu lama anak yang tidak sarapan pagi dapat berakibat buruk pada intelektualnya seperti prestasinya yang menurun serta penampilan sosial yang terganggu (Khomsan, 2010:103).

d. Komposisi Sarapan

Sarapan dapat menyumbang gizi sekitar 15-30% sehari, sarapan merupakan pemenuhan gizi seimbang dan dengan sarapan dapat memenuhi zat gizi yang akan berpengaruh pada daya pikir dan aktivitas seseorang seharian. Kriteria sarapan yang baik yaitu dapat memenuhi karbohidrat (55%-65%), lemak 30%, protein 15%, vitamin dan mineral. Energi yang dibutuhkan oleh tubuh diukur dengan kalori, remaja laki-laki pada umumnya membutuhkan lebih banyak energi bila dibandingkan dengan remaja perempuan. Pada laki-laki berusia 16-18 tahun membutuhkan energi 2650 kkal sedangkan perempuan membutuhkan energi 2100 kkal. Konsumsi sarapan yang dibutuhkan mengacu pada gizi seimbang, makanan yang dikonsumsi sebagai berikut:

1) Sumber Karbohidrat

Sumber karbohidrat yang dibutuhkan oleh seseorang untuk konsumsi sarapan bisa bersumber dari padi-padian, kacang-kacangan dan umbi-umbian serta gula. Selain itu, karbohidrat juga bisa diperoleh dari mie, bihun, roti, tepung-tepungan, sirup, selai dan sebagainya. Hanya sedikit sayuran yang mengandung karbohidrat contohnya bit, kacang-kacangan, dan wortel sedangkan pada bahan makanan hewani sedikit sekali mengandung karbohidrat seperti ikan, ayam, daging, dan telur. Sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi oleh masyarakat adalah singkong, jagung, ubi, talas, beras, dan sagu (Almatsier Sunita, 2009:44). Banyak makanan yang mengandung

karbohidrat yang dapat dimanfaatkan serta termasuk rezeki yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada manusia tertulis dalam Al-Qur'an Surat Qaf ayat 9 yang berbunyi:

وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُّبْرَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جِبْتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ
"Dan dari langit Kami turunkan air yang memberi berkah, lalu Kami tumbuhkan dengan (air) itu pepohonan yang rindang dan biji-bijian yang dapat dipanen," (QS. Qaf 50: Ayat 9)

Dalam tafsir Al-Misbah tertulis ayat diatas adalah mengenai pemaparan bukti-bukti kuasa Allah SWT. Allah SWT menyebutkan karunia-Nya dengan menurunkan air yang merupakan sumber kehidupan. Allah berfirman: Dan di antara bukti kuasa Kami adalah Kami menurunkan sedikit demi sedikit dan sesuai dengan kebutuhan dari langit yakni air hujan dari angkasa, air hujan yang banyak manfaat bagi penghuni bumi lalu kami tumbuhkan dengannya yakni dengan air yang tercurah itu aneka tumbuhan, bunga-bunga juga buah-buahan yang tumbuh di kebun-kebun dan biji-biji tanaman yang dituai dan juga Kami menumbuhkan pohon kurma yang tinggi-tinggi menjulang ke atas serta mempunyai mayang yang bersusun-susun karena banyaknya zat buah yang ada di dalamnya. Semua itu untuk menjadi rezeki bagi hamba-hamba Kami. (Shihab, 2005:Vol 13 Hal 286)

Ayat tersebut menyebutkan bahwa kita perlu memanfaatkan makanan yang telah dimiliki karena di dalam makanan tersebut mengandung manfaat bagi penghuni bumi. Peran karbohidrat bagi tubuh adalah sebagai penyedia energi utama bagi tubuh, dapat memberikan rasa manis bagi makanan, dapat menghemat protein, membantu pengeluaran feses, dapat mengatur metabolisme lemak. Selain itu, karbohidrat dapat memberikan aroma serta bentuk pada makanan, warna, dan melebutkan

makanan (Hardiansyah & Supriasa, 2017:30). Dalam hal ini karbohidrat yang diperlukan perlu disesuaikan dengan kebutuhan, karena bila kebutuhan gizi memadai maka dapat tercapainya status gizi yang optimal. Namun, seseorang yang mengalami kekurangan karbohidrat akan berdampak pada menurunnya energi sehingga dapat menyebabkan terjadinya kekurangan berat badan. Kekurangan berat badan dapat terjadi dikarenakan cadangan lemak yang terus menurun dan berkurang (Rarastiti, 2023:31). Tingkat asupan karbohidrat dapat memengaruhi status gizi karena jumlah karbohidrat yang dikonsumsi akan meningkatkan jumlah energi (Fauziyyah *et.al*, 2021:119).

2) Sumber Protein

Sumber protein adalah bahan makanan yang terdiri dari protein hewani dan protein nabati. Protein hewani seperti ikan, unggas, kerang, dan susu. Dalam ikan mengandung protein yang baik dari segi mutu maupun jumlah. Protein nabati contohnya seperti kacang-kacangan. Dalam kacang kedelai mengandung protein yang memiliki mutu serta nilai biologi tinggi.

3) Sumber Lemak

Sumber lemak adalah bahan makanan yang terdiri dari rendah lemak, lemak sedang dan tinggi lemak . Contoh bahan makanan yang mengandung rendah lemak seperti cumi-cumi, daging ayam, ikan, dan udang. Bahan makanan yang mengandung lemak sedang seperti daging sapi, daging kambing, telur ayam, telur bebek asin, dan telur puyuh. Bahan makanan yang mengandung tinggi lemak adalah bebek, belut, kornet daging, ayam dengan kulit, dan telur bebek (Permenkes, 2014: No. 41 Hal 12-14).

4) Vitamin dan Mineral

Sumber zat gizi mikro yang sangat dibutuhkan oleh tubuh adalah vitamin dan mineral. Vitamin dan mineral diperoleh dari makanan. Sumber makanan yang mengandung vitamin dan mineral adalah sayur dan buah-buahan. Sayuran yang dapat dikonsumsi yaitu bayam, kangkung, kacang panjang, wortel, terong dan lain sebagainya. Buah-buahan yang dapat dikonsumsi yaitu apel, alpukat, anggur, jeruk, mangga, semangka, pisang dan lain sebagainya (Kemenkes RI, 2014: No. 41 Hal 14-16).

e. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Kebiasaan Sarapan

1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat memengaruhi kebiasaan sarapan hal ini karena perempuan memiliki keinginan mengontrol berat badan sehingga anak laki-laki lebih rutin dalam membiasakan sarapan dibandingkan dengan perempuan. Perbedaan konsumsi sarapan dikarenakan laki-laki memiliki massa otot yang lebih besar sehingga memerlukan kebutuhan gizi serta energi yang lebih besar (Octaviani *et.al*, 2020:107).

2) Sosial Ekonomi

Pendapatan dan pekerjaan seseorang dapat berpengaruh terhadap kebiasaan sarapan, karena tingginya daya beli akan berpengaruh pada pola konsumsi. Seseorang yang memiliki tingkat ekonomi yang baik maka dapat meningkatnya konsumsi makan yang baik sehingga berdampak pada meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makan pagi (sarapan) (Gemily & Aruben, 2015:248).

3) Budaya

Hal yang dapat memengaruhi budaya seseorang adalah kebiasaan sarapan dan tingkah laku seorang (Gemily & Aruben, 2015:248).

4) Keluarga

Kebiasaan sarapan dapat dipengaruhi dari keluarga hal ini karena adanya makanan pada pagi hari serta dorongan keluarga untuk melakukan sarapan (Gemily *et.al*, 2015:248).

5) Pengetahuan

Pengetahuan mengenai gizi akan mengubah perilaku serta sikap seseorang terkait kebiasaan sarapan. (Gemily & Aruben, 2015:248).

f. Metode Pengukuran Kebiasaan Sarapan

Pada penelitian kebiasaan sarapan yang akan dilakukan peneliti menggunakan FFQ Semi Kuantitatif. Penggunaan metode FFQ Semi Kuantitatif bertujuan agar mendapatkan data mengenai frekuensi konsumsi bahan makanan dalam waktu tertentu. Selain itu, pada metode ini menunjukkan jenis, frekuensi dan jumlah dalam bahan makanan sehingga dapat menggambarkan kebiasaan sarapan secara kuantitatif. Penggunaan metode FFQ Semi Kuantitatif untuk mengetahui kebiasaan sarapan dari siswa dan mengetahui hubungannya dengan status gizi. Kelebihan metode FFQ Semi Kuantitatif adalah dapat dengan mudah mengumpulkan data, waktu yang diperlukan untuk mengumpulkan data cepat, responden tidak akan merasa terbebani, proses pengolahan data dapat dilakukan dengan mudah, bisa digunakan dengan jumlah sampel dalam populasi besar, dapat menggambarkan kebiasaan makan secara spesifik, serta mengetahui hubungan antara penyakit (Supriasa *et.al*, 2018:110-111). Dalam pengukuran kebiasaan sarapan terdapat kategori sebagai berikut:

1) Menghitung total kebutuhan energi

Perhitungan energi menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG). AKG adalah suatu kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari bagi semua orang menurut golongan umur, jenis kelamin, ukuran

tubuh, aktivitas tubuh untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Perhitungan energi menggunakan acuan AKG sebagai berikut:

$$\text{Energi} = \frac{\text{BBI}}{\text{BB AKG}} \times \text{Energi AKG}$$

2) Kontribusi Sarapan

$$\text{Kontribusi Energi (Sarapan)} = 25\% \times \text{Energi}$$

3) Menghitung Tingkat Kecukupan Sarapan

$$\text{Tingkat Kecukupan Energi (Sarapan)} = \frac{\text{Asupan Saat Sarapan}}{\text{Kontribusi Sarapan}} \times 100\%$$

Kebiasaan sarapan menurut kemenkes 2014 RI (2014:42) sebagai berikut:

- a) Baik = Jumlah (15-30% kebutuhan harian)
- b) Tidak baik = jumlah (<15% atau > 30% kebutuhan harian)

Kategori kebiasaan sarapan menurut (Putri, 2019:21) sebagai berikut:

- a) Baik = Jumlah (80-100% AKG 2019)
- b) Tidak baik = jumlah (<70% atau >100% AKG 2019),
(Putri, 2019:21)

5. Kebiasaan Konsumsi *Junk food*

a. Pengertian *Junk food*

Menurut Sari (2008), secara harfiah “*Junk*” artinya sampah, rongsok dan “*Food*” artinya makanan, *junk food* diartikan sebagai makanan sampah atau makanan yang tidak bergizi (Sari, 2008:12). Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), *junk food* adalah jenis makanan yang mengandung tinggi energi, tinggi lemak, tinggi garam serta rendah nutrisi (FAO, 2018). *Junk food* didefinisikan sebagai makanan dengan kadar kalori yang tinggi,

lemak tinggi, rendah serat serta mengandung sedikit mikronutrien. Pada umumnya masyarakat sangat menyukai *junk food* terutama remaja, namun *junk food* adalah makanan yang mengandung gizi yang tidak seimbang serta termasuk makanan yang tidak sehat. Dalam pengertian lain makanan yang bila dikonsumsi tidak dapat memberikan manfaat serta dapat merugikan bagi kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan disebut sebagai *junk food*. Tidak diperbolehkannya mengonsumsi makanan secara berlebihan juga yang tertulis dalam firman Allah SWT di dalam Al-Qur'an Surat Al-A'raf ayat 31 yang berbunyi:

يَا بَنِي آدَمُ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

"Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan." (QS. Al-A'raf 7: Ayat 31)

Dalam Tafsir Al Misbah, dijelaskan bahwa harus memakan makanan yang halal, enak, bermanfaat, bergizi dan memiliki dampak yang baik serta meminum minuman yang disukai namun tidak memabukkan, tidak mengganggu kesehatan dan dilarang melakukan hal yang berlebihan dari segi ibadah seperti menambah cara atau kadarnya, dalam makanan dan minuman dilarang berlebihan karena karena Allah tidak menyukai yakni tidak melimpahkan rahmat dan ganjaran bagi orang-orang yang berlebih-lebihan dalam hal apapun. Perintah makan dan minum tidak berlebihan yaitu tidak melampaui batas merupakan tuntunan yang harus disesuaikan dengan kondisi setiap orang (Shihab, 2005:Vol 5 Hal 75-76).

Dari penjelasan tersebut perlunya bersikap seimbang baik dari segi makanan dan minuman. Hal ini sesuai dengan keseimbangan

gizi yang disesuaikan kondisi tubuh. Jika mengonsumsi makanan dan minuman tidak seimbang maka dapat berisiko terhadap masalah gizi lebih (Almatsier, 2009). Begitupun dalam mengonsumsi *junk food* disarankan tidak berlebihan karena dapat menyebabkan terjadi penyakit. Penyakit yang disebabkan akibat terlalu sering mengonsumsi *junk food* adalah obesitas, hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, stroke, dan sebagainya (Pamelia, 2018:148-150).

b. Jenis-jenis *Junk Food*

Makanan yang termasuk jenis junk food beberapa sumber adalah sebagai berikut (Irawan, 2022:19):

1) Makanan tinggi lemak

Makanan tinggi lemak adalah makanan yang memiliki kadar lemak trans serta lemak jenuh yang tinggi seperti gorengan. Tingginya kadar lemak dalam gorengan dikarenakan saat proses pemasakan dilakukan dengan menggunakan minyak yang banyak, dan pemasakan dilakukan dengan suhu tinggi serta pemasakan menggunakan minyak yang berulang kali. Penggunaan minyak yang berulang kali akan menyebabkan terjadinya reaksi oksidasi dan pembentukan asam lemak trans (Sutanto, Rahman & Abriana, 2016:499). Selain itu, pada pembuatan makanan seperti coklat kue, roti serta biskuit selalu menggunakan margarin dan mentega dalam proses pembuatannya. Margarin dan mentega yang digunakan dalam pembuatan kue termasuk ke dalam bahan makanan yang memiliki kandungan lemak trans dan lemak jenuh (Sutrisno, 2018:9).

2) Makanan tinggi garam

Junk food adalah makanan yang mengandung kadar natrium yang tinggi. Tingginya kandungan natrium pada makanan yang dikonsumsi dapat menyebabkan masalah hipertensi. Makanan

yang berpenyedap serta makanan olahan seperti makanan ringan, keripik, mie instan, sosis, daging, makanan kaleng dan sebagainya merupakan makanan yang memiliki kadar natrium yang tinggi (Aristi, 2009:57-58).

3) Makanan yang dibakar

Makanan yang dibakar adalah makanan yang diolah melalui proses pembakaran menggunakan suhu tinggi dalam waktu yang lama. Makanan yang dibakar dapat menyebabkan terjadinya kerusakan zat gizi serta terjadinya pembentukan senyawa karsinogenik yang akan menyebabkan kanker. Contoh makanan yang dibakar adalah sosis, steak, ikan, dan, ayam (Gunnars, 2019)

4) Makanan yang mengandung zat aditif

Makanan yang mengandung zat aditif contohnya pemanis, pewarna, perasa, pengawet, dan pengemulsi. Zat aditif bila dikonsumsi secara berlebihan dapat mengakibatkan gangguan syaraf dan penyakit kanker. Contoh makanan yang memiliki kandungan zat aditif di dalamnya adalah jajanan, keripik, kue, permen, daging olahan serta makanan olahan lainnya (Rorong & Wilar, 2019:41-51)

5) Makanan dan minuman tinggi gula

Makanan dan minuman manis mengandung banyak karbohidrat sederhana dengan kadar indeks glikemik yang tinggi. Hal ini dapat mengakibatkan konsentrasinya glukosa darah postprandial meningkat. Selain itu, makanan dan minuman yang tinggi gula dapat meningkatkan risiko berat badan berlebih dan obesitas serta dapat meningkatkan risiko diabetes mellitus (Tarmizi & Siregar, 2024:33).

c. Kandungan *Junk Food*

Dalam penelitian Irawan (2022) Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), *junk food* adalah jenis makanan yang mengandung energi yang tinggi, lemak tinggi, gula, garam dan rendah nutrisi (FAO, 2018). *Junk food* merupakan makanan yang memiliki kandungan gizi tidak seimbang serta termasuk makanan yang tidak sehat. Menurut Izhar (2020), dalam makanan *junk food* terkandung tepung, lemak jenuh, lemak trans, garam, zat pengawet, zat pewarna serta mengandung gula yang banyak (Izhar, 2020:2). Kandungan *junk food* juga mengandung nutrisi dan serat yang rendah (Tanjung dkk, 2022:136). Hal tersebut dipengaruhi oleh proses pemasakan sehingga menyebabkan rendahnya zat gizi mikro pada makanan *junk food*. *Junk food* mengalami proses pemasakan yaitu dengan menggunakan metode *deep frying* (penggorengan terendam minyak). Proses pemasakan menggunakan metode *deep frying* dapat menyebabkan perubahan komposisi, ukuran, tekstur, bentuk makanan dan dapat menyebabkan hilangnya nutrisi pada makanan (Lumanlan *et al*, 2020:1,3,5). Selain itu, proses *deep frying* juga dapat menyebabkan terjadinya gelatinisasi pati, terjadinya denaturasi protein, aromatis, dan penyerapan minyak serta menurunnya kadar air. Dalam proses penggorengan juga terjadinya penurunan kalsium, yodium, seng, selenium dan zat besi (Sundari *et.al*, 2015:236).

d. Dampak Negatif Konsumsi *Junk Food*

Dampak negatif makanan cepat saji antara lain (Pamelia, 2018:148-151) :

1) Meningkatkan Risiko Obesitas atau Kegemukan

Makanan cepat saji bila dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko terhadap kejadian obesitas. Hal ini karena dalam makanan cepat saji mengandung tingginya energi yang

dapat membuat seseorang 2,27 kali mengalami obesitas. Kegemukan yang dialami oleh remaja dapat disebabkan oleh gaya hidup yang sering mengonsumsi makanan *fast food*.

2) Meningkatkan Risiko Serangan Jantung

Kandungan kadar kolesterol yang tinggi pada makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko terkena serangan jantung. Hal tersebut karena terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah yang disebabkan tingginya kadar kolesterol sehingga menyebabkan aliran darah tidak lancar.

3) Meningkatkan Risiko Kanker

Makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit kanker. Penyakit kanker dapat disebabkan oleh tingginya kandungan lemak dalam makanan cepat saji.

4) Memicu Diabetes

Diabetes dapat terjadi karena seringnya mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan kalori yang tinggi serta lemak yang tinggi. Tingginya kandungan kalori serta lemak dapat menyebabkan terjadinya resistensi insulin. Resistensi insulin merupakan hal yang dapat terjadi bila sel-sel tubuh tidak dapat merespons insulin lagi sehingga adanya penurunan penyerapan glukosa dan mengakibatkan adanya penumpukan glukosa dalam aliran darah.

5) Memicu Tekanan Darah Tinggi

Hipertensi dapat disebabkan dari konsumsi makanan cepat saji yang terlalu sering. Dalam makanan cepat saji terkandung kadar natrium serta lemak yang tinggi. Tingginya kandungan natrium serta lemak dapat mengganggu keseimbangan potasium dan sodium yang akan mengakibatkan terjadinya hipertensi.

6) Meningkatkan risiko stroke

Stroke dapat disebabkan oleh konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. Dalam makanan cepat saji mengandung kadar

kolesterol yang tinggi. Tingginya kadar kolesterol dapat menyebabkan terjadinya penyumbatan dalam pembuluh darah dan bila terkena pembuluh darah dapat mengakibatkan terjadinya stroke.

e. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Konsumsi *Junk Food*

Menurut Pamela (2018), kebiasaan konsumsi *junk food* dipengaruhi beberapa faktor sebagai berikut (Pamela, 2018:146-148):

1) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan faktor yang dapat memengaruhi perilaku seseorang saat mengonsumsi makanan. Kurangnya pengetahuan gizi serta seringnya konsumsi makanan yang tidak bergizi dapat mengakibatkan rendah zat gizi dalam tubuh.

2) Pengaruh Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya merupakan faktor yang dapat memengaruhi seseorang dalam mengonsumsi makanan cepat saji hal tersebut karena banyaknya teman sebaya yang merekomendasikan untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji bisa dikonsumsi mencapai 4-27x/bulan. Selain itu berdasarkan FGD, remaja akan memilih makanan makanan cepat saji dikarenakan banyaknya teman sebaya yang mengajak untuk mengonsumsi makanan cepat saji .

3) Tempat Nyaman Untuk Berkumpul

Faktor yang memengaruhi konsumsi *junk food* adalah tempat yang nyaman untuk berkumpul bersama keluarga dan teman, hal tersebut karena restoran *junk food* dapat memberikan tempat makan yang santai, nyaman, tempat yang menarik, serta disediakan wifi sebagai daya tarik bagi konsumen. Selain itu, tempat yang nyaman pada restoran *junk food* banyak digunakan untuk mengerjakan tugas oleh pelajar maupun mahasiswa hal ini

yang menyebabkan tingginya frekuensi konsumsi makanan *junk food* pada remaja.

4) Cepat dan praktis

Faktor yang dapat memengaruhi masyarakat memilih makanan cepat saji untuk dikonsumsi adalah pelayanan yang cepat serta praktis. Selain itu, karena adanya keterbatasan waktu bagi mahasiswa dan kesibukan orangtua sehingga lebih memilih makanan cepat saji.

5) Rasa yang enak

Makanan cepat saji sering dikonsumsi oleh seseorang karena sangat mudah didapatkan, memiliki rasa yang enak serta dapat meningkatkan selera makan seseorang. Rasa yang enak dalam makanan cepat saji disebabkan tingginya kandungan gula, garam dan minyak.

6) Uang Saku

Pendapatan orangtua dapat memengaruhi uang saku yang diterima oleh remaja. Remaja yang memiliki uang saku yang besar maka memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji.

7) Harga Yang Murah

Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji juga dapat dipengaruhi dari harga makanan cepat saji yang murah, serta porsi makanan cepat saji yang ditawarkan. Selain itu, restoran cepat saji sering memberikan diskon yang tinggi sehingga dapat meningkatkan keinginan masyarakat dalam mengonsumsi makanan cepat saji.

f. Metode Pengukuran Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Pengukuran kebiasaan konsumsi *junk food* pada penelitian ini menggunakan metode *Food Frequency Questionary* Semi Kuantitatif (SQ-FFQ). Penggunaan metode FFQ Semi Kuantitatif

bertujuan agar mendapatkan data mengenai frekuensi konsumsi bahan makanan dalam waktu tertentu. Selain itu, pada metode ini menunjukkan jenis, frekuensi dan jumlah dalam bahan makanan sehingga dapat menggambarkan konsumsi bahan makanan secara kuantitatif. Penggunaan metode ini adalah untuk mengetahui konsumsi *junk food* dari siswa dan dapat hubungannya terhadap status gizi. Kelebihan metode FFQ Semi Kuantitatif adalah dapat dengan mudah mengumpulkan data, waktu yang diperlukan untuk mengumpulkan data cepat, responden tidak akan merasa terbebani, proses pengolahan data dapat dilakukan dengan mudah, bisa digunakan dengan jumlah sampel dalam populasi besar, dapat menggambarkan kebiasaan makan secara spesifik dan dapat membantu untuk mengetahui hubungan antara penyakit (Supriasa *et.al*, 2018:110-111).

Pengukuran yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah melakukan perhitungan skor konsumsi pangan sebagai berikut :

Tabel 4. Skor Konsumsi Pangan

Waktu	Skor
3-6x/minggu	15
1-2x/minggu	10
2x/bulan	15
Tidak pernah	0

(Politeknik Kesehatan Palangkaraya, 2022:16)

Setelah dilakukan perhitungan skor konsumsi perbahan makanan maka akan ditotal dan dihitung rata-rata skor seluruhnya. Rata-rata skor tersebut dijadikan median dalam menentukan kategori konsumsi *junk food* sebagai berikut (Sulistyowati, Ariestanti, & Widayati, 2019:86):

- 1) Jarang, <3 kali dalam seminggu
- 2) Sering, ≥ 3 kali dalam seminggu

6. Hubungan Antar Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas yaitu pola makan, kebiasaan sarapan dan konsumsi *junk food* serta variabel terikat yaitu status gizi. Dari variabel bebas serta variabel terikat terdapat hubungan antara variabel tersebut sebagai berikut:

a. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Menurut hasil penelitian Cahyani (2022), maka didapatkan hasil penelitian yaitu terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi (Cahyani, 2022:115). Penelitian lain yang dilakukan oleh Kawatu (2021) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja pada usia 13-15 tahun di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola (Kawatu, 2021:43).

Pola makan adalah perilaku seseorang dalam pemilihan serta penggunaan bahan makanan setiap harinya yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan, serta frekuensi makan yang dikonsumsi (Uwa *et.al*, 2019:239). Konsumsi zat gizi dapat menentukan derajat kesehatan seseorang atau dapat menentukan status gizi. Status gizi dapat ditentukan dari makanan yang dikonsumsi, serta kemampuan tubuh untuk menggunakan zat-zat makanan tersebut. Status gizi yang baik dapat diperoleh dari pola makan yang baik pula. Pola makan yang baik berdasarkan prinsip menu gizi seimbang terdiri dari makanan pokok, protein nabati, protein hewani, sayuran, dan buah (Kemenkes, 2014:8-16). Asupan gizi yang diperoleh akan diproses melalui proses organisme. Proses organisme yang dilakukan adalah proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan dan pengeluaran zat sisa yang tidak diperlukan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan serta fungsi organ-organ dan menghasilkan energi (Hardiansyah & Supariasa, 2016:219).

Namun, menurut penelitian Arisman (2016) dalam penelitian Kawatu (2021), pola makan yang tidak baik dapat berdampak negatif yaitu dapat mengakibatkan terjadinya gizi kurang dan gizi lebih pada remaja. Hal tersebut dapat dipengaruhi dari faktor pola makan yang dikonsumsi yang mengandung lemak yang tinggi, tinggi garam, tinggi gula serta kurang mengandung serat (Kawatu, 2021:43). Status gizi tidak baik pada remaja dapat disebabkan dari makanan yang dikonsumsi tidak sesuai dengan pedoman yang ada dari segi jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan, serta frekuensi makan (Siregar, Kamsiah, dan Harvita, 2020:282). Oleh karena itu pentingnya pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh baik secara kualitas maupun kuantitas untuk mendapatkan status gizi yang baik (Hartanti, 2023:149).

b. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Menurut penelitian Amalia & Adriani (2019), penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 5 Bayuwangi (Amalia & Adriani, 2019:216). Penelitian lain yang dilakukan oleh Agustian & Kumala (2018) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada mahasiswa (Agustian & Kumala, 2018:86) .

Kebiasaan sarapan yang teratur pada remaja dapat membantu memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal. Tubuh membutuhkan energi dari makanan untuk menjalani fungsinya. Makanan yang dikonsumsi akan diproses melalui sistem pencernaan kemudian zat gizi dalam makanan akan dipecah menjadi glukosa dan diubah menjadi energi (Almatsier, 2009:14). Konsumsi sarapan yang cukup maka dapat membuat tubuh

mendapatkan asupan yang sesuai dalam proses pertumbuhan serta perkembangan. Konsumsi sarapan dapat menyumbang kebutuhan total energi harian, 25% kebutuhan total energi harian dapat terpenuhi dari sarapan pagi (Khomsan, 2010:104). Selain itu, saat melakukan sarapan dapat memperoleh sumber energi sehingga membuat kadar gula darah menjadi normal (Pambudi, dan Putri, 2023:13)

Namun, bila tidak melakukan sarapan makan akan berisiko terjadinya masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang terjadi akan berpengaruh pada status gizi. Ketika tidak melakukan sarapan akan meningkatkan kejadian gizi lebih 1,83 kali (Agustian & Kumala, 2018:86). Gizi lebih bisa terjadi saat meninggalkan sarapan karena seseorang akan cenderung merasa lebih cepat lapar sehingga dapat menyebabkan mengonsumsi makanan lebih banyak dan mengakibatkan kadar gula darah menjadi tinggi serta naiknya berat badan. Seseorang yang sering melakukan sarapan akan mendapatkan kestabilan dalam metabolisme serta tidak banyak mengonsumsi kalori sepanjang hari (Purwanti, dan Shoufiah, 2017:86).

c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* dengan Status Gizi

Penelitian Irawan (2022), menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi (Irawan, 2022:60). Penelitian lain yang dilakukan oleh Izhar (2020), juga menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan gizi lebih (Izhar, 2020:4).

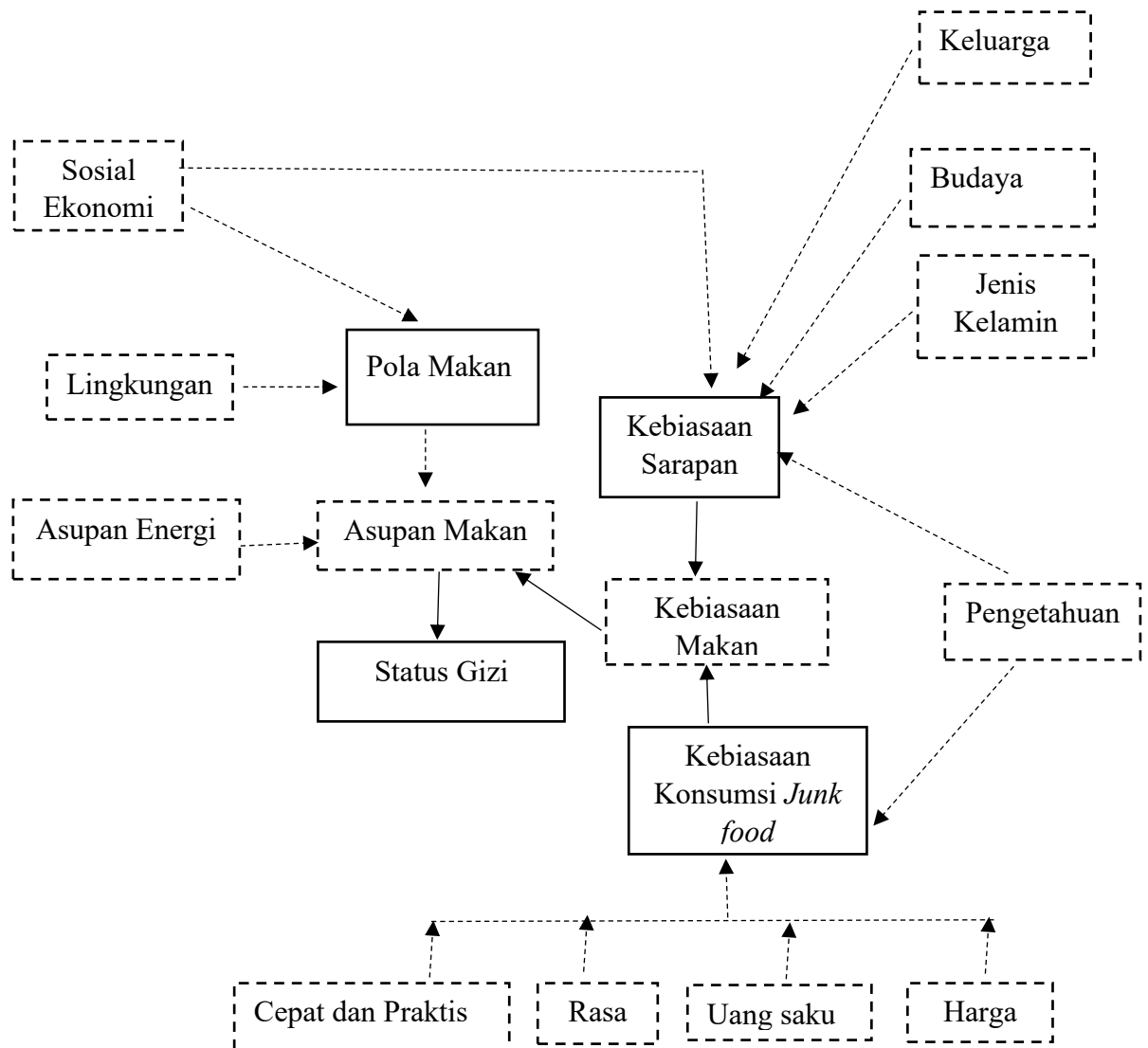
Junk food adalah makanan yang memiliki kandungan gizi tidak seimbang. *Junk food* memiliki kandungan tepung, gula, garam lemak jenuh, lemak trans serta zat pengawet dan pewarna serta sedikit serat dan vitamin. Efek mengonsumsi makanan cepat saji dapat memengaruhi tingkat energi tubuh. Konsumsi *junk food*

terlalu sering dapat meningkatkan risiko terhadap kenaikan berat badan 7x lebih besar, kenaikan berat badan tersebut akan memengaruhi status gizi (Widyawati, 2022:90). Kenaikan berat badan karena mengonsumsi *junk food* disebabkan oleh kandungan lemak yang terakumulasi dalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya kejadian obesitas (Izhar, 2020:2). Oleh karena itu, pada saat remaja jangan terlalu sering mengonsumsi *junk food* karena dapat memengaruhi status gizi. Hal tersebut karena dalam *junk food* hanya ada makanan pokok serta lauk dan tidak adanya zat yang dapat mengatur metabolisme tubuh (Pratiwi, 2017:64).

Namun, tidak semua dalam mengonsumsi *junk food* dapat memengaruhi status gizi karena *junk food* yang dikonsumsi belum tentu memberikan asupan energi yang tinggi yang akan memengaruhi status gizi. Konsumsi *junk food* juga tidak akan memengaruhi status gizi bila memiliki tingkat aktivitas yang tinggi yang akan memengaruhi pada kestabilan berat badan. Seseorang dengan aktivitas fisik yang tinggi maka akan memerlukan energi yang banyak pula (Adraini & Wirjatmadi, 2012:310). Meskipun demikian dalam konsumsi *junk food* juga tidak boleh berlebihan karena seringnya mengonsumsi *junk food* akan berdampak pada status gizi lebih (Sulistyowati, Ariestanti & Widayati, 2019:84).

B. Kerangka Teori

Status Gizi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor langsung maupun faktor tidak langsung. Faktor langsung seperti kebiasaan makan, dan pola makan. Kebiasaan makan akan memengaruhi kebiasaan sarapan dan konsumsi *junk food*, sedangkan pola makan akan memengaruhi asupan makan yang dikonsumsi dan pola makan dipengaruhi keadaan ekonomi, sosial, dan lingkungan. Kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh jenis kelamin, sosial ekonomi, budaya, keluarga dan pengetahuan sedangkan kebiasaan konsumsi *junk food* dipengaruhi pengetahuan, cepat serta praktis, rasa, uang saku, dan harga. Berdasarkan hal tersebut dirumuskan kerangka teori sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Teori

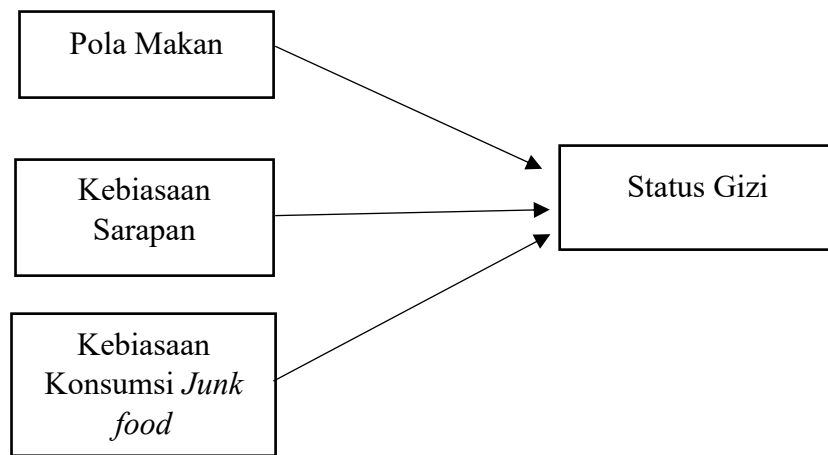
Keterangan :

= Variabel yang akan dibahas

= Variabel yang tidak akan dibahas

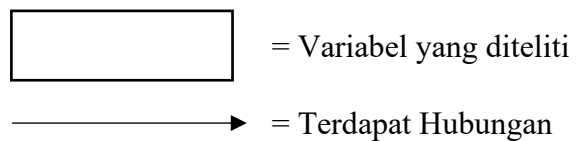
—————> = Terdapat hubungan

C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

Keterangan



Berdasarkan kerangka konsep penelitian, maka variabel penelitian yang akan diteliti adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas berupa pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan konsumsi *junk food* serta variabel terikat berupa status gizi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi pada siswa kelas XII di MAN 1 Bogor.

D. Hipotesis

1. Hipotesis Alternatif (Ha)

- a. Terdapat hubungan pola makan terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor

- b. Terdapat hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor
 - c. Terdapat hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor
2. Hipotesis Nol (H_0)
- a. Tidak terdapat hubungan pola makan terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor
 - b. Tidak terdapat hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor
 - c. Tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi siswa kelas XII di MAN 1 Bogor

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan menggunakan rancangan *Cross Sectional* sebagai desain penelitiannya. Penelitian *Cross Sectional* merupakan penelitian yang mempelajari korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek yang berupa status kesehatan tertentu. Variabel yang termasuk faktor risiko dan variabel yang termasuk ke dalam efek akan dilakukan observasi sekaligus pada waktu yang bersamaan (Sumantri, 2011: 79).

2. Variabel Penelitian

Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas yang diteliti yaitu pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan konsumsi *junk food* serta variabel terikat yang diteliti adalah status gizi

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di MAN 1 Bogor yang terletak di Kelurahan Karadenan, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor, Jawa Barat.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada Desember 2023-Januari 2025.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan dikaji (Sumantri, 2011:185). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII MAN 1 Bogor tahun ajaran 2024/2025. Jumlah populasi yang siswa kelas XII MAN 1 Bogor adalah 132 siswa.

2 Sampel

Sampel adalah sebagian populasi yang ciri-cirinya telah diukur. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas 12 yang ada di lokasi penelitian yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan *Stratified Random Sampling*. Teknik ini dilakukan dengan membagi populasi menjadi beberapa strata, sehingga memungkinkan peneliti mencari hubungan antar strata atau membandingkannya (Sumantri, 2011:189).

Kriteria sampel dibagi menjadi dua bagian, yaitu

a Kriteria Inklusi.

Kriteria Inklusi merupakan kriteria yang menunjukkan bahwa sampel dapat mewakili suatu populasi. Kriteria yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa kelas XII di MAN 1 Bogor
- 2) Siswa dengan usia ≤ 18 tahun
- 3) Siswa saat pengambilan data dalam keadaan sehat

b Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi adalah kriteria yang ditemukan dalam suatu populasi dapat menghambat proses penelitian. Kriteria sampel yang tidak dapat menjadi responden adalah siswa mengundurkan diri ketika pelaksanaan penelitian berlangsung.

Jumlah Sampel yang dibutuhkan jika populasi responden pada penelitian ini 132 siswa adalah

Rumus Slovin

$$n = \frac{N}{N.d^2+1}$$

$$n = \frac{132}{132.0,1^2+1}$$

$$n = \frac{132}{132.0,01+1}$$

$$n = \frac{132}{1,32+1}$$

$$n = \frac{132}{2,32}$$

$$n = 56,8$$

$$n = 57$$

Keterangan:

n : Jumlah Sampel

N : Jumlah Populasi

d : Presisi (ditetapkan 0,1%)

Berdasarkan hasil perhitungan diatas maka penelitian ini mempunyai sampel minimal 57 responden. Agar menghindari error maka akan diberikan tambahan 10% dari sampel dengan menggunakan perhitungan sebagai berikut:

$$n = n \text{ minimal} + (10\% \times n \text{ minimal})$$

$$= 57 + (10\% \times 57)$$

$$= 57 + 5,7$$

$$= 62,7 \text{ responden}$$

$$= 63$$

Jadi jumlah sampel yang akan di ambil pada penelitian ini adalah 63 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel secara acak pada kelas XII di MAN 1 Bogor. *Stratified random sampling* adalah teknik yang digunakan untuk populasi heterogen. Populasi akan dibagi-bagi ke dalam strata homogen, dari strata tersebut akan diambil sampel secara random (acak). Syarat pengambilan data teknik *stratified random sampling* adalah harus memiliki kriteria yang jelas, harus adanya data pendahuluan mengenai kriteria dari populasi yang akan diteliti, dan jumlah satuan elemen dari masing-masing strata (Nasir *et.al*, 2014:215).

Pembagian sampel responden siswa pada kelas XII di MAN 1 Bogor yaitu :

- 1) Sampel yang dibutuhkan untuk kelas XII IPA 7

$$\begin{aligned}\text{Jumlah siswa} &= \frac{33}{132} \cdot 63 \\ &= 15,75 \\ &= 16\end{aligned}$$

- 2) Sampel yang dibutuhkan untuk kelas XII IPA 8

$$\begin{aligned}\text{Jumlah siswa} &= \frac{32}{132} \cdot 63 \\ &= 15,27 \\ &= 15\end{aligned}$$

- 3) Sampel yang dibutuhkan untuk kelas XII IPS 6

$$\begin{aligned}\text{Jumlah siswa} &= \frac{36}{132} \cdot 63 \\ &= 17,18 \\ &= 17\end{aligned}$$

- 4) Sampel yang dibutuhkan untuk kelas XII IPS 7

$$\begin{aligned}\text{Jumlah siswa} &= \frac{31}{132} \cdot 63 \\ &= 14,79 \\ &= 15\end{aligned}$$

D. Definisi Operasional

Definisi Operasional penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Definisi Operasional

No	Kode Variabel	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
Variabel Bebas							
	X1	Pola Makan	Pola makan merupakan suatu informasi mengenai jumlah, jenis makanan, jadwal makan dan pengolahan bahan (Rumida <i>et.al</i> , 2021:273).	Form (Food Frequency Quesionare) Semi Kuantitatif	FFQ $\text{Kecukupan Harian Energi} = \frac{\text{Energi}}{\text{Energi AKG}} \times 100\%$	a. Baik = Jumlah (80-100% AKG 2019) b. Tidak baik = jumlah (<70% atau $\geq 100\%$ AKG 2019), (Putri, 2019:21)	Ordinal
	X2	Kebiasaan Sarapan	Mengetahui kebiasaan sarapan dari pagi sampai jam 9 untuk memenuhi kebutuhan gizi harian	Form (Food Frequency Quesionare) Semi Kuantitatif	FFQ $\text{Tingkat Kecukupan Energi (Sarapan)} = \frac{\text{Asupan saat sarapan}}{\text{Kontribusi sarapan}} \times 100\%$	a. Baik = Jumlah (15-30% kebutuhan harian) b. Tidak baik = jumlah (<15% atau > 30% kebutuhan	Ordinal

No	Kode Variabel	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
			(Dwijayanti <i>et al.</i> , 2016:2)			<p>harian) (kemennkes, 2014:42)</p> <p>Kategori :</p> <p>a. Baik = Jumlah (80-100% AKG 2019)</p> <p>b. Tidak baik = jumlah (<70% atau ≥100% AKG 2019), (Putri, 2019:21)</p>	
X3	Konsumsi <i>Junk food</i>	Frekuensi mengkonsumsi <i>junk food</i> dalam kurun waktu tertentu (Sulistyowati, Ariestanti, & Widiyati, 2019:86)	Form (<i>Food Frequency Quesionare</i>) Semi Kuantitatif dan Skor	FFQ	<p>Pengukuran yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah melakukan perhitungan skor konsumsi pangan sebagai berikut :</p> <p>a. 3-6x/minggu : 15</p> <p>b. 1-2x/minggu : 10</p> <p>c. 2x/bulan : 15</p> <p>d. Tidak Pernah : 0</p>	<p>Setelah dilakukan perhitungan kemudian di total dan hitung rata-rata skor. Rata-rata skor seluruhnya dijadikan median untuk kategori konsumsi <i>junk food</i> berikut:</p> <p>a. Jarang (<3x/minggu)</p> <p>b. Sering (≥ 3x/minggu)</p>	Ordinal

No	Kode Variabel	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
					(Politeknik Kesehatan Palangkaraya, 2022:16)	(Sulistyowati, Ariestanti, & Widayati, 2019:86)	
Variabel Terikat							
Y1	Status Gizi	Status gizi merupakan kondisi hasil keseimbangan asupan zat gizi dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme (Rizana dan Azizah, 2023:3404).	Timbangan berat badan digital dan microtoice	$IMT = \frac{Berat\ Badan\ (BB)\ (Kg)}{Tinggi\ Badan\ (TB)\ (m)^2}$ <p>Nilai Z-Score IMT/U dihitung menggunakan rumus (Hartanti, 2023:109-111):</p> <p>Jika nilai $IMT < median$:</p> $Z - Score = \frac{IMT\ Pengukuran - IMT\ median}{IMT\ pada\ (+1SD) - IMT\ median}$ <p>Jika nilai $IMT = median$:</p> $Z - Score = \frac{IMT\ Pengukuran - IMT\ median}{IMT\ median}$ <p>Jika nilai $IMT > median$:</p>	Z-score IMT/U	a. Gizi Buruk ($< -3\ SD$) b. Gizi Kurang ($-3\ SD\ s/d\ < -2\ SD$) c. Gizi Baik ($-2\ SD\ s/d\ +1\ SD$) d. Gizi Lebih ($+1\ SD\ s/d\ 2\ SD$) e. Obesitas ($> +2\ SD$)	Ordinal

No	Kode Variabel	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
					$Z - \text{Score IMT/U}$ $= \frac{\text{IMT Pengukuran} - \text{IMT median}}{\text{IMT pada } (+1\text{SD}) - \text{IMT median}}$		

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan instrumen sebagai berikut :

- a. Lembar persetujuan responden (*informed consent*)
- b. Formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) Semi Kuantitatif terkait Pola Makan

Data yang diperoleh dari formulir *Food Frequency Questionnaire* Semi Kuantitatif (SQ-FFQ) terkait pola makan yang biasa dikonsumsi oleh responden. SQ-FFQ yang digunakan bertujuan untuk menilai pola makan, dan kebiasaan makan.

- c. FFQ (*Food Frequency Questionnaire*)) Semi Kuantitatif terkait kebiasaan sarapan

Data yang diperoleh dari *Food Frequency Questionnaire*) Semi Kuantitatif (SQ-FFQ) mengenai makanan yang biasanya akan dikonsumsi saat melakukan sarapan, tujuannya agar mengetahui makanan yang dikonsumsi oleh responden.

- d. FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) Semi Kuantitatif terkait Konsumsi *Junk food*

Data yang diperoleh dari formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) Semi Kuantitatif terkait konsumsi makanan *junk food* yang biasa dikonsumsi responden. SQ-FFQ yang digunakan bertujuan untuk menilai kebiasaan makan. Dalam SQ-FFQ berisi daftar makanan *junk food* serta porsi dan frekuensi makan. Setelah dilakukan pengukuran menggunakan SQ-FFQ maka akan dilakukan perhitungan skor konsumsi pangan untuk mengetahui makanan *junk food* yang biasa dikonsumsi.

- e. Timbangan Berat Badan dan Microtoice

Data berat badan dan tinggi badan didapatkan dari pengukuran yang diukur menggunakan timbangan berat badan dan microtoice. Tujuan dari pengukuran tersebut ialah untuk mengetahui data antropometri yang kemudian dihitung status gizinya menggunakan IMT/U.

2. Data yang dikumpulkan

- a. Data primer adalah data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari sampel secara langsung. Data primer pada penelitian ini yaitu pola makan, kebiasaan sarapan, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan status gizi dari responden yang dijadikan sampel
- b. Data sekunder diperoleh secara tidak langsung oleh peneliti. Data sekunder pada penelitian ini adalah data terkait prevalensi status gizi pada remaja di Jawa Barat tahun 2018, dan data jumlah siswa kelas XII di MA Negeri 1 Bogor.

3. Pengumpulan Data

a. Enumerator

Penelitian ini dibantu oleh 1 *enumerator* yang merupakan lulusan gizi. *Enumerator* melakukan pengumpulan 31 data metode FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) Semi Kuantitatif, pengumpulan data berat badan menggunakan timbangan berat badan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoise*. Sebelum penelitian dilakukan enumerator sudah diberikan pelatihan sehingga tahapan pengumpulan data dapat dilakukan sesuai dengan prosedur.

b. Status Gizi

Pengumpulan data status gizi siswa kelas XII MAN 1 Bogor menggunakan rumus Z-Score IMT/U dikarenakan responden masih berusia 16-18 tahun. Indeks Massa Tubuh (IMT/U) adalah perbandingan berat badan serta tinggi badan dan menyesuaikan usia remaja ≤ 18 tahun (Kemenkes RI, 2020:5). Data akan diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan.

1) Berat Badan (BB)

Berat badan adalah suatu cara untuk menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral yang terdapat di dalam tubuh (Par'i, 2024:32). Berat badan dapat diukur menggunakan timbangan berat badan. Langkah-langkah yang dilakukan dalam menggunakan pengukuran berat badan, yaitu:

- a) Letakan timbangan pada lantai yang rata atau datar
- b) Sebelum menimbang pastikan timbangan menunjukkan angka 00.00.
- c) Lepas alas kaki, jaket, topi, hp yang ada di badan
- d) Naik ke atas timbangan, kemudian posisikan badan tegak menghadap ke depan
- e) Kemudian lihatlah angka yang tertera pada timbangan berat badan

2) Tinggi Badan (TB)

Tinggi badan adalah parameter antropometri yang digunakan untuk mengukur tinggi badan (Par'i, 2024:38). Tinggi badan dapat diukur dengan menggunakan microtoise. Langkah-langkah dalam menggunakan microtoise yaitu:

- a) Pasanglah microtoise menggunakan paku di tembok yang rata dengan ketinggian 2 meter
- b) Responden diharuskan melepas alas kaki sebelum mengukur tinggi badan
- c) Kemudian responden diharuskan berdiri dengan tegak serta posisi kaki lurus dan tubuh bagian belakang menyentuh tembok.
- d) Turunkan microtoise hingga menyentuh bagian atas kepala
- e) Membaca angka yang terlihat pada lubang yang berada pada microtoise

c. Pola Makan

Pengumpulan data pola makan responden menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionare*) Semi Kuantitatif. FFQ Semi Kuantitatif adalah metode pengukuran untuk mengetahui mengenai kebiasaan asupan makan seseorang dalam jangka waktu tertentu (Par'i, 2024:178). Tujuan penggunaan metode FFQ Semi Kuantitatif adalah untuk mengetahui pola makan dari siswa kelas XII di MAN I

Bogor. Langkah-langkah dalam pengumpulan data pola makan sebagai berikut:

- 1) Peneliti membaca daftar bahan makanan yang sering dikonsumsi. Formulir SQ-FFQ berisi mengenai bahan makanan yang dikonsumsi harian, mingguan, bulanan, dan tidak pernah serta porsi bahan makanan yang dikonsumsi
- 2) Kemudian peneliti memilih serta mengisi daftar makanan yang disediakan sesuai dengan makanan yang dikonsumsi.

d. Kebiasaan Sarapan

Pengumpulan data kebiasaan sarapan responden menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) Semi Kuantitatif. FFQ Semi Kuantitatif adalah metode pengukuran untuk mengetahui mengenai kebiasaan asupan makan seseorang dalam jangka waktu tertentu. Tujuan penggunaan metode FFQ Semi Kuantitatif adalah untuk mengetahui kebiasaan sarapan yang biasa dikonsumsi oleh responden (Par'i, 2024:178). FFQ Semi Kuantitatif berisi daftar makanan sarapan, serta porsinya dan frekuensi makan. Langkah-langkah dalam pengumpulan data kebiasaan sarapan sebagai berikut:

- 1) Peneliti membaca daftar bahan makanan yang sering dikonsumsi ketika melakukan sarapan. Formulir SQ-FFQ berisi mengenai bahan makanan yang dikonsumsi harian, mingguan, bulanan, dan tidak pernah serta porsi bahan makanan yang dikonsumsi
- 2) Kemudian peneliti memilih serta mengisi daftar makanan yang disediakan sesuai dengan makanan yang dikonsumsi.

e. Kebiasaan Konsumsi *Junk food*

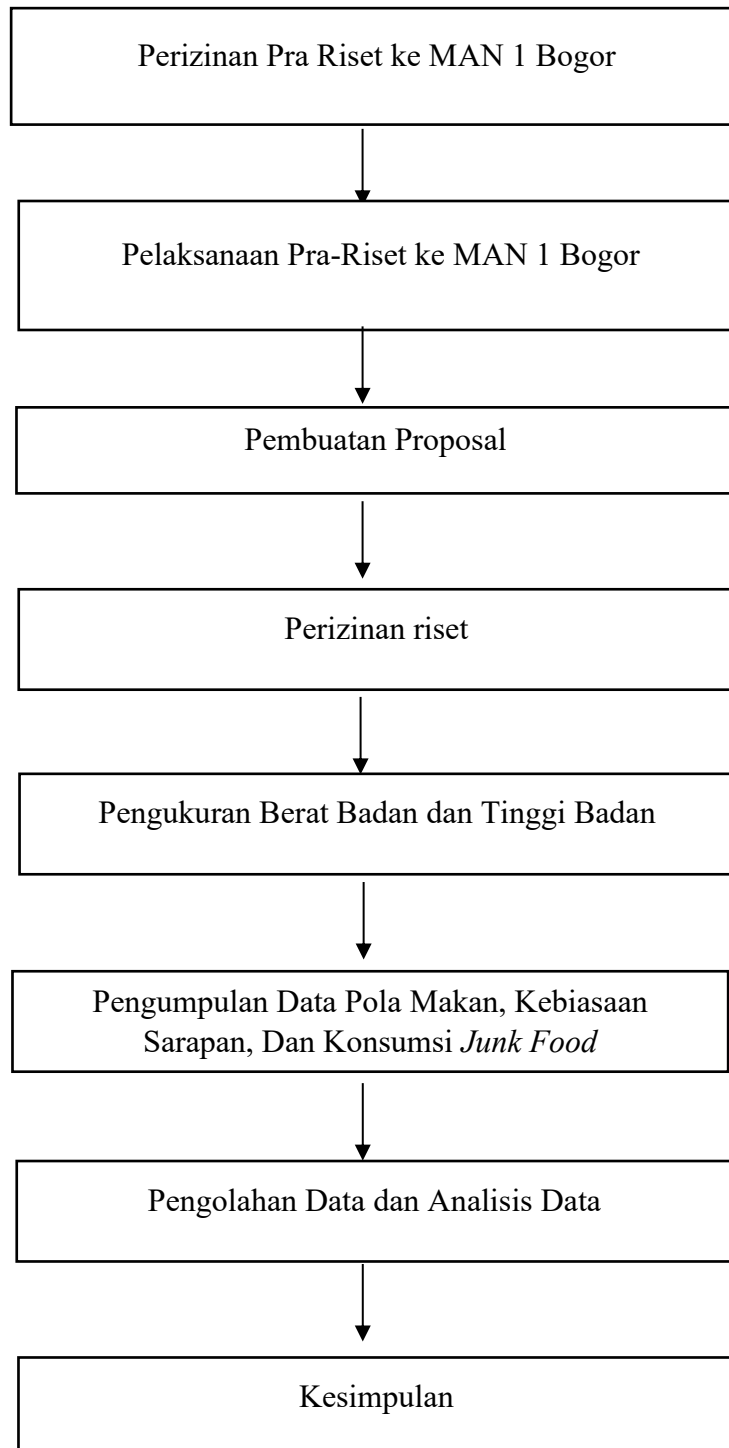
Pengukuran data kebiasaan konsumsi *junk food* menggunakan formulir FFQ Semi Kuantitatif. FFQ Semi Kuantitatif berisi daftar makanan *junk food*, serta porsinya dan frekuensi makan. Berikut langkah-langkah pengisian formulir FFQ Semi Kuantitatif :

- 1) Peneliti membaca makanan yang sering dikonsumsi yang terdapat dalam daftar SQ-FFQ Kebiasaan konsumsi *Junk food*. Formulir

SQ-FFQ berisi mengenai bahan makanan yang dikonsumsi mingguan dan bulanan.

- 2) Peneliti diharuskan mengisi makanan yang sesuai dengan makanan yang dikonsumsi oleh responden.
- 3) Setelah dilakukan pengisian SQ-FFQ, kemudian perhitungan skor konsumsi pangan yang akan dikategorikan menjadi kategori jarang dan sering sesuai dengan kebiasaan konsumsi responden.

4. Alur Penelitian



Gambar 4. Alur Penelitian

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Data dari responden akan dikumpulkan kemudian data tersebut akan diolah secara digital menggunakan aplikasi SPSS dengan tahapan sebagai berikut:

a. *Editing*

Editing data adalah pemeriksaan kembali formulir atau kuesioner yang akan digunakan untuk penelitian. Pada tahap ini, formulir ini berisi mengenai FFQ Semi Kuantitatif Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan konsumsi *Junk Food*.

b. *Coding*

Coding data di mulai pada saat sorting data agar setiap set data bisa dibandingkan dan pola-polanya bisa diidentifikasi. Data dari penelitian ini dikumpulkan kemudian dimasukkan ke dalam Coding atau pengkodean. Coding yang digunakan untuk penelitian adalah:

Tabel 6. Coding Variabel

No	Variable	Coding	Kategori
1.	Pola Makan	1	Baik
		2	Tidak baik
2.	Kebiasaan Sarapan	1	Baik
		2	Tidak baik
3.	Konsumsi <i>Junk food</i>	1	Sering
		2	Jarang
4.	Status Gizi	4	Obesitas
		3	Gizi lebih
		2	Gizi baik
		1	Gizi kurang
		0	Gizi Buruk

c. *Processing*

Processing adalah kegiatan memasukan data hasil penelitian yang telah dilakukan ke dalam program SPSS. Data yang dimasukan akan dianalisis menggunakan program di SPSS

d. *Cleaning*

Cleaning adalah proses pemeriksaan kembali data yang telah dimasukan ke dalam SPSS. Hal ini dilakukan bertujuan untuk memeriksa dan mengetahui adanya kesalahan data yang dimasukan sebelum dilakukannya analisis data.

2. Analisis Data

Dalam penelitian yang dilakukannya analisis adalah sebagai berikut:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada penelitian ini, analisis univariat yang dilakukan meliputi karakteristik responden variabel *independent* yaitu pola makan, kebiasaan sarapan, dan kebiasaan konsumsi *junk food* serta variabel *dependent* yaitu status gizi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel untuk mengetahui hubungan atau kolerasi antar variabel (*variable independent* dan *variable dependent*). Uji *Gamma* untuk mengetahui hubungan kolerasi antar variabel yang berskala ordinal-ordinal. Langkah-langkah dalam melakukan uji *Gamma* menggunakan SPSS sebagai berikut (Dahlan, 2014:234):

- 1) Bukalah file Gamma
- 2) Lihatlah bagian Variable View
- 3) Bukalah *analyze, descriptive, dan Crosstabs*
- 4) Masukan Variabel Bebas pada kotak Row
- 5) Masukan Variabel Terikat pada kotak Column
- 6) Klik Kotak Statistik kemudian centang Gamma

7) Klik pilihan ok

Interpretasi analisis uji kolerasi *Gamma* adalah sebagai berikut:

1) Kriteria uji

- a) Apabila H_0 diterima, H_a ditolak, maka terdapat hubungan antar variabel jika korelasi nilai $p < 0,05$
- b) Apabila H_0 ditolak, H_a diterima, maka tidak terdapat hubungan antar variabel jika korelasi nilai $p > 0,05$

2) Kekuatan Kolerasi secara Statistik

Tabel 7. Kekuatan Kolerasi Secara Statistik

Parameter	Nilai	Interpretasi
Kekuatan korelasi	0,0-<0,2	Sangat lemah
	0,2-<0,4	Lemah
	0,4-<0,6	Sedang
	0,6-<0,8	Kuat
	0,8-1,00	Sangat kuat

3) Kriteria Arah Hubungan

- a) Semakin tinggi nilai kedua variabel jika nilai korelasi bernilai positif
- b) Semakin tinggi nilai variabel bebas dan semakin rendah nilai variabel terikat jika nilai korelasi bernilai negatif.

4) Kemaknaan klinis

- a) Korelasi tidak bermakna bila r yang diperoleh $< r$ minimal
- b) Korelasi bermakna bila r yang diperoleh $> r$ minimal

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada Wakil Kepala Urusan (WAKA) Kesiswaan MAN 1 Bogor yaitu bapak Wahyudin, MAN 1 Bogor merupakan Lembaga Pendidikan negeri berbasis Madrasah Aliyah yang berdiri dalam naungan Kementerian Agama. MAN 1 Bogor mempunyai 2 kampus (sekolah) yaitu kampus 1 yang berada di Jl. Lingkungan Kayu Manis No. 30 Desa Cirimekar, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor dan Kampus 2 yang berada di Jl. Karadenan No. 21B, Karadenan, Cibinong, Kabupaten Bogor. MAN 1 Bogor kampus 1 mempunyai luas tanah 9917 m^2 dan luas bangunan 7850 m^2 sedangkan kampus 2 mempunyai luas tanah 5070 m^2 dan luas bangunan 1700 m^2 .

PLT Kepala MAN 1 Bogor adalah Ibu Hj Marliyah, S.Pd. MAN 1 Bogor memiliki visi yaitu terwujudnya lulusan madrasah yang unggul, berakhlak mulia, cerdas dan terampil. Selain itu, MAN 1 Bogor memiliki beberapa misi yaitu meningkatkan kualitas dan kuantitas lulusan yang dapat diterima di perguruan tinggi negeri yang berkualitas (umum dan agama), mengembangkan potensi akademik dan non akademik peserta didik, tersedianya fasilitas madrasah yang sesuai dengan tuntutan kurikulum dan kebutuhan warga belajar, mewujudkan kehidupan yang religius di lingkungan madrasah yang ditandai dengan perilaku shalih, ikhlas, tawadhu, kreatif dan mandiri, memfasilitasi pengembangan profesi pendidik dan tenaga pendidik, mengembangkan model pembelajaran yang mengintegrasikan IMTAQ dan IPTEK, dan mengembangkan sistem Pendidikan yang berbasis IT (*Information Technology*). Program pembelajaran pada siswa kelas X-XI adalah

mempelajari semua mata pelajaran IPA dan IPS, sedangkan program pembelajaran pada siswa kelas XII baru dilaksanakan peminatan IPA dan peminatan IPS. Adanya pengambilan peminatan lintas jurusan yang diperbolehkan dilakukan oleh seluruh siswa kelas XII, seperti siswa peminatan IPS diperbolehkan mengambil mata pelajaran peminatan IPA dan siswa peminatan IPA diperbolehkan mengambil mata Pelajaran peminatan IPS. Kegiatan pembelajaran di MAN 1 Bogor dilakukan dengan efektif, aktif serta adanya fasilitas yang memadai di kelas masing-masing. Jumlah kelas di MAN 1 Bogor kampus 2 adalah 12 kelas dengan jumlah siswa per kelas rata-rata sebanyak 30 siswa. Total siswa kelas XII adalah 132 siswa yang terbagi menjadi 4 kelas (XII IPA 7, XII IPA 8, XII IPS 6 dan XII IPS 7).

2. Gambaran Umum Penelitian

Gambaran hasil pra-riset pola makan siswa kelas XII MAN 1 Bogor mayoritas memiliki pola makan yang tidak baik dengan persentase hasil dari asupan yang dikonsumsi 75% . Persentase siswa yang memiliki pola makan yang baik adalah 25%. Kebiasaan sarapan responden cenderung melewati sarapan dan selalu mengkonsumsi junk food ≥ 3 x/minggu. Makanan yang dikonsumsi saat didalam sekolah juga banyak serta bervariasi seperti nasi kuning, nasi goreng, nasi uduk, donat, martabak telur, tempe goreng, seblak dan lain sebagainya. Minuman yang ada di kantin juga bervariasi seperti air putih botol, teh botol, es coklat, es jeruk, es teh dan lain sebagainya. Makanan yang dapat dibeli dan dikonsumsi di luar sekolah saat pulang sekolah juga tidak kalah bervariasi seperti adanya batagor kuah, batagor goreng, cimol, cireng, cilor, cilung papeda, bakso goreng, lumpia basah dan lain sebagainya sedangkan minuman yang dapat dibeli di luar sekolah diantara lain seperti pop ice, es cekek, es boba, dan lain sebagainya.

Siswa pada saat masuk sekolah melakukan proses pembelajaran selama 5 hari dan pada hari sabtu adanya kegiatan ekstrakurikuler agar siswa dapat menyalurkan minat serta bakatnya. Pembelajaran di sekolah

dilakukan dari pukul 07.00 pagi sampai pukul 16.00 sore. Ekstrakurikuler siswa di MAN 1 Bogor bermacam-macam diantara lain : PMR, Rohis, Kesenian, Voli, Marching Band, Jurnalistik, Robotik, Taekwondo, Paskibra, Futsal, Paduan Suara, Basket, Beladiri Bina Satria, dan Pramuka. Pada hari libur rata-rata siswa jarang melakukan kegiatan dan lebih sering bersantai di rumah dikarenakan pada hari libur tidak adanya pembelajaran wajib di sekolah.

Pra-riset yang telah dilakukan di MAN 1 Bogor pada kelas 12 dengan jumlah siswa 10 pada bulan Desember tahun 2023. Pra-riset dilakukan dengan mengambil data menggunakan pengisian kuesioner dan diperoleh hasil berupa pola makan, asupan, dan kebiasaan makan siswa. Pra-riset ini yang menjadi dasar peneliti untuk mengambil data responden penelitian pada kelas 12 tahun ajaran 2024/2025. Hal ini dikarenakan pengambilan data pra-riset yang telah dilakukan sebelumnya pada siswa kelas 12 tahun ajaran 2023/2024, para siswa tersebut sudah dinyatakan lulus sehingga perlunya pergantian responden yang sesuai. Pergantian responden dilakukan pada kelas 12 dengan memerhatikan kriteria yang sama dengan responden sebelumnya.

3. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini responden yang berpartisipasi adalah siswa kelas XII. Populasi siswa kelas XII berjumlah 132 siswa dengan sampel sebanyak 63 dihitung menggunakan rumus Slovin. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, umur, dan kelas. Data hasil penelitian meliputi identitas responden, berat badan, tinggi badan, pola makan, kebiasaan sarapan, dan konsumsi *junk food*. Data penelitian diperoleh melalui wawancara dengan responden, pengisian FFQ *Semi Kuantitatif* dan pengukuran antropometri pada responden. Pengumpulan data penelitian mengenai karakteristik responden yang telah dilakukan sebagai berikut:

Tabel 8. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n=63)	Persentase (%)
Jenis Kelamin Responden		
Laki-laki	18	28,6
Perempuan	45	71,4
Total	63	100,0
Usia Responden		
16 tahun	1	1,6
17 tahun	46	73,0
18 tahun	16	25,4
Total	63	100,0
Kelas		
IPA 8	15	23,8
IPA 7	16	25,4
IPS 7	15	23,8
IPS 6	17	27,0
Total	63	100,0

Penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil analisis distribusi yang menunjukkan bahwa dari 63 responden, responden yang berpartisipasi paling banyak adalah perempuan dengan 45 responden (71,4%) sedangkan responden laki-laki yang ikut berpartisipasi ada 18 responden (28,6%). Rentang usia responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah responden yang berusia 16 tahun berjumlah 1 responden (1,6%), responden yang berusia 17 tahun berjumlah 46 responden (73,0%), dan responden yang berusia 18 tahun berjumlah 16 responden (25,4%). Kelas yang dilakukan pengambilan data pada penelitian ini terdiri dari IPA 8 berjumlah 15 responden (23,8%), IPA 7 berjumlah 16 responden (25,4%), IPS 7 berjumlah 15 responden (23,8%), dan IPS 6 berjumlah 17 responden (27,0%).

4. Analisis Univariat

Analisis Univariat merupakan analisis yang digunakan untuk menjelaskan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi masing-masing variabel yang diteliti, baik dari variabel bebas maupun variabel terikat (Sumantri, 2011:239). Pada penelitian ini didapatkan hasil analisis univariat dari variabel-variabel yang diteliti sebagai berikut:

a. Pola Makan

Data pola makan responden diperoleh dari hasil perhitungan asupan makan yang dikonsumsi oleh responden. Hasil analisis distribusi frekuensi pola makan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Analisis Univariat Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi (n)	%
Tidak Baik	29	46,0
Baik	34	54,0
Total	63	100,0

Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden yang mempunyai pola makan yang baik 34 (54,0%) responden dari data keseluruhan 63 siswa.

b. Kebiasaan Sarapan

Data kebiasaan sarapan responden diperoleh dari hasil perhitungan asupan sarapan responden. Hasil analisis distribusi frekuensi kebiasaan sarapan pada tabel 10 sebagai berikut:.

Tabel 10. Analisis Univariat Kebiasaan Sarapan

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (n)	%
Baik	26	41,3
Tidak Baik	37	58,7
Total	63	100,0

Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa 37 (58,7%) responden mempunyai kebiasaan sarapan tidak baik dari data keseluruhan 63 siswa.

c. Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Kebiasaan konsumsi *junk food* responden diperoleh dari hasil perhitungan total skor bahan makanan *junk food*. Hasil analisis distribusi frekuensi konsumsi *junk food* pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Analisis Univariat Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

<i>Junk Food</i>	Frekuensi (n)	%
Sering	31	49,2
Jarang	32	50,8
Total	63	100,0

Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden yang mempunyai kebiasaan konsumsi *junk food* yang jarang sebanyak 32 (50,8%) dari keseluruhan data 63 siswa.

d. Status Gizi

Status gizi responden pada penelitian ini diperoleh melalui pengukuran antropometri. Pengukuran antropometri yang dilakukan adalah pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoise. Setelah didapatkan data antropometri, status gizi dapat diketahui dengan menggunakan rumus indeks massa tubuh menurut usia (IMT/U).

Hasil analisis univariat status gizi responden disajikan pada tabel berikut:

Tabel 12. Analisis Univariat Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (n)	%
Gizi Kurang	1	1,6
Gizi Baik	51	81,0
Gizi Lebih	8	12,7
Obesitas	3	4,8
Total	63	100,0

Sumber: Data Primer, 2025.

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai status gizi normal. Terdapat 51 siswa (81,0%) responden yang mempunyai status gizi normal dari keseluruhan 63 siswa.

5. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Pada penelitian ini analisis bivariat yang digunakan adalah uji korelasi *Gamma*.

a. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XII Di MAN 1 Bogor

Analisis bivariat antara variabel pola makan dengan status gizi menggunakan uji korelasi *Gamma*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Bogor

Pola Makan	Status Gizi				Total	P	r
	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas			
	n (%)	n (%)	N (%)	n (%)	n (%)		
Baik	0 (0,0%)	33 (52,4%)	0 (0,0%)	1 (1,6%)	34 (54,0%)	0,008	0,692

Pola Makan	Status Gizi				Total	P	r
	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas			
	n (%)	n (%)	N (%)	n (%)	n (%)		
Tidak Baik	1 (1,6%)	18 (28,6%)	8 (12,7%)	2 (3,2%)	29 (46,0%)		
Total	1 (1,6%)	51 (81,0%)	8 (12,7%)	3 (4,8%)	63 (100,0%)		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pola makan siswa kelas XII memiliki pola makan yang baik yaitu sebanyak 33 siswa (52,4%). Setelah dilakukan uji korelasi menggunakan uji *gamma* didapatkan hasil bahwa pola makan memiliki hubungan dengan status gizi, adapun nilai *p-value* = 0,008 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) = 0,692 yang menunjukkan bahwa korelasi antar keduanya bersifat positif serta kekuatan korelasi kuat. Hasil uji tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pola makan dengan status gizi.

b. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XII Di MAN 1 Bogor

Analisis bivariat antara variabel kebiasaan sarapan dengan status gizi menggunakan uji korelasi *Gamma*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Bogor

Kebiasaan Sarapan	Status Gizi				Total	P	r
	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas			
	N (%)	N (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Baik	0 (0,0%)	25 (39,7%)	1 (1,6%)	0 (0,0%)	26 (41,3%)	0,017	0,659
Tidak Baik	1 (1,6%)	26 (41,3%)	7 (11,1%)	3 (4,8%)	37 (58,7%)		
Total	1 (1,6%)	51 (81,0%)	8 (12,7%)	3 (4,8%)	63 (100,0%)		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan sarapan tidak baik namun memiliki status gizi baik yaitu 26 siswa (41,3%), sedangkan siswa yang memiliki kebiasaan sarapan yang baik dengan status gizi yang baik yaitu 25

siswa (39,7%). Dapat diketahui bahwa kebiasaan sarapan dan status gizi pada responden menunjukkan adanya hubungan dengan nilai $p\text{-value} = 0,017$ ($p < 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,659 yang menunjukkan bahwa korelasi antar variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi kuat. Hasil uji membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan sarapan dengan status gizi.

c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XII Di MAN 1 Bogor

Analisis bivariat antara variabel kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi menggunakan uji korelasi *Gamma*. Hasil analisis disajikan pada Tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XII DI MAN 1 Bogor

Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i>	Status Gizi					P	r
	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	Total		
	n (%)	N (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Sering	0 (0,0%)	27 (42,9%)	2 (3,2%)	2 (3,2%)	31 (49,2%)	0,600	0,158
Jarang	1 (1,6%)	24 (38,1%)	6 (9,5%)	1 (1,6%)	32 (50,8%)		
Total	1 (1,6%)	51 (81,0%)	8 (12,7%)	3 (4,8%)	63 (100,0%)		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa siswa yang memiliki konsumsi *junk food* sering namun memiliki status gizi baik yaitu 27 siswa (42,9%), sedangkan siswa yang memiliki konsumsi *junk food* dengan status gizi yang baik yaitu 25 siswa (39,7%). Dapat diketahui bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* dan status gizi pada responden menunjukkan tidak adanya hubungan dengan nilai $p\text{-value} = 0,600$ ($p > 0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,158 yang menunjukkan bahwa korelasi antar variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi lemah. Hasil uji membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII MAN 1 Bogor. Populasi pada penelitian ini adalah 132 siswa dengan jumlah sampel pada penelitian adalah 63 sampel. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *stratified random sampling* yaitu sampel dibagi dalam satu strata kemudian diambil sampel secara random acak. Pengumpulan data dilakukan dari tanggal 8 Januari 2025-20 Januari 2025. Pada penelitian ini sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan 45 (71,4%) siswa yang didapatkan dari hasil wawancara. Dari 63 siswa kelas XII diketahui terdapat 1 (1,6%) siswa berusia 16 tahun, 46 (73,0%) siswa berusia 17 tahun, dan 16 (25,4%) siswa berusia 18 tahun.

Usia merupakan faktor yang dapat memengaruhi pertumbuhan remaja. Pada masa remaja terjadinya perubahan semua aspek mulai dari perubahan fisik, psikis, dan psikososial (Dieny, 2014:1). Seseorang dikatakan remaja bila sudah menginjak usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2014:2). Remaja membutuhkan banyak zat gizi karena kebutuhan zat gizi tersebut akan digunakan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan pada remaja. Pemilihan makanan pada remaja juga akan berdampak pada asupan yang akan dikonsumsi sehingga akan memengaruhi status gizi.

Pola makan merupakan salah satu faktor yang akan memengaruhi status gizi pada remaja. Mayoritas responden memiliki pola makan yang baik, yaitu sebesar 54,0%. Pola makan yang baik tersebut adalah asupan makan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, meskipun demikian masih banyak siswa yang mengkonsumsi makan berat hanya pada waktu siang dan malam hari, namun kebutuhan akan zat gizinya tetap terpenuhi dengan baik. Terpuhinya kebutuhan zat gizi yang baik dikarenakan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan angka kecukupan gizi (Arista,*et.al*, 2021:9).

Selain itu, kebiasaan sarapan juga merupakan faktor yang dapat memengaruhi status gizi seseorang. Dari hasil yang telah didapatkan mayoritas siswa memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik yaitu sebesar 58,7%. Kebiasaan sarapan yang dimaksud adalah jarang nya konsumsi makan pagi, konsumsi sarapan pagi yang berlebihan, seringnya mengkonsumsi gorengan dan meminum kopi, susu atau teh sebagai pengganti sarapan. Sarapan sangat penting untuk kesehatan karena dengan sarapan dapat membuat tubuh menjadi sehat, aktif, serta produktif. Seseorang yang sering melewatkan sarapan akan meningkatkan asupan makanan yang dikonsumsi (Kurniasari S, 2021:188).

Konsumsi *Junk Food* adalah faktor yang dapat memengaruhi status gizi. Dari hasil yang didapatkan mayoritas siswa memiliki kebiasaan konsumsi *Junk Food* yang jarang yaitu sebesar 50,8%. Kebiasaan konsumsi *Junk Food* yang dimaksud adalah jarang nya konsumsi *junk food* setiap minggunya, konsumsi *junk food* yang paling banyak 2x/minggu, dan konsumsi *junk food* yang paling sedikit 2x/bulan. Siswa jarang mengkonsumsi *junk food* karena sering membawa bekal ke sekolah serta orangtua yang membiasakan untuk mengkonsumsi makanan yang sehat. *Junk food* dikatakan tidak sehat dikarenakan di dalam *junk food* mengandung tepung, gula, garam, lemak jenuh, lemak trans serta zat pengawet dan pewarna serta sedikit serat dan vitamin yang akan memengaruhi Tingkat energi tubuh (Widyawati, 2022:90).

2. Analisis Univariat

a. Pola Makan

Pada penelitian ini pengukuran pola makan responden menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) *Semi Kuantitatif* yang diambil melalui metode wawancara responden. Hasil jumlah kandungan zat gizi yang dikonsumsi akan diperoleh melalui perhitungan pada *nutrisurvey*. Kecukupan asupan serta zat

gizi akan ditentukan dengan membandingkan hasil asupan zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Dari hasil uji univariat yang dilakukan terhadap responden siswa kelas XII sebanyak 34 (54,0%) responden memiliki pola makan yang baik dengan mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan gizi serta makanan yang dikonsumsi sangat bervariasi sedangkan dari hasil uji univariat yang dilakukan terhadap responden terdapat 29 (46,0%) responden memiliki pola makan yang tidak baik atau kurang baik dengan mengonsumsi makanan yang mengandung banyak energi serta banyaknya siswa yang jarang mengonsumsi makanan tepat waktu serta seringnya melewatkan sarapan pagi.

Asupan makan yang cukup serta sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup bagi siswa sehingga siswa dapat meningkatkan kegiatan fisik (Siringo-ringo, 2023:74-75). Selain itu, mencukupi asupan gizi yang baik serta optimal akan dapat mengakibatkan seseorang memiliki status gizi yang baik (Octavia, 2020:33). Perlunya memenuhi asupan yang baik dengan memerhatikan pola makan yang baik juga hal ini bertujuan agar konsumsi asupan dapat sesuai dengan kebutuhan gizi sehingga akan mengakibatkan seseorang memiliki status gizi yang baik pula.

Pola makan adalah pengaturan makanan dengan memerhatikan jumlah dan jenis makanan yang akan dikonsumsi sesuai serta mengandung gizi seimbang sebagai zat pengatur dan pembangun dalam tubuh (Rumida *et.al*, 2021:273). Pola makan yang baik dikonsumsi harus terdiri dari jenis makanan pokok, protein nabati, protein hewani, sayur-sayuran dan buah-buahan serta susu. Makanan yang dikonsumsi juga jumlahnya harus sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG, 2019) yaitu baik (80-100%), dan tidak baik (<70% dan >100%). Frekuensi makan yang baik dalam sehari harus terdiri dari makan pagi, makan siang dan makan sore atau malam.

Dari hasil wawancara, makanan pokok yang biasanya dikonsumsi oleh siswa kelas XII adalah beras, roti, dan mie. Lauk hewani yang biasanya dikonsumsi adalah ayam, telur, ikan, nugget, sosis, kornet dan lain sebagainya. Lauk nabati yang biasanya dikonsumsi adalah tahu dan tempe. Sayuran yang biasanya dikonsumsi adalah kangkung, bayam, sawi, wortel, kool, terong, dan kacang panjang. Buah yang biasanya dikonsumsi adalah apel, jeruk, pepaya, jambu, melon, pear, dan mangga. Siswa kelas XII juga sering mengonsumsi makanan *fast food* seperti lumpia basah, seblak, mie ayam, bakso, bakwan, tahu isi dan tempe goreng. Siswa kelas XII jarang mengonsumsi makan pagi namun asupan zat gizi yang dibutuhkan tetap terpenuhi dan tercukupi dengan baik dikarenakan asupan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan angka kecukupan gizi (Arista, *et.al*, 2021:9).

Meskipun kebutuhan zat gizi terpenuhi dengan hanya mengonsumsi makan siang dan malam, namun mengonsumsi makanan secara berlebihan saat malam hari akan sangat berpengaruh pada kesehatan. Khususnya kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang dapat mengakibatkan pada kejadian gizi lebih (*overweight*) dan kejadian obesitas. Konsumsi makanan *fast food* dapat dipengaruhi oleh faktor kesibukan orangtua yang tidak menyediakan makanan di rumah sehingga lebih memilih mengonsumsi makanan diluar, kebiasaan masyarakat yang tidak pernah melakukan makan pagi atau hanya mengonsumsi gorengan serta kondisi ekonomi yang mendukung remaja mengonsumsi makanan *fast food* (Pamelia, 2018:148-151).

b. Kebiasaan Sarapan

Pada penelitian ini pengukuran kebiasaan sarapan responden diukur menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) *Semi Kuantitatif*. Hasil pengukuran menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ) Semi Kuantitatif* bertujuan untuk mengetahui

asupan makan pagi siswa kelas XII dalam menentukan kebiasaan sarapan siswa kelas XII. Dari hasil uji univariat terhadap responden siswa kelas XII, sebanyak 37 (58,7%) responden memiliki kebiasaan sarapan tidak baik yaitu melewatkan sarapan dan hanya mengonsumsi gorengan setiap pagi.

Siswa kelas XII memiliki asupan sarapan yang tidak baik yaitu konsumsi makanan saat melakukan sarapan yang berlebihan seperti mengonsumsi nasi uduk atau nasi kuning, bakwan, tempe goreng, risoles, pastel, susu dan kopi sehingga tidak sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain itu, adanya siswa yang sering melewatkan sarapan, serta adanya siswa yang hanya mengonsumsi makanan berat 1x/hari di pagi hari dan adanya siswa yang hanya mengonsumsi gorengan seperti bakwan, tahu isi, pastel, risol, dan tempe goreng serta meminum susu dan kopi saat pagi hari. Hal ini yang akan memengaruhi peningkatan status gizi seseorang. Status gizi dapat dipengaruhi dari kebiasaan sarapan yaitu berupa jenis makanan yang dikonsumsi dan frekuensi sarapan. Kebiasaan sarapan yang baik serta seimbang dapat memerhatikan komposisi makanan yang dikonsumsi sehingga dapat mencapai status gizi yang optimal (Listiyapuji & Pratama, 2025:45).

Sarapan pagi adalah suatu kegiatan yang dilakukan dari bangun pagi sampai jam 9, sarapan pagi dibutuhkan dengan cara mengonsumsi makanan dan minuman untuk dapat memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian. Sarapan dibutuhkan untuk mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif (Permenkes, 2014 no 41:42). Konsumsi sarapan yang baik mengandung karbohidrat 55-65%, lemak 24-30%, dan protein 12-15% (Arum & Sumarmi, 2024:496). Kebiasaan sarapan sangat penting untuk dilakukan karena saat malam hari makanan yang dikonsumsi akan meninggalkan lambung sehingga dapat mengakibatkan lambung sudah tidak terisi lagi hingga pagi hari. Sarapan yang terpenuhi dengan baik maka akan

membuat otak dapat berpikir dengan baik serta dapat beraktivitas fisik secara optimal (Hardinsyah & Muhammad Aries, 2012:90).

Manfaat sarapan pagi yaitu dapat meningkatkan kadar gula darah sehingga produktivitas meningkat serta memberikan kontribusi zat gizi dalam proses fisiologi tubuh (Purwanti & Shoufiah, 2017:82-83). Akibat sering melewati sarapan adalah merubah ritme sirkadian (pola ilmiah tubuh) yang akan memengaruhi energi, fungsi tubuh dan keadaan emosional seseorang. Selain itu, sarapan yang biasa ditinggalkan oleh seseorang akan mengakibatkan seseorang tersebut cenderung mengkonsumsi makanan dengan kandungan kalori yang tinggi pada siang hari dan malam hari (Arum & Sumarmi, 2024: 496-497). Dampak melewati sarapan pada remaja adalah rendahnya kehadiran anak di sekolah, menurunnya prestasi akademik, penurunan kesejahteraan, melakukan perilaku diet dan aktivitas fisik yang tidak sehat (Kasenda *et.al*, 2024:2566).

c. Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Konsumsi *Junk food* responden di ketahui menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) Semi Kuantitatif. FFQ Semi Kuantitatif ini disesuaikan dengan makanan yang terdapat di lingkungan MAN 1 Bogor. FFQ Semi Kuantitatif ini berisi 30 daftar makanan disertai URT dan gram. Konsumsi *Junk Food* dihitung melalui perhitungan skor konsumsi perbahan makanan yang akan ditotal dan dihitung rata-rata skor seluruhnya. Rata-rata skor tersebut dijadikan median dalam menentukan kategori konsumsi *junk food*. Konsumsi *junk food* kemudian akan dikategorikan menjadi jarang <3x/minggu dan sering $\geq 3x/minggu$.

Dari hasil uji univariat diketahui bahwa 32 (50,8%) siswa jarang mengonsumsi *junk food* dan 31 (49,2%) siswa sering mengonsumsi *junk food*. Makanan *junk food* yang paling sering dikonsumsi adalah kentang goreng, *kentucky fried chicken*, *chicken*

steak dan *ice cream*, sedangkan makanan *junk food* yang jarang sekali dikonsumsi adalah papada. Uang saku, lingkungan serta teman sebaya merupakan faktor yang memengaruhi seorang remaja sering mengonsumsi *junk food* (Pamelia, 2018:146-148). Siswa yang mempunyai uang saku yang banyak sering sekali mengonsumsi *junk food* dan melewatkan makan di rumah. Lingkungan di sekitar sekolah juga berpengaruh pada kebiasaan konsumsi makanan dan adanya ajakan teman untuk mengonsumsi *junk food*. Meskipun demikian, ada juga hal yang memengaruhi seseorang untuk tidak mengonsumsi *junk food* antara lain kebiasaan siswa membawa bekal ke sekolah, uang saku yang tidak mencukupi untuk membeli *junk food*, ada siswa yang tidak menyukai rasa dari makanan *junk food*, dan siswa yang terbiasa mengonsumsi makanan yang sehat.

Konsumsi *junk food* yang terlalu sering dapat mengakibatkan dampak negatif bagi Kesehatan. Dampak mengonsumsi *junk food* menyebabkan obesitas, diabetes, rematik, hipertensi, serangan jantung, stroke dan kanker. Penyakit-penyakit tersebut dapat diderita oleh berbagai kalangan salah satu nya adalah remaja. Hal tersebut karena *junk food* mengandung banyak lemak, garam dan gula serta terdapat bahan tambahan dan bahan adiktif sintetis yang berpotensi menimbulkan banyak penyakit (Sutrisno *et.al*, 2018:8).

d. Status Gizi

Menurut Kementerian Kesehatan RI, status gizi merupakan kondisi hasil keseimbangan asupan zat gizi dengan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk metabolisme (Rizana dan Azizah, 2023:3404). Pada penelitian ini pengukuran status gizi responden diukur menggunakan pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan. Remaja merupakan responden pada penelitian ini sehingga perhitungan status gizi diharuskan

menghitung *Z-Score* IMT/U. Dalam perhitungan *Z-Score* harus memerhatikan berat badan, tinggi badan, jenis kelamin serta tanggal lahir. Penggunaan timbangan berat badan digital dan *microtoise* digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini. Sebelum dihitung menggunakan *Z-Score* maka harus dihitung dulu status gizinya (IMT), setelah dihitung kemudian hasilnya akan dibandingkan dengan standar antropometri untuk memperoleh *Z-Score* IMT/U. Hasil *Z-Score* responden akan dikategorikan menjadi gizi buruk (<-3 SD), gizi kurang (<-2 SD), gizi baik (-2 SD s/d $+1$ SD), gizi lebih ($+1$ SD s/d $+2$ SD), dan obesitas ($>+2$ SD).

Hasil penelitian menggunakan uji univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki status gizi baik 51 (81,0%). Namun, masih ada siswa yang memiliki status gizi kurang 1 (1,6%), status gizi lebih 8 (12,7%), dan obesitas 3 (4,8%). Menurut Hardiansyah & Supariasa (2017) status gizi baik didapatkan dari keseimbangan antara asupan energi dari makanan dengan pengeluaran energi saat melakukan aktivitas fisik (Hardiansyah & Supariasa, 2017:17). Status gizi juga menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas dari makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh pada kondisi tubuh. Rendahnya jumlah dan mutu konsumsi pangan merupakan salah satu penyebab terjadinya masalah gizi (Hardiansyah, *et.al*, 2017:2). Hal yang dapat memengaruhi status gizi adalah asupan makanan, usia, pola makan, genetik, dan kondisi fisiologis.

Peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi pada remaja dibutuhkan karena pada fase ini terjadinya pertumbuhan dan perkembangan. Kebutuhan gizi pada remaja laki-laki cenderung lebih tinggi karena adanya pertambahan tinggi badan dan *learn body mass* yang lebih besar sehingga membutuhkan energi dan protein yang tinggi (More, 2014:392) sedangkan pada perempuan mengalami kekurangan gizi karena remaja perempuan lebih

memilih untuk menjaga berat badannya agar tetap proporsional dan ideal (Veratamala, Syafiq, Fikawati, 2017:135). Jumlah asupan makan seseorang dapat memengaruhi status gizi seseorang karena jumlah bahan makanan yang dikonsumsi bila sesuai dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh maka asupan zat gizi tersebut akan digunakan secara efisien sehingga akan tercapai status gizi yang optimal (Andya, 2022:270).

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Hubungan variabel pola makan dan status gizi pada penelitian ini diuji menggunakan uji korelasi *Gamma*. Uji korelasi *gamma* digunakan untuk menentukan hubungan antar variabel yang memerhatikan tingkat kekuatan hubungan serta arah hubungan. Hasil uji bivariat diketahui nilai *p-value* sebesar 0,008 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi. Koefisien korelasi 0,692 memiliki arti nilai korelasi kuat. Hasil uji ini menunjukkan hipotesis alternatif (H_a) ditolak sehingga hipotesis nol (H_0) diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2022), penelitian tersebut menunjukkan hasil berupa nilai *p-value* 0,004 yang bermakna terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi (Kurniawati, 2023:58). Selain itu, terdapat juga penelitian yang sejalan dengan penelitian tersebut yaitu penelitian Cahyani (2022), penelitian ini menunjukkan hasil berupa nilai *p-value* 0,01 ($p < 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi. Status gizi seseorang dapat dipengaruhi

dari asupan gizi yang dikonsumsi serta kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Asupan gizi yang dikonsumsi seseorang akan memengaruhi keadaan gizi seseorang. Gizi yang baik akan berpengaruh pada kesehatan yang baik pula (Laswati, 2017:69). Gizi baik akan menentukan pertumbuhan serta perkembangan anak sekolah dan gizi baik juga berpengaruh pada kesehatan tubuh, sistem kekebalan tubuh dan kecerdasan anak di sekolah (Ramli *et.al*, 2024:214).

Perlunya memperhatikan makanan yang dikonsumsi agar mengetahui makanan tersebut dapat mendatangkan manfaat untuk kesehatan sesuai dengan syariat agama seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an Surat Abasa ayat 24:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

"Maka hendaklah manusia itu memerhatikan makanannya,"
(QS. 'Abasa 80: Ayat 24).

Dalam tafsir Al-Misbah yang tertulis bahwa hendaklah manusia itu melihat ke makanannya memperhatikan serta merenungkan bagaimana proses makanan dilalui sehingga makanan siap dimakan. Thahir Ibn 'Asyur memahaminya di sini dalam arti melihat dengan mata kepala sendiri. Tentu saja melihat harus dibarengi dengan upaya berpikir, dan inilah yang dimaksud oleh ayat di atas (Shihab, 2005: Vol 15 Hal 71). Ayat tersebut tidak hanya harus memerhatikan makanan yang berbahaya namun gaya hidup terutama dalam pemilihan makanan dapat dipengaruhi dari tingkat kemakmuran hidup berupa meningkatnya taraf ekonomi. Gaya hidup akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur serta mengonsumsi makanan yang diinginkan tanpa memerhatikan kondisi kesehatan. Perlunya pola makan yang baik agar makanan yang dikonsumsi dapat bermanfaat bagi tubuh (Rahayu, 2019:296).

Pola makan yang baik harus dibarengi oleh pemenuhan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta pemenuhan tersebut dapat diperoleh dari makanan sehari-hari (Utami *et.al*, 2020:280). Seseorang yang memiliki status gizi yang baik akan mempunyai pola makan yang baik pula berupa jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh atau sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Remaja yang memiliki status gizi baik biasanya akan mengonsumsi makanan dengan frekuensi 3x sehari yang terdiri dari sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Makanan yang dikonsumsi juga sesuai dengan kebutuhan tubuh terdiri dari energi, protein, vitamin, mineral dan serat (Kemenkes, 2014:32). Selain itu, jumlah makanan yang dikonsumsi bisa disesuaikan dengan kebutuhan tubuh.

Pola makan yang baik adalah mengonsumsi makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran-sayuran, buah-buahan, dan air putih. Selain itu, membatasi konsumsi makanan yang manis seperti gula sekitar 4 sdm (50 gr), asin seperti garam sekitar 1 sdt (2000 mg) dan berlemak seperti minyak sekitar 5 sdm (67 gr). Konsumsi gula secara berlebihan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan dan dapat berdampak pada penyakit diabetes type 2, osteoporosis, penyakit jantung dan kanker. Konsumsi garam yang berlebihan akan berpengaruh pada meningkatnya tekanan darah yang menyebabkan terjadinya hipertensi. Konsumsi lemak yang benar akan meningkatkan jumlah energi serta dapat membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K dan kelezatan suatu hidangan dapat bertambah. Namun, konsumsi lemak yang berlebih akan meningkatkan kadar kolesterol darah sehingga mengakibatkan pada penyakit jantung serta serangan jantung (Kemenkes, 2014:16-18).

Pola makan pada yang tidak baik pada remaja dapat diakibatkan dari jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makanan yang dikonsumsi belum mencukupi serta tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang hal ini yang akan menyebabkan seseorang memiliki status gizi yang tidak baik (Cahyani, 2022: 129). Asupan gizi yang kurang akan mengakibatkan seseorang mengalami kekurangan atau defisit dalam memenuhi kebutuhan tubuh sehingga rentan terhadap penyakit infeksi. Kurangnya asupan zat gizi ini akan berdampak pada status gizi seseorang. Namun, seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami peningkatan metabolisme dan suhu tubuh yang berakibat pada meningkatnya kebutuhan zat gizi sedangkan seseorang yang mengalami penyakit infeksi biasanya akan mengalami penurunan asupan gizi dan bila berlangsung lama akan menurunkan status gizinya (Laswati, 2017:70). Begitupun mengonsumsi makanan berlebihan tanpa melakukan kegiatan fisik akan berpengaruh pada timbulnya gangguan tubuh seperti kegemukan (Utami *et.al*, 2020:280). Oleh karena itu, perlunya asupan gizi yang baik agar memiliki status gizi yang baik pula.

b. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

Hubungan variabel kebiasaan sarapan dan status gizi pada penelitian ini diuji menggunakan uji korelasi *Gamma*. Uji korelasi *gamma* digunakan untuk menentukan hubungan antar variabel yang memerhatikan tingkat kekuatan hubungan serta arah hubungan. Hasil uji bivariat diketahui nilai p-value sebesar 0,017 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Koefisien korelasi 0,659 memiliki arti nilai korelasi kuat. Hasil uji ini menunjukkan hipotesis alternatif (H_a) ditolak sehingga hipotesis nol (H_o) diterima yang artinya terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwanti dan Shoufiah (2017) yang menunjukkan hasil *p-value* 0,016 yang bermakna bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja di Kelurahan Muara Rapak Balikpapan tahun 2016. Selain itu, terdapat juga penelitian yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian Agustian dan Kumala (2018) yang menunjukkan hasil *p-value* <0,005 yang artinya adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi. Kebiasaan mengkonsumsi sarapan pagi dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan bila makanan yang dikonsumsi mengandung zat gizi yang dibutuhkan. Sarapan yang berkualitas akan mampu membentuk status gizi yang baik bila makanan tersebut memiliki kandungan gizi yang baik (Purwanti dan Shoufiah, 2017:85).

Kebiasaan sarapan sangat penting untuk memenuhi asupan gizi harian dalam mendukung tubuh untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Seseorang yang sering mengonsumsi sarapan maka dapat meningkatkan kualitas gizinya karena adanya sarapan dapat berkontribusi pada asupan dan kebutuhan zat gizinya (Putra *et.al*, 2018:579). Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan dari bangun tidur sampai jam 9 pagi. Sarapan dapat memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian dalam mewujudkan hidup sehat, aktif dan produktif (Permenkes, 2014:42). Remaja memerlukan asupan makan yang baik karena pada fase remaja terjadinya masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan asupan makan yang banyak, makanan yang dikonsumsi juga harus baik secara kualitas maupun kuantitasnya (Faiqoh, 2023:57). Kebiasaan sarapan yang teratur setiap harinya akan memenuhi kebutuhan energi dalam tubuh sehingga aktivitas harian dapat berjalan secara optimal.

Sarapan yang baik terdiri dari karbohidrat, lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan dan minuman. Menu sarapan yang dapat disediakan juga bervariasi seperti nasi, mie roti, telur, tempe, tahu, daging, ikan, sayuran dan buah-buahan. Dalam hal ini Al-Qur'an juga membahas mengenai makanan pokok dalam Al-Qur'an Surat Abasa ayat 27 mengenai biji-bijian:

فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا

“*Lalu, Kami tumbuhkan padanya biji-bijian,*” (QS. Abasa 80: Ayat 27).

Dalam tafsir Al-Munir dijelaskan bahwa Kami tumbuhkan di bumi benih-benih sebagai bahan makanan seperti gandum, jagung, anggur yang bermacam-macam, ruthbah, qitt, barsiim, atau fash-fasah (semua ini adalah sejenis tumbuhan makanan ternak). Maknanya, tumbuh-tumbuhan ini selalu tumbuh dan bertambah sampai menjadi biji-bijian, anggur dan sayur-sayuran. Fiqih-fiqih kehidupan menunjukkan bahwa Allah menyebutkan biji-bijian semua yang bisa dipetik seperti gandum. Biji-bijian ini didahulukan karena fungsinya sebagai makanan pokok (Wahbah, 2013:jilid 15 Hal 384-385). Makanan pokok adalah makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Makanan pokok biasanya memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi sebagai penghasil energi (Blongkod & Arpin, 2022:179). Saat melakukan wawancara rata-rata responden melakukan sarapan dengan mengonsumsi makanan pokok seperti nasi dan mie instan. Dan olahannya seperti nasi uduk, nasi goreng, nasi kuning dan mie instan goreng serta mie instan rebus.

Selain itu, Allah juga berfirman Al-Qur'an Surat An-Nahl ayat 5 mengenai lauk pauk.

وَالَا نَعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَّا فِعْ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

"Dan hewan ternak telah diciptakan-Nya untuk kamu, padanya ada (bulu) yang menghangatkan dan berbagai manfaat, dan sebagiannya kamu makan." (QS. An-Nahl 16: Ayat 5)

Dalam tafsir Al-Munir yang tertulis bahwa kemudian, Allah SWT menyebutkan nikmat-Nya kepada para hamba-Nya dengan menciptakan untuk mereka Binatang ternak berupa unta, sapi dan kambing, sebagaimana yang disebutkan lebih rinci dalam surat al-An'aam menjadi delapan pasang. Allah berfirman dan Allah SWT menciptakan untuk kalian Binatang ternak yang memiliki berbagai maslahat dan manfaat. Seperti bulu dan rambutnya untuk membuat pakaian, selimut, tempat tidur dan lain sebagainya. Air susunya untuk diminum dan perkembangbiakannya untuk dikonsumsi (Wahbah, 2013:Jilid 7 Hal 349). Lauk hewani merupakan salah satu bahan makanan yang dijadikan sebagai pendamping bahan makanan pokok. Lauk hewani dikonsumsi untuk pemenuhan kebutuhan protein di dalam tubuh (Blongkod & Arpin, 2022: 180).

Lauk hewani yang sering dikonsumsi saat sarapan adalah daging ayam, telur dan ikan. Olahan yang sering dibuat serta dikonsumsi adalah ayam goreng, telur ceplok, telur dadar, ikan goreng, ikan pepes, dan ikan presto. Susu dan Kopi merupakan minuman yang sering dikonsumsi saat sarapan oleh siswa di MAN 1 Bogor. Lauk nabati yang biasa dikonsumsi saat sarapan adalah tempe goreng dan tahu isi. Meskipun makanan yang dikonsumsi hanya itu namun sarapan itu sangat penting bagi kesehatan. Sarapan dapat meningkatkan daya berpikir, bekerja, dan melakukan fisik secara optimal. Selain itu, sarapan juga dapat meningkatkan konsentrasi belajar, stamina dan dapat mencegah kegemukan (Permenkes, 2014:42).

Seseorang yang sering melewatkan sarapan dapat merubah pola alamiah (sistem sirkadian) tubuh yang akan berulang setiap 24 jam dan akan berpengaruh pada energi, fungsi tubuh, serta keadaan

emosional seseorang. Pola alamiah tubuh (sistem sirkadian) yang berubah ini akan mengakibatkan seseorang mengkonsumsi lebih banyak kalori pada siang dan malam hari sehingga akan meningkatkan lemak tubuh dan akan berpengaruh pada penambahan berat badan (Arum & Sumarmi, 2024:496-497). Seseorang yang sering melewati sarapan juga berdampak buruk terhadap kejadian hipoglikemia. Hipoglikemia dapat mengakibatkan tubuh gemetar, pusing, dan sulit berkonsentrasi dapat menyebabkan kurangnya kadar glukosa di otak sehingga mengakibatkan prestasi belajar menurun. Selain itu, seseorang yang tidak melakukan sarapan pagi mengakibatkan tidak dapat melakukan pekerjaan optimal dan jangka panjang dapat menyebabkan asupan gizi berkurang serta tidak seimbang sehingga dapat mengganggu fase pertumbuhan (Rizkyta, 2014:724).

c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

Hubungan variabel kebiasaan konsumsi *junk food* dan status gizi pada penelitian ini diuji menggunakan uji korelasi *Gamma*. Uji korelasi *gamma* digunakan untuk menentukan hubungan antar variabel yang memerhatikan tingkat kekuatan hubungan serta arah hubungan. Hasil uji bivariat diketahui nilai *p-value* sebesar 0,600 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi. Koefisien korelasi 0,158 memiliki arti nilai korelasi sangat lemah. Hasil uji ini menunjukkan hipotesis alternatif (H_a) diterima sehingga hipotesis nol (H_o) ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annisa, Atmadja, dan Susilowati (2022) yang menunjukkan hasil *p-value* 0,521 yang bermakna tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi

(Annisa, Atmadja, dan Susilowati, 2022:25). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Suryani, Sulastri, dan Hasrinurhidayat (2022) yang menunjukkan hasil p-value 0,867 yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi (Suryani, Sulastri, dan Hasrinurhidayat, 2022: 77).

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi dikarenakan adanya faktor lain yang memengaruhi konsumsi *junk food* seperti siswa yang tidak menyukai rasa dari makanan *junk food* karena rata-rata siswa menganggap *junk food* mengandung banyak MSG. Penyebab lain adanya ketidakhubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi ini adalah siswa memiliki kebiasaan membawa bekal ke sekolah dan uang saku yang tidak mencukupi bila membeli makanan *junk food*. Membawa bekal ke sekolah dapat mengontrol makanan yang biasa dikonsumsi sehingga makanan yang dikonsumsi tersebut dapat memenuhi kecukupan energi dan zat gizinya serta kebutuhan cairannya akan terpenuhi juga (Suryaalamasah, 2019:2-3).

Berdasarkan wawancara menggunakan FFQ Semi Kuantitatif, siswa yang mengonsumsi *junk food* sangat jarang. Frekuensi konsumsi *junk food* rata-rata dalam seminggu 1-2 kali dan 2x dalam sebulan. Meskipun begitu, masih ada siswa yang mengonsumsi *junk food* seperti mengonsumsi *fried chicken*, *chicken steak*, dan *ice cream*. Namun, banyak juga siswa yang sudah mengetahui mengenai bahaya dari *junk food* sehingga menghindari mengonsumsi *junk food* dan lebih memilih makanan yang sehat. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 88 mengenai pemilihan makanan yang sehat dan baik :

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

"Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya." (QS. Al-Ma'idah 5: Ayat 88)

Dalam Tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa makanlah makanan yang halal, yakni bukan yang haram lagi baik, lezat, bergizi dan berdampak positif bagi kesehatan dari apa yang Allah telah rezekikan kepada kamu dan bertakwalah kepada Allah dalam segala aktivitas kamu yang kamu terhadap-Nya adalah mu'minin, yakni orang-orang yang mantap keimanannya. Yang dimaksud dengan kata makanan dalam ayat ini adalah segala aktivitas manusia. Pemilihan kata makan, di samping karena ia merupakan kebutuhan pokok manusia, juga karena makanan mendukung aktivitas manusia. Ayat ini memerintahkan untuk memakan yang halal lagi baik. Karena yang dinamai halal terdiri dari empat macam, yaitu wajib, sunnah, mubah dan makruh. Ada halal yang baik karena memiliki kondisi kesehatan tertentu dan ada juga yang kurang baik untuknya walaupun baik untuk yang lain. Ada makanan yang halal tetapi tidak bergizi dan ketika itu ia menjadi kurang baik (Shihab, 2005: Vol 3 Hal 188). Hal ini sama dengan seseorang yang mengonsumsi *junk food* secara berlebihan.

Junk food adalah makanan yang tidak sehat atau memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. *Junk food* pada umumnya mengandung gula, tepung, lemak trans, lemak jenuh, garam, dan pengawet atau pewarna tetapi sedikit mengandung serat. Konsumsi *junk food* terlalu sering dapat mengakibatkan pada permasalahan gizi seperti obesitas, dan kegemukan (Pamelia, 2018:148-151). Namun, tidak semua dalam mengonsumsi *junk food* dapat memengaruhi status gizi karena *junk food* yang dikonsumsi belum tentu memberikan asupan energi yang tinggi yang akan memengaruhi status gizi. Konsumsi *junk food* juga tidak akan

memengaruhi status gizi bila memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan mengikuti konsep-konsep dalam pedoman gizi seimbang (Nurmala & Faridi, 2024:23). Pengetahuan yang baik akan memengaruhi pola konsumsi makannya seperti konsumsi makanan yang cukup serta serat yang baik. Konsumsi *junk food* yang sering bila diimbangi dengan konsumsi makanan berserat seperti buah dan sayur akan membuat asupan gizi menjadi seimbang sehingga status gizinya baik (Annisa, *et.al*, 2022:27).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas XII MAN 1 Bogor mengenai hubungan pola makan, kebiasaan sarapan dan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap status gizi siswa kelas XII MAN 1 Bogor, kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi siswa kelas XII MAN 1 Bogor berdasarkan *uji gamma* menunjukkan nilai $p = 0,008$ dan kekuatan korelasi positif $r = 0,692$ (korelasi kuat). Apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka bermakna ada hubungan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa kelas XII MAN 1 Bogor berdasarkan *uji gamma* menunjukkan nilai $p = 0,017$ dan kekuatan korelasi positif $r = 0,659$ (korelasi kuat). Apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka bermakna ada hubungan.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi siswa kelas XII MAN 1 Bogor berdasarkan *uji gamma* menunjukkan nilai $p = 0,600$ dan kekuatan korelasi positif $r = 0,158$ (korelasi lemah). Apabila nilai $p\text{-value} > 0,05$, maka bermakna tidak ada hubungan.

B. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian adalah waktu penelitian, tenaga dan kemampuan peneliti. Selain itu, keterbatasan dalam penelitian ini adalah variabel kebiasaan konsumsi *junk food* tidak memiliki hubungan atau korelasi yang signifikan dengan variabel status gizi. Peneliti selanjutnya harus lebih memerhatikan kuesioner yang digunakan dan mengaitkannya

dengan variabel yang akan diambil serta dapat disesuaikan dengan lokasi penelitian.

C. Saran

1. Bagi Sekolah

Pihak sekolah dapat memberikan arahan serta edukasi mengenai gizi, makanan, dan status gizi agar siswa dapat menerapkan perilaku dan pola hidup sehat sehingga dapat terciptanya status gizi yang baik.

2. Bagi Siswa

Disarankan bagi siswa untuk menjaga pola makannya dengan memerhatikan makanan yang dikonsumsi, membiasakan melakukan sarapan pagi serta tidak terlalu sering mengonsumsi *junk food*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan referensi dan meneliti lebih lanjut mengenai status gizi dan faktor-faktor lain yang memengaruhi tingkat kebiasaan konsumsi *junk food* seperti pengetahuan gizi, kebiasaan membawa bekal dan uang saku.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani & Wirjatmadi. (2012). Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. *Jakarta:Kencana Prenadamedia Group*
- Agustian & Kumala. (2018). Hubungan sarapan dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2013. *Tarumanagara Medical Journal Vol 1 No Hal 80-88*
- Aini, Nur Syarifatun. (2013). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health Vol 2 Bag 1*
- Aisah, dan Chandra. (2023). Hubungan Sosial Ekonomi Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ) Vol 12 Bag 1 Hal 188-193*
- Ali, M dan Ansori, M. (2004). Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. *Jakarta:PT Bumi Aksara*
- Almatsier. (2011). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama*
- Almatsier *et.al.* (2011). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. *Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama*
- Amalia & Adriani. (2019). Hubungan antara Kebiasaan sarapan dengan Status Gizi pada siswa SMP Negeri 5 Banyuwangi. *IAGIKMI & Universitas Airlangga Hal 212-217*
- Andya *et.al.* (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal Vol 5 No 2.*
- Annisa, *et.al.* (2022). Tingkat Pengetahuan Dan Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. *Nutrition Scientific Journal Vol 1 No 1 Hal 21-29*
- Aristi *et.al.* (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium Dengan Kejadian Hipertensi Pada Buruh Tani Di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan Vol 33 No 1 Hal 53-60*
- Auliana, Rizqie. (2011). Gizi Seimbang Dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia Dini
- Badi'ah, Aniyatul. (2019). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Durasi Tidur Dengan Kegemukan Pada Remaja Di SMP Islam Al-Azhar 29 Semarang. *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*
- Badzlina *et.al.* (2019). Hubungan antara Konsumsi Susu dan Produk Olahan dengan Diabetes Melitus Tipe 2:Riview Literatur. Submitted: 07-02-2019, Revised:

21-05-2019,

Accepted:

24-09-2019

DOI:

<https://doi.org/10.22435/mpk.v29i3.1328>

- Basri, Ninik Irwana Riya. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif Di Posbindu Ptm Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun. *Skripsi Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*
- Batubara, Jose RL. (2010). *Adolescent Development* (Pekembangan Remaja). *Departemen Ilmu Kesehatan Anak, RS Cipto Mangunkusumo, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta. Vol. 12, No. 1*
- Bitty *et.al.* (2018). Stres Dengan Status Gizi Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *Jurnal KESMAS Vol 7 No 5*
- Blongkod & Arpin. (2022). Analysis of Dieting, Intake and Nutritional Status of Bina Mandiri Gorontalo University Students During Pandemic. *JGK Vol. 4 No. 2*
- Butar, Adekha. (2024). Literature Riview: Pola Makan Sehat Dalam Masyarakat Terhadap Kesehatan Dan Gizi. *JK:Jurnal Kesehatan Vol 2 No 2*
- Cahyani, D. (2022). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Protein, Dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Pondok Pesantren Nurul Burhany 2 Mranggen, Demak. *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*
- Dahlan, M.Sopiyudin. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan. Universitas Indonesia Cetakan 6.*
- Depkes. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014. Kementrian Kesehatan RI, Jakarta.*
- Dieny, F. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja. Yogyakarta: Graha Ilmu*
- Dwijayanti, *et al.* (2016). *Gambaran Absenteisme Makan Pagi dan Status Gizi pada Mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Jember. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2016*
- Fahmi, M. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Siswa Di SMA Yadika Bandar Lampung. *Skripsi Universitas Lampung*
- Faiqoh, M. (2023). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Status Gizi Mahasiswa Prodi Gizi UIN Walisongo Semarang. *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*
- Fauziyyah *et.al.* (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia (JPPKMI) Vol 2 Bag 2*

- Fitranita, Aswatini, Dan Mita Noveria. (2008). Konsumsi Sayur Dan Buah Di Masyarakat Dalam Konteks Pemenuhan Gizi Seimbang. *Vol. III, No. 2*
- Fitriana, dan Tri Budi Rahayu. (2020). Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan (JVK) Vol 6 Bag 1 Hal 46-51*
- Gemily, *et.al.* (2015). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V Di SDN Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol 3 No 3*
- Hafizah, *et.al.* (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing:Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences) Vol 9 No 2*
- Hangraini, Wiwin. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2021. *Karya Tulis Ilmiah Politeknik Kemenkes Bengkulu*
- Hardiansyah, *et.al.* (2017). Kesesuaian Konsumsi Pangan Anak Indonesia Dengan Pedoman Gizi Seimbang. *Nutri-Sains Vol. 1 Eds. 2*
- Hardinsyah dan M Aries. (2012). Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan Vol 7 No 2 Hal 89-96*
- Hardinsyah dan Supariasa. (2017). Ilmu Gizi & Aplikasi. *Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC*
- Hartanti, Dwi. (2023). Penatalaksanaan Gizi Seimbang Remaja. *Buku Ajar Pusat Perpustakaan UIN Walisongo*
- Hasrinurhidayati, Sulastri, dan Suryani. (2020). Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama “S”. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Vol 4 No 1*
- Irawan, D.H.D. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, Dan Makanan Berserat Terhadap Status Gizi Siswa Sma N 1 Salaman. *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*
- Isnaini, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Serat, Dan Durasi Tidur, Terhadap Status Gizi Pada Satpol Pp Di Sampang Madura. *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*
- Izhar, M. Dody. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal Forum Ilmiah Kesmas Respati Vol. 5, No. 1*
- Kadir, A. Q. (2021). Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Tingkat Aktivitas Fisik Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Kejadian

- Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2018. *Skripsi Universitas Hasanuddin Makassar*
- Kasenda, *et.al.* (2024). Dampak Melewatkan Sarapan Pada Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING) Vol 6 No 2*
- Kawatu, S. M. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais Tahun 2021. *Skripsi Universitas Aulfa Royhan Di Kota Padangsidempuan*
- Kemenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak. *Permenkes 1-19*
- Kemenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. *Permenkes, 1-96*
- Kemenkes RI. (2018b). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Kemenkes RI Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan
- Kemenkes RI. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi. *Permenkes 1-78*
- Kemenkes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standart Antropometri Anak. *Permenkes 1-78*.
- Khomsan, A. (2010). Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. Jakarta:PT Rajagrafindo Persada
- Kurniasari, *et al.* (2022). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Darussalam Nutrition Journal Vol 6 Bag 2 Hal 109-114*
- Kurniasari S, *et.al.* (2021). Hubungan Asupan Sarapan dan Kecukupan Gizi dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Jawa Tengah. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Vol 20 No 3*
- Laswati, D. T. (2017). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech Vol.2, No. 1*
- Lestari, A. P. (2017). Kebiasaan Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Anak Kelas 5-6 di SDN Manduro Kabuh. *Skripsi Proram Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang*
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal Vol 2 No 2 Hal 73-80*
- Listiyapuji & Pratama. (2025). Hubungan Kebiasaan Sarapan terhadap Status Gizi dan Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa di SMP Kemala Bhayangkari 7 Porong Sidoarjo

- Lumanlan, *et.al.* (2020). Effect of food gums and pre-drying on fat concent of fabricated fried chips. *International Journal of Food Science and Technology*
- Mardatillah, M. (2022). Hubungan Screen Time, Aktivitas Fisik, Dan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun Di Kota Palembang. *Skripsi Universitas Sriwijaya*
- Margawati, dan Sukma. (2014). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Pemilihan Makanan Jajanan Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Brebes. *Journal of Nutrition College Vol 3 No 4 Hal 862-870*
- Meliono, *et.al.* (2004). Dimensi Etis Terhadap Budaya Makan Dan Dampaknya Pada Masyarakat. *Makara, Sosial Humaniora Vol 8 No 2 Hal 65-70*
- More, J. (2014). Gizi Bayi, Anak, dan Remaja. *Yogyakarta : Pustaka Pelajar*
- Nasir *et.al.* (2018). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan Konsep Pembuatan Karrya Tulis dan Tesis untuk Mahasiswa Kesehatan. *Yogyakarta:Mulia Medika*
- Nasrullah, A. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsetrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 3 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Sebrang. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*
- Nasution, *et al.* (2022). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMPN 12 Kota Bogor Tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Vol. 5 No. 2*
- Naufalina, *et al.* (2021). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Jurnal Darussalam Nutrition Journal 5(1):78-89*
- Nindya, dan Whenny. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Siswi SMAN 3 Surabaya. Atika dan Sumarmi. *Amerta Nutr 227-235*
- Nurmala & Faridi. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Siswi Di SMA Negeri 1 Bantarujeg Majalengka. *Jurnal Pustaka Padi Pusat Akses Kajian Pangan Dan Gizi Vol. 3 No. 1 Hal 20-26*
- Oktavia,Y. (2018). Hubungan Sarapan Pagi Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Kelas 3 Di SD Negeri 04 Balai Rupih Simalanggangpayakumbuh Tahun 2018. *Penelitian Keperawatan Anak Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang*
- Octavia, Z.F. (2020). Frekuensi dan Kontribusi Energi dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi Vol. 8 No. 1*

- Octaviani, *et.al.* (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Sarapan Siswa pada SDN Sungai Rangas Hambuku Martapura Barat. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Vol 8 No 101-112*
- Pakhri, *et.al.* (2017). Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar Vol XII No.2*
- Pambudi, dan Putri. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pedagang Pasar Purwodadi Kabupaten Purworejo. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat Vol 3 Bag 2 hal 12-20*
- Pamela, Icha. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal Ikesma Volume 14 Nomor 2*
- Par'i, Holil M. (2024). Penilaian Status Gizi : Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar. *Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC Eds 2*
- Pedoman Gizi Seimbang. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Praktinnya, Dr Ahmad Watik. (2013). Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan. *PT. Rajagrafindo Persada. Cetakan ke-10*
- Prameswari, dan Setya. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition. Vol 2 hal 112-121*
- Pratiwi, N. A. (2017). Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Dan Pola Aktivitas Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smp Negeri 21 Makassar. *Skripsi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.*
- Purnamasari, D.U. (2018). Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah. *Penerbit ANDI (Anggota IKAPI)*
- Purnamasari, I. (2013). Pengetahuan Dan Sikap Pada Makan Pagi Dan Jajan Siswa Kelas XI Program Studi Keahlian Tata Boga SMK N 3 Klaten. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*
- Purwara, *et. al.* (2021). Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja SMA Di Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Vol 2 bag 1 hal 1-15*
- Purwanti, dan Shoufiyah. (2017). Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Buku Prosiding Seminar Nasional & Call For Papers Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim 2017*
- Putri, I.K.G. (2019). Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Remaja. *Skripsi Politeknik Kesehatan Medan*

- Rachamania, *et al.* (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMK IT An Naba Kota Bogor Tahun 2019. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat No. 6*
- Rahayu, M. (2019). Pola Makan Menurut Hadis Nabi SAW (Suatu Kajian Tahlili). *Jurnal Diskursus Islam Vol 7 No 2*
- Rahman *et.al.* (2016). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif Vol 7 No 1 Hal 1-64*
- Rahmi, P. Peran Nutrisi Bagi Tumbuh Dan Kembang Anak Usia Dini. Dosen Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Ar-Raniry Banda Aceh
- Ramdhana, D. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Junk Food Dan Ultra Processed Food Dengan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 22 Makassar. *Skripsi Universitas Hasanuddin Makassar*
- Rumida *et.al.* (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa:Studi Literatur. *Wahana Inovasi Vol 10 No 2*
- Rantyas, N. S. (2022). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2020. *Laporan Penelitian Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*
- Rarastiti, C.N. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi pada Remaja. *Indonesia Journal of Nutrition Science and Food Vol 2 bag 1 hal 30-34*
- Risma. (2020). Gambaran Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Besi (Fe), Dan Status Gizi (Indeks Massa Tubuh) Pada Remaja Putri Di Pulau Barrang Lompo Di Kota Makassar. *Skripsi Universitas Hasanuddin Makassar*
- Rizana, dan Azizah. (2023). Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal Vol 3 No 11 Hal 3400-3418*
- Rohmah, M.H. (2019). Hubungan kebiasaan Sarapan Dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 14 Jember. *Skripsi Universitas Jember*
- Rokhmah, N. (2022). Hubungan Status Gizi, Konsumsi *Junk food* Dan Asupan Kalsium Dengan Kejadian Dismenorea Pada Mahasiswi Program Studi Perbankan Syariah Di Uin Walisongo Semarang. *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*
- Rorong, dan Wilar. (2019). Studi Tentang Aplikasi Zat Aditif Pada Makanan Yang Beredar Di Pasaran Kota Manado. *Techno Science Journal Vol 1 Issue 2*
- Ruslie, dan Darmadi. (2012). Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Artikel Penelitian Majalah Kedokteran Andalas Vol 36 No 1*



- Saidi, *et.al.* (2022). *Nutrisi dan Komponen Bioaktif pada Sayuran Daun*. Jawa Timur:UMSIDA Press
- Salsabila, P.S. (2023). *Hubungan Sarapan Terhadap Status Gizi Remaja Smp Negeri 8 Kota Bandar Lampung*. *Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*
- Satria, A.D. (2021). *Halal Food Menurut Ulama Dan Ahli Gizi Di Kota Palangka Raya*. *Tesis Insitut Agama Islam Negeri Palangka Raya*
- Septiani dan Raharjo. (2017). *Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes*. *Public Health Perspective Journal Vol 2 Bag 3 Hal 262-269*
- Shihab, M. Quraish. (2005). *Tafsir Almisbah Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran Vol 1, Vol 5, Vol 7, Vol 13*
- Sidabutar, H.A. (2023). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Sma Negeri 17 Medan*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>. *Volume 3 Nomor 1*
- Silalahi, R.G.H. (2011). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Kesegaran Jasmani Pada Murid SMP ST. Thomas 3 Medan Tahun 2011*. *Skripsi Universitas Sumatera Utara Medan*
- Sulistyoningsih, H. (2012). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. *Yogyakarta:Graha Ilmu*
- Sulistyoningsih, H. (2014). *Analisis Pengetahuan, Pola Makan, dan Status Gizi Remaja Siswa SMP N I Singaparna*. *Jurnal Bidkesmas Vol 2, No 6*.
- Sulistyawati, Y., Ariestanti, Y., & Widayati, T. (2019). *Ada Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol. 3 No. 1*
- Sumantri SKM, Dr H. Arif. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. *Kencana Prenada Media Group*
- Sundari, *et.al.* (2015). *Pengaruh Proses Pemasakan Terhadap Komposisi Zat Gizi Bahan Pangan Sumber Protein*. *Media Litbangkes Vol 25 No 4 Hal 235-242*
- Supriasa, dkk. (2018). *Penilaian Status Gizi*. *Penerbit Buku Kedokteran Eds 2*
- Suryaalamasah, *et.al.* (2019). *GEREBEK SEKOLAH (Gerakan Membawa Bekal Makan Dan Minum Ke Sekolah) Sebagai Upaya Pemenuhan Gizi Murid SDN Pesanggrahan 02 Jakarta Selatan*. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat 2019 Universitas Muhammadiyah Jakarta*
- Suryani, *et.al.* (2020). *Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama “S”*. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan Vol 4 No 1 Hal 79-84*

- Sutanto, *et.al.* (2016). Pengaruh Pengulangan Penggorengan Terhadap Kandungan Asam Lemak Bebas Dan Viskositas Minyak Hasil Penggorengan. *Jurnal Ecosystem Vol 16 No 3*
- Sutrisno, *et.al.* (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health Vol 1 No 1*
- Suwarni, *et.al.* (2022). Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB. *Jurnal Gizi Dietetik Vol 1 No 3*
- Tanjung, *et.al.* (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat Vol 14 Eds 3*
- Tarmizi & Siregar. (2024). Hubungan faktor metabolik dan konsumsi makanan minuman manis dengan kadar gula darah pada usia 30-60 tahun di Puskesmas Simalingkar. *TROPHICO: Tropical Public Health Journal Vol 4 No 1 Hal 27-34*
- Utami, *et.al.* (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Vol 11 No 2*
- Uwa *et.al.* (2019). Hubungan Antara Stres Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Yang Terjadi Di Puskesmas Dinoyo. *Nursing News Vol 4 No 1*
- Veratamala, Syafiq, Fikawati. (2017). Gizi Anak dan Remaja. *PT Rajagrafindo Persada*
- Wahbah, az-Z. (2013). Tafsir Al-Munir. Jilid 15 Hal 384-385
- Wahyuni, *et.al.* (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development Vol 2 Bag 2 Hal 577-586*
- Widyawati, P.C. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget, Konsumsi Junk Food Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 15-17 Tahun Di SMA Negeri Playen Kabupaten Gunungkidul. *Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*
- Willy. (2011). Pola Asuh Makan. *Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC*
- WHO. (2016). Obesity. Retrieved from World Health Organization: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1
- WHO. (2018). Obesity and overweight. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yarni, *et.al.* (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora Vol 3 No 3*


Zhafirah, Nurlailie. (2018). Hubungan Kebiasaan Sarapan Bergizi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas III MI AL-HIKMAH Pasar Minggu. *Skripsi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN <small>Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus III Ngaliyan Telp/Fax (024)76439819 Semarang 50165 Email: fpk@walisongo.ac.id; Website: fpk.walisongo.ac.id</small>
<hr/>	
Nomor	: 67/Un.10.7/D1/KM.00.01/01/2025
Lamp	: -
Hal	: Permohonan Izin Riset/Penelitian
Semarang, 8 Januari 2025	
Yth. Kepala Sekolah MAN 1 Bogor	
Di Tempat	
<i>Assalamu'alaikum Wr. Wb.</i> Dengan Hormat,Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Tbu untuk memberikan izin riset kepada :	
Nama	: Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman
NIM	: 2007026015
Program Studi	: Gizi
Semester	: X
Judul Skripsi	: Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, Dan Konsumsi Junk Food Terhadap Status Gizi Siswa Kelas XII Di MAN 1 Bogor
Waktu Penelitian	: Januari 2025-Selesai
Lokasi Penelitian	: MAN 1 Bogor
Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya. <i>Wassalamu'alaikum Wr. Wb.</i>	
An. Dekan, Wakil Dekan Bidang Akademik Kebudayaan	
 Harsylvo Azzahra Duhana, Ph.D NIM: 2007026015	
Tembusan : Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang	

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BOGOR
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BOGOR
Jalan Kayu Manis 30 Ciri Mekar Cibinong, Bogor KodePos 16917
Tlp. (021) 5756156 Fax. (021) 5756156 Email: manabinong.kabbogor@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 602 /Ma.10.01//PP.00.6/01/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Plt. Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Bogor :

Nama : Marlihah, S.Pd.
NIP : 197002012003122003
Jabatan : Plt. Kepala MAN 1 Bogor


Dengan ini menerangkan bahwa :


Nama Mahasiswa/i : Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman
NIM : 2007026015
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
Program Studi : Gizi

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bogor terhitung mulai tanggal 08 Januari 2025 s/d 20 Januari 2025 untuk memperoleh data penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul:

*" Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, Dan Konsumsi Junk Food
Terhadap Status Gizi Siswa Kelas XII Di MAN 1 Bogor"*

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sepenuhnya.

Bogor, 20 Januari 2025
Plt. Kepala Madrasah,

Marlihah, S.Pd.
NIP. 197002012003122003



Lampiran 3. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)

Berikut ini saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Telah menyetujui menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman

NIM : 2007026015

Judul : Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* Terhadap Status Gizi Siswa Kelas XII Di MAN 1 Bogor

Dengan ini, saya telah memahami prosedur penelitian yang telah dijelaskan. Saya akan mengikuti dari tahap awal hingga akhir penelitian dengan sebaik-baiknya tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.

Bogor,.....2025

Peneliti

Responden

(Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman)

(.....)

Lampiran 4. Identitas responden

IDENTITAS RESPONDEN DAN DATA ANTROPOMETRI

Hari/Tanggal :

Identitas Responden :

Nama :

Jenis Kelamin :

Tanggal Lahir :

Alamat :

Data Antropometri :

Berat Badan :

Tinggi Badan :

Status Gizi :

IMT :

IMT/U :

Perhitungan IMT/U :

--

Lampiran 5. Form FFQ Semi Kuantitatif Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Konsumsi Junk Food

Nama :

Tempat, Tanggal Lahir :

Jenis Kelamin :

Tanggal :

1. Pola Makan										
No	Jenis Makanan	Frekuensi Makan								
		Harian			Minggu	Bulan	Tidak pernah	Banyak porsi (URT)	Gram	Cara pengolahan
		1x	2-3x	>3x	1-4x	1-3x				
Makanan Pokok										
1.	Nasi									
2.	Lontong									
3.	Mie instan									
4.	Roti tawar									
5.	Biskuit									

6.	Bihun									
7.	Singkong									
8.	Talas									
9.	Kentang									
10.	Ubi									
11.	Kerupuk									
Protein Hewani										
1.	Daging ayam									
2.	Daging sapi									
3.	Hati ayam									
4.	Ikan tongkol									
5.	Ikan bandeng									
6.	Ikan mas									
7.	Ikan bawal									

8.	Ikan gurami									
9.	Ikan teri									
10.	Sosis									
11.	Bakso									
12.	Kornet									
13.	Nugget									
14.	Sarden									
15.	Telur ayam									
16.	Susu									
Protein Nabati										
1.	Tempe									
2.	Tahu									
3.	Oncom									
4.	Kacang hijau									

5.	Kacang tanah									
Sayuran										
1.	Kangkung									
2.	Bayam									
3.	Kacang panjang									
4.	Wortel									
5.	Sawi									
6.	Kol									
7.	Daun singkong									
8.	Labu siam									
9.	Timun									
10.	Terong									
11.	Jagung									
12.	Tomat									
13.	Taoge									

Buah-buahan										
1.	Apel									
2.	Jeruk									
3.	Pepaya									
4.	Mangga									
5.	Pir									
6.	Semangka									
7.	Pisang									
8.	Salak									
9.	Jambu									
10.	Melon									
Makanan Lainnya										
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										

7.										
8.										
9.										
10.										

2. Kebiasaan sarapan

No	Nama Makanan	Frekuensi Konsumsi						Berat/ Porsi	
		1x/hari	>1x/hari	3-6x/minggu	1-2x/minggu	2x/bulan	Tidak pernah	URT	Gram
1.	Nasi kuning								
2.	Nasi goreng								
3.	Mie goreng								
4.	Mie rebus								

5.	Nasi tempe lalapan								
6.	Nasi soto								
7.	Nasi ayam lalapan								
8.	Nasi tahu lalapan								
9.	Nasi pecel								
10.	Nasi uduk								
11.	Bubur ayam								
12.	Buras								
13.	Bakwan								
14.	Tempe goreng								
15.	Tahu isi								

16.	Martabak telur								
17.	Comro								
18.	Misro								
19.	Risol								
20.	Pastel								
21.	Biskuit								
22.	Donat								
23.	Roti								
24.	Wafer								
25.	Seblak								
26.	Lumpia basah								
27.	Teh manis								
28.	Pop ice								
29.	Kopi								
30.	Susu								

31.	Gado-gado								
32.	Ketoprak								
33.									
34.									
35.									
36.									
37.									
38.									
39.									
40.									

3. Konsumsi *Junk Food*

No.	Nama <i>Junk food</i>	Berat/porsi		Frekuensi Konsumsi		No.	Nama <i>Junk food</i>	Berat/porsi		Frekuensi Konsumsi	
		URT	Gram	≥3x/ minggu	1-2x/ minggu			URT	Gram	≥3x/ minggu	1-2x/ minggu
1.	Kentang goreng	1 porsi	100								

2.	Kentucky Fried chicken	1 ptg	100								
3.	Chicken steak	1 porsi	120								
4.	Tahu goreng	1 ptg	80								
5.	Bala-bala jagung	1 ptg	50								
6.	Tahu isi	1 ptg	100								
7.	Meat Steak	1 porsi	120								
8.	Burger	1 bh	150								
9.	Pizza	1 ptg	70								
10.	Sosis	1 bh	25								
11.	Tempura	1 bh	10								
12.	Nugget	1 ptg	20								
13.	Corndog	1 bh	80								

14.	Hotdog	1 bh	80								
15.	Donat	1 bh	37								
16.	Otak-otak	1 bh	10								
17.	Minuman boba	1 gls	370								
18.	<i>Ice cream</i>	1 porsi	200								
19.	Soft drink	1 gls	330								
20.	Milk shake	1 gls	370								
21.	Snack Kentang	1 bks	40								
22.	Snack Singkong	1 bks	60								
23.	Cookies	1 bh	16								
24.	Dorayaki	1 bh	55								
25.	Lumpia basah	1 porsi	300								
26.	Cilung	1 porsi	50								

27.	Cilor	1 porsi	50								
28.	Papeda	1 porsi	50								
29.	Bakso	1 porsi	400								
30.	Mie instan	1 bks	85								

Lampiran 6. Master Data

MASTER DATA

No	Nama (Inisial)	JK (L/P)	Umur (Tahun)	BB (Kg)	TB (Cm)	IMT	IMT/U	Status Gizi	Pola Makan		Sarapan		Junk Food	
									Kecukupan energi	Kategori	Kecukupan Sarapan	Kategori	Junk Food/ Minggu	Kategori
1.	AFA	L	18	67	170	23,18	0,36	Gizi Baik	154,70%	Tidak baik	69,17%	Tidak Baik	<3x	Jarang
2.	APS	L	18	71	164	26,40	1,4	Gizi Lebih	112,67%	Tidak baik	264,63%	Tidak Baik	≥3x	Sering
3.	AN	P	17	46	159	18,25	-1,09	Gizi Baik	123,31%	Tidak baik	115,85%	Tidak Baik	≥3x	Sering
4.	DPP	P	17	48	153	20,50	-0,02	Gizi Baik	88,85%	Baik	113,24%	Tidak Baik	≥3x	Sering
5.	FMP	L	17	60	171	20,51	-0,04	Gizi Baik	69,32%	Tidak baik	95,79%	Baik	<3x	Jarang
6.	FFFH	L	17	42,2	165	15,50	-2,48	Gizi Kurang	34,45%	Tidak baik	140,44%	Tidak Baik	<3x	Jarang

No	Nama (Inisial)	JK (L/P)	Umur (Tahun)	BB (Kg)	TB (Cm)	IMT	IMT/U	Status Gizi	Pola Makan		Sarapan		Junk Food	
									Kecukupan energi	Kategori	Kecukupan Sarapan	Kategori	Junk Food/ Minggu	Kategori
7.	IA	L	17	96	169	33,68	3,74	Obesitas	81,59%	Baik	296,25%	Tidak Baik	≥3x	Sering
8.	JNA	P	17	50,3	161	19,4	-0,08	Gizi Baik	100,46%	Baik	136,31%	Tidak Baik	≥3x	Sering
9.	KRA	P	17	45,70	151,5	19,91	-0,06	Gizi Baik	95,03%	Baik	99,97%	Baik	≥3x	Sering
10.	MARN	L	18	67,6	183	20,23	-0,07	Gizi Baik	89,24%	Baik	86,22%	Baik	≥3x	Sering
11.	M	P	17	45,7	148	20,8	-0,01	Gizi Baik	74,96%	Tidak baik	69,17%	Tidak Baik	≥3x	Sering
12.	MIR	L	17	67	176	21,63	0,10	Gizi Baik	100,82%	Baik	264,63%	Tidak Baik	≥3x	Sering
13.	MNAP	L	17	82	164	31,06	3,8	Obesitas	152,31%	Tidak baik	115,85%	Tidak Baik	<3x	Jarang
14.	SHM	L	17	53,5	171	18,3	-1,36	Gizi Baik	38,27%	Tidak baik	113,24%	Tidak Baik	<3x	Jarang
15.	ASP	P	18	49	155	20,41	-0,04	Gizi Baik	100,68%	Baik	95,79%	Baik	≥3x	Sering

No	Nama (Inisial)	JK (L/P)	Umur (Tahun)	BB (Kg)	TB (Cm)	IMT	IMT/U	Status Gizi	Pola Makan		Sarapan		Junk Food	
									Kecukupan energi	Kategori	Kecukupan Sarapan	Kategori	Junk Food/ Minggu	Kategori
16.	BRW	P	17	40,45	153	17,28	-1,5	Gizi Baik	52,64%	Tidak baik	140,44%	Tidak Baik	≥3x	Sering
17.	FMS	L	17	75	170	25,95	1,46	Gizi Lebih	123,33%	Tidak baik	296,25%	Tidak Baik	<3x	Jarang
18.	FAS	P	17	40	150	17,7	-1,29	Gizi Baik	130,29%	Tidak baik	136,31%	Tidak Baik	≥3x	Sering
19.	FR	L	17	52	175	16,99	-1,83	Gizi Baik	85,20%	Baik	99,97%	Baik	<3x	Jarang
20.	HNY	P	17	45	152	19,48	-0,08	Gizi Baik	83,53%	Baik	86,22%	Baik	≥3x	Sering
21.	IAHYM	L	18	75	165	27,55	1,76	Gizi Lebih	106,62%	Tidak baik	185,24%	Tidak Baik	<3x	Jarang
22.	IPNF	L	17	51	160	19,9	-0,07	Gizi Baik	93,77%	Baik	71,04%	Tidak Baik	≥3x	Sering
23.	MNZA	L	17	77,75	175	25,39	1,18	Gizi Lebih	115,26%	Tidak baik	351,72%	Tidak Baik	≥3x	Sering
24.	MAKJ	L	17	62,5	174	20,64	0,04	Gizi Baik	86,58%	Baik	73,73%	Tidak Baik	<3x	Jarang

No	Nama (Inisial)	JK (L/P)	Umur (Tahun)	BB (Kg)	TB (Cm)	IMT	IMT/U	Status Gizi	Pola Makan		Sarapan		Junk Food	
									Kecukupan energi	Kategori	Kecukupan Sarapan	Kategori	Junk Food/ Minggu	Kategori
25.	NA	P	17	47,35	151,5	20,63	-0,02	Gizi Baik	96,68%	Baik	100,91%	Baik	<3x	Jarang
26.	RR	L	17	52,30	172,5	17,57	-1,59	Gizi Baik	98,42%	Baik	93,45%	Baik	<3x	Jarang
27.	RAF	P	17	46	155	19,16	-0,09	Gizi Baik	99,39%	Baik	110,75%	Tidak Baik	<3x	Jarang
28.	SA	P	17	62,55	155	26,06	1,3	Gizi Lebih	160,52%	Tidak baik	220,23%	Tidak Baik	<3x	Jarang
29.	VC	P	17	54,30	163,5	20,3	-0,04	Gizi Baik	63,19%	Tidak baik	99,50%	Baik	<3x	Jarang
30.	AHH	P	17	73,55	161	28,37	2,07	Gizi Lebih	51,04%	Tidak baik	98,27%	Baik	<3x	Jarang
31.	AAP	P	17	67,6	158,5	26,91	1,6	Gizi Lebih	155,50%	Tidak baik	176,43%	Tidak Baik	<3x	Jarang
32.	DNH	P	18	58,05	171	19,85	0,53	Gizi Baik	97,51%	Baik	97,20%	Baik	≥3x	Sering
33.	APR	P	18	46,80	162,5	17,72	-1,32	Gizi Baik	96,14%	Baik	166,24%	Tidak Baik	≥3x	Sering

No	Nama (Inisial)	JK (L/P)	Umur (Tahun)	BB (Kg)	TB (Cm)	IMT	IMT/U	Status Gizi	Pola Makan		Sarapan		Junk Food	
									Kecukupan energi	Kategori	Kecukupan Sarapan	Kategori	Junk Food/ Minggu	Kategori
34.	AZS	P	17	50,65	153	21,63	0,1	Gizi Baik	36,09%	Tidak baik	85,76%	Baik	<3x	Jarang
35.	AA	P	18	53,05	151,5	23,16	0,53	Gizi Baik	98,06%	Baik	95,04%	Baik	≥3x	Sering
36.	DNUR	L	18	73,7	175,1	24,03	0,75	Gizi Baik	111,31%	Tidak baik	80,60%	Baik	<3x	Jarang
37.	IAF	P	17	55,5	158,5	22,09	0,25	Gizi Baik	108,66%	Tidak baik	97,60%	Baik	<3x	Jarang
38.	MFA	P	16	46,80	158,5	18,63	-0,87	Gizi Baik	27,35%	Tidak baik	253,00%	Tidak Baik	<3x	Jarang
39.	NA	P	17	44,80	153,5	19,01	-0,10	Gizi Baik	80,56%	Baik	93,60%	Baik	<3x	Jarang
40.	RA	P	17	72,50	152	31,38	2,90	Obesitas	188,81%	Tidak baik	90,30%	Baik	≥3x	Sering
41.	SA	L	17	57,3	163,1	21,54	-0,002	Gizi Baik	67,17%	Tidak baik	38,19%	Tidak Baik	<3x	Jarang
42.	SN (i)	P	17	45,85	148,5	20,79	-0,01	Gizi Baik	84,96%	Baik	152,85%	Tidak Baik	<3x	Jarang

No	Nama (Inisial)	JK (L/P)	Umur (Tahun)	BB (Kg)	TB (Cm)	IMT	IMT/U	Status Gizi	Pola Makan		Sarapan		Junk Food	
									Kecukupan energi	Kategori	Kecukupan Sarapan	Kategori	Junk Food/ Minggu	Kategori
43.	SN (ii)	P	18	43,95	153,5	18,65	-0,98	Gizi Baik	96,40%	Baik	150,24%	Tidak Baik	≥3x	Sering
44.	W	P	18	49,45	149	22,27	0,25	Gizi Baik	88,55%	Baik	97,66%	Baik	<3x	Jarang
45.	ZAM	P	18	52,40	161	20,23	-0,39	Gizi Baik	100,22%	Baik	193,57%	Tidak Baik	<3x	Jarang
46.	APA	P	18	67	165	24,61	0,94	Gizi Baik	94,16%	Baik	0	Tidak Baik	≥3x	Sering
47.	AN	P	17	48,2	159,5	18,97	-0,10	Gizi Baik	108,13%	Tidak baik	155,00%	Tidak Baik	≥3x	Sering
48.	ANZ	P	18	54,15	169	19	-0,10	Gizi Baik	77,88%	Tidak baik	31,21%	Tidak Baik	≥3x	Sering
49.	CIR	P	17	56,8	168,5	20,07	-0,04	Gizi Baik	99,60%	Baik	158,83%	Tidak Baik	<3x	Jarang
50.	DRN	P	17	47,7	161,7	18,3	-1,07	Gizi Baik	100,42%	Baik	258,59%	Tidak Baik	<3x	Jarang
51.	DC	P	17	71,7	164	26,75	1,6	Gizi Lebih	108,41%	Tidak baik	82,53%	Baik	<3x	Jarang

No	Nama (Inisial)	JK (L/P)	Umur (Tahun)	BB (Kg)	TB (Cm)	IMT	IMT/U	Status Gizi	Pola Makan		Sarapan		Junk Food	
									Kecukupan energi	Kategori	Kecukupan Sarapan	Kategori	Junk Food/ Minggu	Kategori
52.	DZ	P	17	51	171	17,46	-1,43	Gizi Baik	82,89%	Baik	93,04%	Baik	<3x	Jarang
53.	HAH	P	18	47,8	164	17,83	-1,2	Gizi Baik	93,16%	Baik	98,58%	Baik	≥3x	Sering
54.	KAR	P	17	55,25	162	21,05	-0,002	Gizi Baik	153,66%	Tidak baik	83,56%	Baik	≥3x	Sering
55.	LNB	P	18	49,9	156	20,53	-0,03	Gizi Baik	125,71%	Tidak baik	101,67%	Tidak Baik	≥3x	Sering
56.	NDPR	P	17	64,2	162,5	24,31	0,9	Gizi Baik	115,97%	Tidak baik	148,19%	Tidak Baik	<3x	Jarang
57.	NLU	P	17	49,4	158	19,83	-0,06	Gizi Baik	82,01%	Baik	195,61%	Tidak Baik	≥3x	Sering
58.	NS	P	17	53	159	21,03	-0,08	Gizi Baik	81,16%	Baik	141,57%	Tidak Baik	<3x	Jarang
59.	NGKS	P	17	49,9	153	21,32	0,010	Gizi Baik	91,19%	Baik	98,29%	Baik	≥3x	Sering
60.	NA	P	17	54,35	164,5	20,12	-0,05	Gizi Baik	94,95%	Baik	99,03%	Baik	≥3x	Sering

No	Nama (Inisial)	JK (L/P)	Umur (Tahun)	BB (Kg)	TB (Cm)	IMT	IMT/U	Status Gizi	Pola Makan		Sarapan		<i>Junk Food</i>	
									Kecukupan energi	Kategori	Kecukupan Sarapan	Kategori	<i>Junk Food/ Minggu</i>	Kategori
61.	SA	P	17	49,1	157	19,95	-0,05	Gizi Baik	100,30%	Baik	116,84%	Tidak Baik	<3x	Jarang
62.	SAZS	P	17	44,9	155,5	18,6	-0,11	Gizi Baik	84,85%	Baik	96,60%	Baik	≥3x	Sering
63.	TAB	P	17	47	156,5	19,19	-0,09	Gizi Baik	94,27%	Baik	107,71%	Tidak Baik	≥3x	Sering

Lampiran 7. Analisis Data

a. Variabel

		Statistics					
		JENIS_KELAMIN	UMUR	POLA_MAKAN	KEBIASAAN_SARAPAN	KONSUMSI_JUNKFOOD	STATUS_GIZI
N	Valid	63	63	63	63	63	63
	Missing	0	0	0	0	0	0

b. Analisis Karakteristik Responden dan Univariat Variabel

1. Karakteristik Jenis Kelamin

		JENIS_KELAMIN			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	18	28.6	28.6	28.6
	Perempuan	45	71.4	71.4	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

2. Karakteristik Usia

		USIA			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	1	1.6	1.6	1.6
	17	46	73.0	73.0	74.6
	18	16	25.4	25.4	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

3. Analisis Univariat Pola Makan

		POLA_MAKAN			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	34	54.0	54.0	54.0
	Tidak Baik	29	46.0	46.0	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

4. Analisis Univariat Kebiasaan Sarapan

KEBIASAAN_SARAPAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	26	41.3	41.3	41.3
	Tidak Baik	37	58.7	58.7	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

5. Analisis Univariat Konsumsi *Junk Food*

KONSUMSI_JUNKFOOD					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sering	31	49.2	49.2	49.2
	Jarang	32	50.8	50.8	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

6. Analisis Univariat Status Gizi

STATUS_GIZI					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Kurang	1	1.6	1.6	1.6
	Gizi Baik	51	81.0	81.0	82.5
	Gizi Lebih	8	12.7	12.7	95.2
	Obesitas	3	4.8	4.8	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

c. Analisis Bivariat

1. Analisis Bivariat Pola Makan dengan Status Gizi

POLA_MAKAN * STATUS_GIZI Crosstabulation

			STATUS_GIZI				Total
			Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	
POLA_MAKAN	Baik	Count	0	33	0	1	34
		% within POLA_MAKAN	0.0%	97.1%	0.0%	2.9%	100.0%
		% within STATUS_GIZI	0.0%	64.7%	0.0%	33.3%	54.0%
		% of Total	0.0%	52.4%	0.0%	1.6%	54.0%
		Tidak Baik	Count	1	18	8	2
	% within POLA_MAKAN		3.4%	62.1%	27.6%	6.9%	100.0%
	% within STATUS_GIZI		100.0%	35.3%	100.0%	66.7%	46.0%
	% of Total		1.6%	28.6%	12.7%	3.2%	46.0%
	Total		Count	1	51	8	3
		% within POLA_MAKAN	1.6%	81.0%	12.7%	4.8%	100.0%
% within STATUS_GIZI		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
% of Total		1.6%	81.0%	12.7%	4.8%	100.0%	

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	.692	.203	2.658	.008
N of Valid Cases		63			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

2. Analisis Bivariat Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi

KEBIASAAN_SARAPAN * STATUS_GIZI Crosstabulation

		STATUS_GIZI					
		Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	Total	
KEBIASAAN_ SARAPAN	Baik	Count	0	25	1	0	26
		% within KEBIASAAN_ SARAPAN	0.0%	96.2%	3.8%	0.0%	100.0%
		% within STATUS_GIZI	0.0%	49.0%	12.5%	0.0%	41.3%
		% of Total	0.0%	39.7%	1.6%	0.0%	41.3%
	Tidak Baik	Count	1	26	7	3	37
		% within KEBIASAAN_ SARAPAN	2.7%	70.3%	18.9%	8.1%	100.0%
		% within STATUS_GIZI	100.0%	51.0%	87.5%	100.0%	58.7%
		% of Total	1.6%	41.3%	11.1%	4.8%	58.7%
Total		Count	1	51	8	3	63
		% within KEBIASAAN_ SARAPAN	1.6%	81.0%	12.7%	4.8%	100.0%
		% within STATUS_GIZI	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	1.6%	81.0%	12.7%	4.8%	100.0%

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	.659	.224	2.379	.017
N of Valid Cases		63			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

3. Analisis Bivariat Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

KONSUMSI_JUNKFOOD * STATUS_GIZI Crosstabulation

		STATUS_GIZI				Total
		Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas	
KONSUMSI_JUNKFOOD	Sering	Count	0	27	2	31
		% within KONSUMSI_JUNKFOOD	0.0%	87.1%	6.5%	100.0%
		% within STATUS_GIZI	0.0%	52.9%	25.0%	49.2%
		% of Total	0.0%	42.9%	3.2%	49.2%
	Jarang	Count	1	24	6	32
		% within KONSUMSI_JUNKFOOD	3.1%	75.0%	18.8%	100.0%
		% within STATUS_GIZI	100.0%	47.1%	75.0%	50.8%
		% of Total	1.6%	38.1%	9.5%	50.8%
Total		Count	1	51	8	63
		% within KONSUMSI_JUNKFOOD	1.6%	81.0%	12.7%	100.0%
		% within STATUS_GIZI	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	1.6%	81.0%	12.7%	100.0%

Symmetric Measures

		Value	Asymptotic Standard Error ^a	Approximate T ^b	Approximate Significance
Ordinal by Ordinal	Gamma	.158	.298	.525	.600
N of Valid Cases		63			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Lampiran 8. Dokumentasi

Pengukuran Tinggi Badan



Penimbangan Berat Badan



Pengisian Lembar *Informed Consent*



Kegiatan Pengambilan data dan wawancara





Lampiran 9. Timetable Penelitian

No	Kegiatan Penelitian	Bulan														
		2023	2024								2025					
		Desember	Mei	Juni	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni
1.	Pra-riiset															
2.	Penyusunan proposal															
3.	Seminar Proposal															
4.	Revisi Proposal															
5.	Pengambilan Data															
6.	Pengolahan dan Analisis Data															
7.	Penyusunan Skripsi															
8.	Ujian Munaqasah															

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman
2. Tempat & Tgl. Lahir : Purworejo, 26 Januari 2002
3. Alamat Rumah : Perumahan Cibinong City Blok T no 4 Rt 3 Rw 18, Kel
Sukahati, Kec. Cibinong, Kab. Bogor, Jawa Barat
4. HP : 089655023804/081287184685
5. E-mail : harsylvoazzahraduhas01@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:
 - a. SD Negeri Pajeleran 01 (2008-2014)
 - b. SMP IT Anugerah Insani (2014-2017)
 - c. MA Negeri 1 Bogor (2017-2020)
2. Pendidikan Non-Formal:
 - a. Mahad Al Jami'ah UIN Walisongo (2022)
 - b. Praktik Kerja Gizi RSJ Magelang (2023)
 - c. Praktik Kerja Gizi Puskesmas Mangkang (2023)

C. Prestasi Akademik

1. Beasiswa Pemerintah Kabupaten Bogor Pancakarsa

D. Pengalaman Organisasi

1. Anggota Ekstrakurikuler Tari dan Atletik MAN 1 Bogor
2. Anggota UKM LPM Esensi

Semarang, 11 Juni 2025



Harsylvo Azzahra Duhana Sulaeman

NIM : 2007026015