

Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Februari, 2026

ABSTRAK

Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 1 Doro Kabupaten Pekalongan

Dina Zulfa Ulayya, Susri Utami

Latar Belakang: Status gizi pada remaja merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas kesehatan di masa depan. Pola makan yang mencakup jenis dan jumlah asupan juga berperan penting dalam menentukan status gizi, kesehatan, serta kinerja fisiologis organ tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Doro Kabupaten Pekalongan.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 200 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan alat ukur berupa timbangan injak dan mikrotoa, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*.

Hasil: Dari 200 responden, sebagian besar berjenis kelamin perempuan (70%) dengan rata-rata usia 16 tahun. Sebanyak 51,5% responden memiliki pola makan kurang baik. Berdasarkan status gizi, terdapat 15% responden dengan status gizi kurus dan sangat kurus, 7% gemuk, dan 6% obesitas. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,477 ($>0,05$) sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada remaja.

Simpulan: Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja yang berarti terdapat pengaruh lain di luar pola makan secara umum, seperti kualitas dan jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, serta gaya hidup.

Kata Kunci: Pola Makan, Status Gizi, Remaja

Daftar Pustaka: 43 (2017-2025)