

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN GIZI KURANG PADA REMAJA PUTRI DI SMPN KOTA JAMBI

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET AND THE INCIDENCE OF UNDERNUTRITION IN ADOLESCENT GIRLS AT SMPN JAMBI CITY

Dini Gusmita¹, Tina Yuli Fatmawati^{2*}, Andicha Gustra Jeki³, Iin Indrawati⁴, Arnati Wulansari⁵

1,2,3,4,Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim

5Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas kedokteran dan ilmu Kesehatan, Universitas jambi, Indonesia
Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lb. Bandung, Kecamatan Jelutung, Kota Jambi

*Email korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Abstrak

Pola makan yang baik akan mempengaruhi status gizi pada remaja. Salah satu masalah gizi yang disebabkan oleh pola makan yang tidak baik adalah gizi kurang pada remaja yang akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan misalnya penurunan kesegaran jasmani, penurunan produktivitas sampai berpengaruh pada reproduksi remaja itu sendiri, khususnya remaja perempuan. Masalah status gizi kurang dan status gizi lebih terutama dapat menyebabkan dampak yang sangat buruk bagi penderita. Status gizi kurang dapat mengakibatkan anemia, dimana apabila remaja mengalaminya dapat berdampak yaitu penurunan imunitas, prestasi belajar, kebugaran remaja, dan produktifitas. menurut data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gizi kurang pada usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 8,7% dalam kategori berat badan sangat kurang dan 6,7 termasuk kategori berat badan kurang. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian gizi kurang pada remaja putri di SMPN 2 Kota Jambi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain crosssectional. Pengumpulan data dengan cara membagikan kuesioner FFQ dan pengukuran IMT. Jumlah sampel 58 siswi. Analisis data menggunakan analisis Univariat dan Bivariat dengan uji chi square untuk mengetahui hubungan variabel independen (pola makan) dengan variabel dependen (gizi kurang). Hasil penelitian menunjukkan persentase gambaran status gizi kurang yaitu sebanyak 18 siswi (31%) dan pola makan kurang baik sebanyak 27 siswi (46,6%) dan pola makan baik sebanyak 31 siswi (53,4%). Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gizi kurang ($p = 0,001$). Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gizi kurang. Disarankan kepada remaja untuk menerapkan pola makan yang baik karena dapat mempengaruhi status gizi.

Kata Kunci: Gizi Kurang, Pola Makan, Remaja Putri

Abstract

A good diet will affect the nutritional status of adolescents. One of the nutritional problems caused by poor diet is undernutrition in adolescents which will have a negative impact on health levels such as decreased physical fitness, decreased productivity to affect the reproduction of adolescents themselves, especially adolescent girls. The purpose of the study was to determine the relationship between diet and the incidence of malnutrition in adolescent girls at SMPN 2 Jambi City. This type of research is quantitative research with a crosssectional design. Data collection by distributing FFQ questionnaires and measuring BMI. The sample size was 58 female students. Data analysis in the study used Univariate and Bivariate analysis using the chi square test to determine the relationship between the independent variable (diet) and the dependent variable (undernutrition). The results showed that the percentage of undernutrition status was 18 students (31%) and poor consumption patterns were 27 students (46.6%) and good consumption patterns were 31 students (53.4%). There is a relationship between consumption patterns and the incidence of undernutrition ($p = 0.001$). In this study it can be concluded that there is a relationship between consumption patterns and the incidence of malnutrition. It is recommended for adolescents to apply good consumption patterns because they can affect nutritional status.

Keywords: *Adolescent Girls, Diet, Malnutrition*

Pendahuluan

Remaja merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Pada masa peralihan tersebut, remaja akan dapat mengembangkan bakat dan kemampuan yang ia miliki yang akan ditunjukkan pada orang lain agar terlihat berbeda dari yang lain. Masa remaja sering disebut dengan masa pubertas yang digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa. Secara psikologis remaja adalah usia dimana individu menjadi terintegrasi di dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa dibawah lebih tua melainkan merasa sama atau sejajar (Subekti, 2020).

Masalah gizi pada remaja, baik gizi kurang maupun gizi lebih nantinya akan berdampak tidak baik pada tingkat kesehatan masyarakat. Masalah gizi pada remaja dapat dikategorikan menurut umur dan jenis masalah di tingkat nasional. Menurut pengelompokan usia pada remaja 13-15 tahun dan 16-18 tahun, sedangkan menurut sifat masalahnya dapat dibedakan menjadi masalah gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi kurang pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan kesegaran jasmani, penurunan produktivitas sampai berpengaruh pada reproduksi remaja itu sendiri, khususnya remaja perempuan. Menurut WHO pada tahun 2016 Prevalensi data global remaja dengan kategori kurus untuk putri sebesar 8,4% dan menurut data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa gizi kurang pada usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 8,7% dalam kategori berat badan sangat kurang dan 6,7 termasuk kategori berat badan kurang (Kemenkes, 2018).

Gizi kurang merupakan kondisi seseorang yang memiliki nutrisi dibawah angka rata-rata. Gizi kurang disebabkan karena seseorang kekurangan asupan karbohidrat, protein, lemak dan vitamin yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Sedangkan menurut Suhermi et al., (2017) gizi kurang merupakan keadaan kurang zat gizi tingkat sedang yang disebabkan oleh rendahnya asupan energi dan protein dalam waktu cukup lama.

Salah satu akibat kekurangan gizi dapat menyebabkan kognitif dan kemampuan belajar

terganggu serta dapat menurunkan konsentrasi (Zahtamal & Munir, 2019). Masalah status gizi kurang dan status gizi lebih terutama dapat menyebabkan dampak yang sangat buruk bagi penderita. Status gizi kurang dapat mengakibatkan anemia, dimana apabila remaja mengalaminya dapat berdampak yaitu penurunan imunitas, prestasi belajar, kebugaran remaja, dan produktivitas. Akibat lain yang ditimbulkan adalah pada masa pertumbuhan adalah anak tidak dapat tumbuh optimal dan pembentukan otot terhambat, kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas, sistem imunitas dan antibodi berkurang, akibatnya anak mudah terserang penyakit seperti pilek, batuk, diare atau penyakit infeksi yang lebih berat. Daya tahan terhadap tekanan atau stres juga menurun.

Penyebab gizi kurang dapat dibedakan berdasarkan dua faktor yakni faktor fisiologis dan psikologis. Berikut adalah faktor-faktor penyebab gizi kurang yaitu kurang asupan makanan, aktivitas fisik, penyerapan zat gizi tidak adekuat, kurangnya pengetahuan terkait gizi (Majid, 2018). Setiap tubuh memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Beberapa orang memiliki kecenderungan metabolisme tubuh lebih cepat dibandingkan dengan orang lain, disertai dengan proses absorpsi yang tidak maksimal. Hal ini menyebabkan tubuh tidak mendapat zat gizi sesuai dengan yang kebutuhan dan berujung pada terjadinya gizi kurang. Faktor lain yang menyebabkan gizi kurang remaja antara lain, yaitu asupan makan yang tidak seimbang merupakan penyebab langsung dari kekurangan gizi. Faktor lainnya yang menyebabkan status gizi yaitu besar keluarga dan tingkat sosial ekonomi (Haris et al., 2019).

Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi juga oleh pola makan, pola makan tersusun meliputi dari jumlah, jenis bahan makanan yang biasa dikonsumsi pada saat tertentu. Pola makan dapat menggambarkan informasi tentang konsumsi berbagai macam jumlah bahan dan jenis makanan dalam setiap hari dan merupakan ciri khas dari kelompok masyarakat tertentu. Pemilihan bahan makanan yang tepat dan seimbang serta kebiasaan makan sangat erat hubungannya dengan pola makan yang terbentuk agar terpenuhi segala kebutuhan

gizinya. Pola makan yang tidak sehat sering kali menjebak para remaja yang sedang dalam peralihan dari anak-anak ke arah dewasa (Yusnita et al., 2019).

Selama masa remaja apabila makanan yang dikonsumsi bergizi seimbang, maka pola makan pun sehat. Gizi seimbang hanya bisa didapat dari berbagai bahan makanan. Selama ini remaja umumnya belum memiliki kesadaran akan kebiasaan dalam pemilihan makan yang baik dan sehat. Remaja cenderung memilih makanan cepat saji dan mengonsumsi makanan tanpa mempertimbangkan zat gizinya. Pengukuran status gizi perlu dilakukan, salah satu cara sederhana yang dapat digunakan untuk menilai status gizi pada remaja yaitu dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT). Status gizi adalah keseimbangan antara konsumsi, penyerapan zat gizi, dan penggunaan zat-zat gizi. Kekurangan zat gizi yang menyebabkan gizi kurang adalah rendahnya konsumsi energi, protein dan lemak dalam tubuh (Andiyati, 2016).

Menurut AKG 2019, remaja usia 15-18 tahun membutuhkan kebutuhan energi sebesar 2.650 kkal, protein 75 gr, lemak, 85gr, karbohidrat 400 gr. Tingkat kebutuhan zat gizi dibedakan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Pola konsumsi yang buruk akan mempengaruhi asupan gizi remaja sehingga menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan sehingga lebih rentan terhadap penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan osteoporosis di usia dewasa (Yusinta, 2019).

Menurut Penelitian Lusiana (2019) ditemukan pola makan baik pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam 44,4% dan pola makan tidak baik 55,5%, status gizi normal pada remaja dengan pola makan baik di SMP Advent Lubuk Pakam adalah 33,3% dan status gizi sangat kurus dan kurus dengan pola , makan baik 2,2% dan 4,4%. Hasil penelitian Febriana (2023) pola makan keseleruhan pada responden terdapat 2 kategori yaitu dengan kategori baik 54% kategori tidak baik 46% sedangkan data distribusi status gizi pada responden terdapat tiga kategori gizi normal

14,3%, status gizi kurus 58,7% , status gizi gemuk sebanyak 27,0. Menurut penelitian Magda (2023) hasil penelitian ditemukan pola makan remaja kategori konsumsi makanan jajanan lebih besar 50.0% dan konsumsi zat gizi lainnya normal dalam kategori cukup baik.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di provinsi Jambi adalah sangat kurus 2,1% dan kurus 5,5%. Data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2022, diketahui kasus permasalahan gizi tertinggi pada tahun 2022 berada di wilayah kerja Puskesmas Koni Tingkat SMP dengan 444 kasus yang mengalami gizi kurang, lalu di urutan kedua yaitu Puskesmas Pall V 78 kasus gizi kurang, dan untuk urutan ketiga yaitu Puskesmas Pall X dengan jumlah 51 kasus gizi kurang (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2022). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Remaja Putri di SMPN 2 Kota Jambi.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner FFQ dan pengukuran antropometri secara langsung. Jumlah populasi sebanyak 134 seluruh siswi kelas VII dari VII A – VII H dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 58 remaja, rumus yang digunakan pada pengambilan sampel ini adalah rumus slovin dengan perhitungan

$$n = \frac{y}{y+(0,1)^2} \quad n = \frac{134}{134+(0,1)^2} = 57,2$$

Dari rumus diatas didapatkan hasil 57,2 yang dibulatkan menjadi 58 . Teknik pengambilan sampel menggunakan propotional random sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai juni di SMPN 2 Kota Jambi, Analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi square untuk mengetahui hubungan variabel independen (Pola makan) dengan variabel dependen (kejadian gizi kurang di SMP N 2 Kota Jambi).

Hasil

Responden pada penelitian ini yaitu remaja yang merupakan siswa/I di SMPN 2 Kota Jambi. Gambaran karakteristik umum responden dapat dilihat pada tabel 1. dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Umur Responden

No	Variabel	Frekwensi	Persentase
1	12 Tahun	23	39,7
2	13 Tahun	32	55,2
3	14 Tahun	3	5,1
	Total	58	100

Tabel 1. menunjukkan distribusi responden berdasarkan umur, mayoritas berumur 13 tahun yaitu 32 siswi (55,2%) dan sebagian kecil berumur 14 tahun (0,1%).

Tabel 2. Gambaran Pola Makan Responden

No	Variabel	Frekwensi	Persentase
1	Baik	31	53,4
2	Kurang Baik	27	46,6
	Total	58	100

Tabel 2. menunjukkan distribusi responden berdasarkan pola makan, mayoritas responden memiliki pola makan baik sebanyak 31 orang (53,4%).

Tabel 3. Gambaran Kejadian Gizi Responden

No	Variabel	Frekwensi	Persentase
1	Gizi Kurang	18	31
2	Normal	40	69
	Total	58	100

Tabel 4. menunjukkan bahwa dari 58 siswa didapatkan 18 (31%) responden mengalami status gizi kurang dan 40 (69%) responden dengan status gizi normal.

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gizi Kurang Di SMPN 2 Kota Jambi

Pola Makan	Status Gizi				Total	%	P- value
	Gizi Kurang		Normal				
	N	%	N	%			
Baik	4	12,9%	27	87,1%	31	100%	0,001
Kurang Baik	14	51,8%	13	48,2%	27	100%	
Total	18	31%	40	69%	58	100%	

Tabel 4. memperlihatkan bahwa dari 31 siswi yang memiliki pola makan sering didapatkan 4 (12,9%) siswi mengalami gizi kurang dan 27 (87,1 %) siswi dengan status gizi Normal. Sedangkan dari 27 siswi yang memiliki pola makan jarang didapatkan 14 (51,8%) siswi yang mengalami gizi kurang dan 13 (48,2%) siswi status gizi Normal. Hasil uji chi-square didapatkan P-value 0,001 <0,05 artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian gizi kurang pada remaja putri di SMP N 2 Kota Jambi.

Pembahasan

Remaja dengan usia 12 – 15 tahun merupakan masa remaja awal, masa dimana terjadi perubahan dan pertumbuhan yang cepat. Tentunya perubahan tersebut tidak lepas dari kontribusi makanan. Kebutuhan dalam kehidupan yang penting salah satunya makanan dan kebiasaan makan, karena dapat

mempengaruhi hasil kesehatan jangka panjang (Putri et al., 2020). Remaja sebagai kelompok yang rentan mengalami kekurangan dan kelebihan gizi karena merupakan masa – masa perkembangan yang matang (Insani, 2019).

Pola makan memberikan gambaran terhadap asupan gizi yang mencakup jenis, jumlah dalam pemenuhan zat gizi. Pola pemberian makan harus berpedoman pada gizi seimbang yang mencakup asupan gizi yang cukup sesuai dengan kebutuhan dan mengkonsumsi makanan yang beragam agar dapat mencapai status gizi normal (Kemenkes RI, 2020). Pola makan adalah informasi yang menggambarkan berbagai macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh seseorang. Ketidak seimbangan dalam pengaturan pola makan akan mengakibatkan zat gizi yang masuk kedalam tubuh juga tidak seimbang (Adriani & Wirjatmadi, 2016). Hal-hal yang dapat mempengaruhi pola konsumsi

seseorang adalah lingkungan, pengetahuan, rasa dan pemilihan makanan (Almatsier, 2019).

Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi pangan pada anak sekolah secara umum adalah jenis kelamin, aktifitas, usia ibu, pengetahuan ibu tentang gizi, pekerjaan ibu dan status ekonomi keluarga, dalam penelitian lain menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi pola makan anak sekolah adalah faktor inter (aktifitas fisik) dan faktor ekstern dalam pemilihan makanan (budaya, agama, keputusan etis, faktor ekonomi, norma sosial, pendidikan dan kesadaran) (Suriyati et al., 2021).

Berdasarkan tabel 2. didapatkan bahwa pola konsumsi pada sebagian besar remaja sudah memiliki pola konsumsi yang baik yaitu dengan persentase 53,4%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliarsih et al., (2020) mengatakan bahwa dari 146 responden terdapat 57 (39%) responden dengan pola makan yang kurang baik dan 89 (61%) responden dengan pola makan yang baik. Didukung oleh penelitian Sambo (2020) yang menunjukkan 72 (92,3%) responden dengan pola makan yang baik dan 6 (7,7%) responden dengan pola makan yang kurang baik. Kebiasaan makan yang baik selalu mencerminkan tercapainya gizi yang optimal (Depkes RI, 2014).

Tabel 3. menunjukkan bahwa dari 58 siswa didapatkan 18 (31%) responden mengalami status gizi kurang dan 40 (69%) responden dengan status gizi normal. Penentuan status gizi dalam penelitian ini berdasarkan standar antropometri anak yaitu dengan indeks IMT/U. Kategori dalam penelitian ini dibagi menjadi gizi kurang (Thinnes) dan normal.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrire dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk anak yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient (Supariasa et al., 2016). Secara garis besar, kebutuhan gizi ditentukan oleh usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. Antara asupan zat gizi dan pengeluarannya harus ada

keseimbangan sehingga diperoleh status gizi yang baik.

Kejadian gizi kurang merupakan keadaan kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama (Sodikin, 2013). Akibat dari keadaan gizi kurang adalah pertumbuhan anak terganggu, produksi tenaga yang kurang, kurangnya daya tahan tubuh, terganggunya kecerdasan dan perilaku.

Hasil uji chi-square didapatkan P-value $0,001 < 0,05$ artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian gizi kurang pada remaja putri di SMP N 2 Kota Jambi tahun 2024.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sambo (2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi pada anak usia prasekolah di TK Kristen Tunas Rama Kota Makassar dengan p value 0,015. Didukung oleh penelitian Azrimaidaliza dkk (2022) yang menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian gizi kurang pada balita dengan p value 0,036.

Menurut Sedioetama dalam Sutrisno et al., (2022) zat gizi yang didapatkan melalui konsumsi makan harus sesuai dan cukup bagi tubuh untuk melakukan segala aktivitas, terutama bagi seseorang yang berada pada masa pertumbuhan seperti masa remaja. Tingkat konsumsi asupan makan lebih banyak ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Kualitas suatu makanan dapat menggambarkan adanya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang terdapat dalam bahan makanan, begitu pula kuantitas makanan yang juga menggambarkan adanya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Sutrisno et al., 2022).

Pola makan merupakan faktor yang berhubungan langsung dengan status gizi sehingga dengan mengkonsumsi makanan yang rendah gizi mengakibatkan kondisi atau keadaan gizi kurang (Sutrisno et al., 2022). Pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi. Keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan (Utami et al., 2020).

Pola makan dapat memberikan gambaran asupan gizi mencakup jenis, jumlah, dan jadwal dalam pemenuhan zat gizi. Pola makan harus berpedoman pada gizi seimbang

mecakup asupan gizi yang cukup sesuai kebutuhan dan mengkonsumsi makanan yang beragam agar dapat mencapai status gizi normal. Semakin baik pola makan pada seseorang maka akan semakin baik juga status gizinya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan yakni diketahui gambaran sebagian besar remaja memiliki pola makan baik 31 orang (53,4%). siswi yang mengalami status gizi kurang terdapat 18 orang (31%) dan sebagian besar remaja memiliki status gizi normal sebanyak 40 orang (69%). Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gizi kurang pada remaja putri di SMPN 2 Kota Jambi dengan nilai p-value 0,001.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ketua Program Studi SI Ilmu Gizi, pihak sekolah dan siswi yang telah memfasilitasi dalam proses penelitian ini sehingga penelitian dapat selesai dengan baik.

Daftar Pustaka

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan* (1st ed.). Kencana.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Andiyati, W. D. A. (2016, April). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di SMA Negeri 2 Bantul. *Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Haris, A., Fitri, A., & Kalsum, U. (2019). Determinan Kejadian Stunting Dan Underweight Pada Balita Suku Anak Dalam Di Desa Nyogan Kabupaten Muaro Jambi Tahun 2019. *Jurnal Kesmas Jambi*, 3(1), 41–54. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v3i1.7598>
- Insani, H. M. (2019). Analisis Konsumsi Pangan Remaja dalam Sudut Pandang Sosiologi. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 9(1), 739–753. <http://ejournal.upi.edu/index.php/sosietas/>
- Majid. (2018). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan

- Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(1), 24–33. <https://doi.org/10.31850/makes.v1i1.99>
- Oktavia, S. N. (2019). Hubungan Kadar Vitamin D Dalam Darah Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sma Pembangunan Padang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.97>
- Putri, R. A., Shaluhiah, Z., & Kusumawati, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA di Kota Semarang. *Kesehatan Masyarakat*, 8, 332–337. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Sambo. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 423–429. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.316>
- Subekti. (2020). Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165.
- Suherni, Fanjaniania, S., & Kuswardinah, A. (2017). Meal Pattern Of Malnutrition Children Under 5 Years And Lated Factors. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(12), 30–39.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., Fajar, I., Rezki, E., & Agustin, C. A. (2016). *Penilaian Status Gizi* (2nd ed.). EGC.
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95–100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>
- Sutrisno, Amirudin, I., Sugiyanto, & Pratiwi, A. R. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan Di Desa Sumber Sari Kecamatan Sekampung Tahun 2023. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(1), 35–44.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal*

- Kesehatan*, 11(2), 279.
<https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>
- Yuliarsih, L., Muhaimin, T., & Anwar, S. (2020). Pengaruh Pola Pemberian Makan Terhadap Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanajapura Kabupaten Cirebon Tahun 2019. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(4), 82–91.
<https://talenta.usu.ac.id/politeia/article/view/3955>
- Yusnita, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). Hubungan Body Image dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 47–53.
- Zahtamal, Z., & Munir, S. M. (2019). Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan dan Latihan Fisik untuk Pengelolaan Remaja Underweight. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(01), 64.
<https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v2i01.2939>