

Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah di SMP MBS Wanasari

Diah Ratnasari^{1*}, Risma Sukmaningsih², Namirah Azahwa³

^{1,2,3} Program Studi Gizi, Fakultas Pangan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi Brebes, Indonesia

email : diahratna1708@gmail.com

ABSTRAK

Asupan energi merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menentukan status gizi remaja usia sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja usia sekolah di SMP MBS Wanasari. Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX SMP MBS Wanasari, dengan sampel sebanyak 20 siswa kelas IX D yang diambil menggunakan teknik total sampling. Asupan energi diukur menggunakan metode recall 24 jam, kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) remaja, sedangkan status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan analitik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30% siswa dengan asupan energi cukup memiliki status gizi baik, sedangkan siswa dengan asupan energi kurang cenderung memiliki status gizi kurang. Uji analitik menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja di SMP MBS Wanasari. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat keterkaitan antara asupan energi terhadap status gizi siswa di SMP MBS Wanasari. Keterkaitan tersebut bisa digambarkan bahwa antara asupan energi dengan status gizi presentasinya sebesar 30% yang artinya siswa yang mengonsumsi asupan energi yang cukup memiliki peluang berstatus gizi baik dibandingkan dengan siswa yang asupan energinya kurang.

Kata kunci: Asupan energi, status gizi, remaja usia sekolah

ABSTRACT

Energy intake is an important factor that plays a role in determining the nutritional status of school-age adolescents. This study aims to analyze the relationship between energy intake and nutritional status of school-age adolescents at SMP MBS Wanasari. This study used an observational design with a cross-sectional approach. The study population was all ninth-grade students of SMP MBS Wanasari, with a sample of 20 students of class IX D taken using a total sampling technique. Energy intake was measured using a 24-hour recall method, then compared with the Recommended Dietary Allowance (RDA) for adolescents, while nutritional status was determined based on the Body Mass Index for age (BMI/U). Data analysis was conducted descriptively and analytically. The results showed that 30% of students with sufficient energy intake had good nutritional status, while students with insufficient energy intake tended to have poor nutritional status. Analytical tests showed a relationship between energy intake and nutritional status of adolescents at SMP MBS Wanasari. The conclusion of this study is that there is a relationship between energy intake and nutritional status of students at SMP MBS Wanasari. This relationship can be illustrated by the 30% correlation between energy intake and nutritional status, meaning students who consume sufficient energy have a higher chance of achieving good nutritional status than those who consume insufficient energy.

Keywords: Energy intake, nutritional status, school-age adolescents

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini masih menghadapi permasalahan gizi yang kompleks, baik berupa kekurangan maupun kelebihan zat gizi. Permasalahan gizi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat diklasifikasikan menjadi faktor langsung (primer) dan faktor tidak langsung (sekunder). Salah satu faktor langsung yang berperan penting dalam menentukan status gizi seseorang adalah asupan zat gizi, khususnya asupan energi. [1] Asupan energi yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Asupan zat gizi tidak hanya dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi di rumah, tetapi juga oleh makanan yang dikonsumsi di luar rumah, seperti jajanan. Pola konsumsi jajanan yang tidak sehat, tinggi energi namun rendah zat gizi, berpotensi memperburuk status gizi terutama pada kelompok remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, yaitu pada rentang usia 12–18 tahun. Pada masa ini terjadi perubahan hormonal yang cepat disertai dengan peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kematangan biologis.[2] Apabila kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal, maka dapat berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup pada masa dewasa.

Masalah malnutrisi pada remaja umumnya muncul akibat pola konsumsi yang tidak seimbang serta perilaku makan yang kurang sehat.[3] Remaja cenderung memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji atau jajanan yang kurang bergizi, yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan teman sebaya.[4] Selain itu, tingkat kesadaran dan pengetahuan gizi pada remaja yang masih relatif rendah serta kondisi psikologis yang labil turut memengaruhi pemilihan makanan. Penilaian status gizi pada remaja dapat dilakukan melalui pengukuran antropometri, antara lain pengukuran berat badan dan tinggi badan, yang kemudian dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U). [5] Indikator IMT/U banyak digunakan karena relatif sederhana, mudah diaplikasikan, dan mampu menggambarkan status gizi remaja secara umum. Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya asupan energi, tingkat aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan kebiasaan makan. Aktivitas fisik berperan dalam keseimbangan energi tubuh, di mana aktivitas fisik yang cukup dapat membantu mengontrol berat badan dan mencegah penumpukan lemak berlebih.[6]

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wairus (2016) menunjukkan bahwa lebih dari setengah remaja memiliki asupan energi kurang (67,9%) dan asupan protein kurang (77,1%) dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG).[7] Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memenuhi kebutuhan energi harian yang dianjurkan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Nurwulan (2017) yang juga melaporkan adanya ketidaksesuaian antara asupan energi dengan kebutuhan gizi pada remaja.[8]

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menilai status gizi remaja usia 13–15 tahun dan menganalisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja di Pondok Pesantren Muhammadiyah Boarding School (MBS) Wanasari. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kondisi asupan energi dan status gizi remaja serta menjadi dasar dalam upaya perbaikan gizi dan pencegahan masalah gizi pada remaja usia sekolah. Selain asupan energi, lingkungan sekolah dan pesantren juga memiliki peran penting dalam membentuk pola konsumsi remaja.[9] Lingkungan yang menyediakan pilihan makanan terbatas atau kurang memperhatikan aspek gizi seimbang dapat memengaruhi kecukupan asupan zat gizi harian remaja. Pada lingkungan pesantren, pola makan umumnya telah terjadwal, namun kualitas dan variasi menu makanan serta kebiasaan konsumsi jajanan di luar jam makan tetap menjadi faktor yang dapat memengaruhi asupan energi dan status gizi remaja. Oleh karena itu, pengelolaan konsumsi pangan yang sesuai dengan kebutuhan gizi remaja menjadi aspek penting dalam upaya peningkatan status gizi. Ketidaksesuaian antara asupan energi dan status gizi dapat memberikan dampak jangka pendek maupun jangka panjang.[10] Dampak jangka pendek meliputi penurunan konsentrasi belajar, mudah lelah, dan menurunnya daya tahan tubuh, sedangkan dampak jangka panjang dapat berpengaruh terhadap risiko penyakit tidak menular di kemudian hari, seperti obesitas, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular. Pada remaja putri, masalah gizi juga dapat berdampak pada kesehatan reproduksi, termasuk risiko anemia dan gangguan siklus menstruasi, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan.[3] Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji asupan energi dan status gizi pada remaja, namun data terkait hubungan kedua variabel tersebut pada lingkungan sekolah berbasis pesantren masih terbatas, khususnya di

wilayah Kabupaten Brebes.[11] Setiap lingkungan pendidikan memiliki karakteristik yang berbeda, baik dari segi pola makan, aktivitas fisik, maupun kebiasaan hidup sehari-hari, sehingga diperlukan kajian spesifik untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat. Penelitian di SMP Muhammadiyah Boarding School (MBS) Wanasari diharapkan dapat mengisi kekosongan data tersebut serta memberikan informasi empiris yang relevan dengan kondisi setempat. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja usia sekolah, sehingga hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam perencanaan program intervensi gizi, edukasi gizi, serta pengembangan kebijakan pangan sekolah yang lebih sehat dan berkelanjutan.

BAHAN DAN METODE

Desain dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Muhammadiyah Boarding School (MBS) Wanasari. Pengambilan data dilakukan pada siswa kelas IX yang memenuhi kriteria inklusi penelitian.

Subjek dan Bahan Penelitian

Subjek penelitian adalah remaja berusia 13–15 tahun yang berstatus sebagai siswa SMP MBS Wanasari. Jumlah sampel sebanyak 20 responden yang diambil menggunakan teknik *total sampling*.

Bahan penelitian meliputi responden remaja usia 13–15 tahun. Bahan pendukung yang digunakan adalah data karakteristik responden, meliputi usia, jenis kelamin, dan tanggal lahir, serta alat tulis atau perangkat elektronik untuk pencatatan data penelitian.

Alat Penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas:

1. **Alat penilaian asupan energi**, berupa formulir *recall* 1×24 jam dan gambar ukuran porsi makanan untuk membantu responden mengingat serta memperkirakan jumlah makanan yang dikonsumsi.
2. **Alat pengukuran antropometri**, meliputi timbangan berat badan digital untuk mengukur berat badan dan stadiometer atau pita pengukur untuk mengukur tinggi badan responden.

Metode Pengumpulan Data

Penilaian Asupan Energi

Penilaian asupan energi dilakukan menggunakan metode *recall* 1×24 jam. Responden diminta untuk mengingat seluruh jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam 24 jam terakhir. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur menggunakan formulir *recall* 24 jam. Data konsumsi makanan yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan tabel komposisi pangan atau perangkat lunak gizi untuk menghitung asupan energi responden, yang selanjutnya dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sesuai usia dan jenis kelamin.

Pengukuran Antropometri

Pengukuran antropometri meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan. Berat badan diukur menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg, di mana responden berdiri tegak di atas timbangan tanpa alas kaki dan mengenakan pakaian ringan. Tinggi badan diukur menggunakan stadiometer atau pita pengukur dengan ketelitian 0,1 cm, dengan posisi responden berdiri tegak, tumit, bokong, punggung, dan kepala menempel pada bidang ukur. Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung dengan rumus berat badan (kg) dibagi tinggi badan kuadrat (m²), kemudian dikategorikan berdasarkan IMT menurut umur (IMT/U).

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Pemberian penjelasan kepada responden dan persetujuan partisipasi penelitian (*informed consent*).
2. Pengumpulan data karakteristik responden, meliputi usia, jenis kelamin, dan tanggal lahir.
3. Pelaksanaan wawancara *recall* 1×24 jam untuk memperoleh data konsumsi makanan.
4. Pengukuran antropometri secara langsung untuk memperoleh data berat badan dan tinggi badan.
5. Analisis data untuk menilai asupan energi dan menentukan status gizi responden.

Analisis Data

Data asupan energi yang diperoleh dari metode *recall* 1×24 jam dianalisis untuk menilai kecukupan energi responden berdasarkan AKG. Data antropometri dianalisis untuk menentukan status gizi responden berdasarkan IMT menurut umur. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif dan analitik untuk melihat hubungan antara asupan energi dengan status gizi remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada 20 anak sekolah di SMP MBS Wanasari Kecamatan Wanasari Kabupaten Brebes. Pengambilan lokasi penelitian berdasarkan banyaknya siswa dan asal siswa yang berasal dari desa yang berada dikecamatan wanasari. Gambaran Karakteristik responden disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Jenis	Nilai	
	Mean	Min - Maks
Umur (thn)	14,3	13 - 15
IMT (kg/m ²)	19,4	14,75 – 25,68

Tabel 1 menunjukkan karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Rata-rata umur responden adalah 14,3 tahun, dengan rentang umur antara 13 hingga 15 tahun. Rentang usia tersebut menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kelompok remaja awal hingga remaja pertengahan, yang merupakan fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan.

Rata-rata IMT responden sebesar 19,4 kg/m², yang berada dalam kategori status gizi normal berdasarkan standar IMT menurut umur. Nilai IMT responden bervariasi dengan nilai terendah sebesar 14,75 kg/m² dan nilai tertinggi sebesar 25,68 kg/m². Variasi nilai IMT ini menunjukkan adanya perbedaan status gizi antarresponden, mulai dari kecenderungan gizi kurang hingga gizi lebih, meskipun secara umum sebagian besar responden memiliki status gizi yang baik.

Hasil ini mengindikasikan bahwa secara rata-rata, status gizi remaja di SMP MBS Wanasari berada pada kategori normal, namun tetap terdapat sebagian responden yang berpotensi mengalami masalah gizi sehingga memerlukan perhatian lebih lanjut terkait pola konsumsi dan keseimbangan asupan energi.

Tabel 1. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah di SMP MBS Wanasari

Status (IMT/U)	Gizi	Asupan Energi Kurang n (%)	Asupan Energi Cukup n (%)	Total n (%)
Gizi Kurang		8 (40,0)	0 (0,0)	8 (40,0)
Gizi Baik (Normal)		6 (30,0)	6 (30,0)	12 (60,0)
Total		14 (70,0)	6 (30,0)	20 (100)

Uji statistik: Fisher's Exact Test Nilai $p = 0,041$ Keterangan: $p < 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik.

Berdasarkan hasil uji Fisher's Exact Test diperoleh nilai p sebesar 0,041 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi remaja usia sekolah di SMP MBS Wanasari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi kategori normal (60,0%), namun proporsi responden dengan asupan energi kurang masih tergolong tinggi (70,0%). Pada kelompok remaja dengan status gizi kurang, seluruh responden (40,0%) memiliki asupan energi kurang dan tidak ditemukan responden dengan asupan energi cukup. Temuan ini mengindikasikan bahwa asupan energi yang tidak mencukupi berperan penting terhadap

terjadinya status gizi kurang pada remaja usia sekolah.

Pada kelompok responden dengan status gizi normal, masih terdapat separuh responden (30,0%) yang memiliki asupan energi kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa status gizi normal tidak selalu mencerminkan kecukupan asupan energi saat ini, karena status gizi merupakan hasil akumulasi asupan energi dan zat gizi dalam jangka waktu yang relatif panjang. Dengan demikian, remaja yang saat ini memiliki status gizi normal tetap berisiko mengalami penurunan status gizi apabila asupan energi kurang berlangsung secara terus-menerus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wairus (2016), yang melaporkan bahwa sebagian besar remaja memiliki asupan energi kurang dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG), dan kondisi tersebut berhubungan dengan status gizi yang tidak optimal. Penelitian Nurwulan (2017) juga menemukan adanya ketidaksesuaian antara asupan energi dengan status gizi remaja, di mana remaja dengan asupan energi kurang memiliki risiko lebih besar mengalami gizi kurang. Kesamaan temuan ini memperkuat bukti bahwa asupan energi merupakan faktor determinan yang berpengaruh terhadap status gizi remaja.[12]

Tingginya proporsi asupan energi kurang pada remaja dengan status gizi normal dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain pola makan yang tidak teratur, kebiasaan melewati waktu makan, serta tingginya konsumsi jajanan rendah zat gizi. Selain itu, faktor aktivitas fisik yang cukup tinggi pada remaja usia sekolah juga dapat meningkatkan kebutuhan energi, sehingga apabila tidak diimbangi dengan asupan energi yang memadai akan berdampak pada keseimbangan energi tubuh.[13] Lingkungan sekolah dan pesantren turut memengaruhi pola konsumsi remaja, terutama terkait ketersediaan dan variasi makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pemenuhan asupan energi sesuai kebutuhan pada remaja usia sekolah sebagai upaya pencegahan masalah gizi. Intervensi gizi yang terarah, seperti edukasi gizi seimbang, pengawasan konsumsi jajanan, serta penyediaan menu makanan yang sesuai dengan kebutuhan energi remaja, perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk mempertahankan dan meningkatkan status gizi remaja.[14]

Tabel 3.Data Responden Remaja Usia Sekolah di SMP MBS Wanasari

No	Umur (tahun)	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	IMT (kg/m ²)	Kategori IMT	Asupan Energi (kkal/hari)	Kategori Energi
1	14,7	47,85	154	20,17	Normal	1.884	Normal
2	14,3	38,10	153	16,28	Normal	1.316	Kurang
3	14,0	42,00	143	20,54	Normal	1.330	Kurang
4	14,6	43,30	158	17,34	Normal	1.149	Kurang
5	14,5	40,00	145	19,02	Normal	2.139	Normal
6	14,6	56,25	148	25,68	Overweight	1.519	Kurang
7	14,5	56,00	159	22,15	Normal	2.220	Normal
8	14,3	49,80	148	22,73	Normal	858	Kurang
9	14,8	39,50	152	17,09	Normal	1.370	Kurang
10	15,1	45,10	159	17,84	Normal	1.971	Normal
11	14,1	31,75	145	15,10	Thinness	675	Kurang
12	15,0	35,90	156	14,75	Thinness	1.799	Kurang
13	14,3	43,55	158	17,44	Normal	1.379	Kurang
14	14,8	51,15	156	21,01	Normal	971,7	Kurang
15	14,3	39,80	145	18,92	Normal	2.167,2	Normal
16	14,7	42,45	150	18,86	Normal	1.927,6	Normal
17	13,8	45,90	151	20,13	Normal	1.329,8	Kurang
18	13,9	43,55	158	17,44	Normal	1.688,9	Kurang
19	14,2	48,95	153	20,91	Normal	1.760	Kurang
20	14,8	60,80	155	25,30	Overweight	1.197,6	Kurang

Keterangan: Kategori IMT berdasarkan WHO remaja, Asupan energi dibandingkan dengan AKG remaja putri usia 13–15 tahun

Berdasarkan hasil analisis data karakteristik 20 responden remaja putri, sebagian besar responden berada pada rentang usia 13–15 tahun dengan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori normal (80,0%). Namun demikian, masih ditemukan responden dengan status gizi kategori thinness dan overweight masing-masing sebesar 10,0%. Ditinjau dari asupan energi, mayoritas responden memiliki asupan energi kurang, yaitu sebesar 65,0%, sedangkan responden dengan asupan energi kategori normal hanya sebesar 35,0%. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki status gizi normal, kecukupan asupan energi harian belum terpenuhi secara optimal. Temuan ini mengindikasikan adanya potensi risiko gangguan gizi pada remaja putri apabila kondisi asupan energi yang kurang berlangsung dalam jangka panjang, sehingga diperlukan perhatian terhadap perbaikan pola konsumsi dan pemenuhan kebutuhan energi sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa status gizi normal pada remaja tidak selalu mencerminkan kecukupan asupan energi yang adekuat. Beberapa penelitian melaporkan bahwa remaja, khususnya remaja putri, cenderung memiliki asupan energi di bawah kebutuhan meskipun secara antropometri masih berada pada kategori IMT normal. Kondisi ini dapat disebabkan oleh perilaku makan yang tidak teratur, pembatasan makan secara sadar untuk menjaga bentuk tubuh, serta tingginya konsumsi pangan jajanan yang rendah energi dan zat gizi. Apabila defisit energi berlangsung dalam waktu lama, hal ini berpotensi mengganggu pertumbuhan, perkembangan, serta meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi seperti anemia, penurunan massa otot, dan gangguan fungsi reproduksi di kemudian hari.[15] Penelitian oleh Hardinsyah dan Briawan (2016) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan periode kritis yang membutuhkan asupan energi dan zat gizi yang optimal karena terjadi percepatan pertumbuhan fisik dan pematangan biologis. Studi lain yang dilakukan oleh Neumark-Sztainer et al. juga menunjukkan bahwa lingkungan sekolah, kebiasaan jajan, serta pengaruh teman sebaya berperan besar terhadap pola konsumsi remaja. [16] Oleh karena itu, upaya perbaikan gizi pada remaja putri perlu dilakukan secara komprehensif melalui edukasi gizi seimbang, pemantauan asupan energi, serta penciptaan lingkungan makan yang mendukung pemenuhan kebutuhan gizi sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG).[17]

Tabel 4. Distribusi Status Gizi (IMT) dan Asupan Energi

Variabel	Kategori	n	%
IMT	Normal	16	80,0
	Thinness	2	10,0
	Overweight	2	10,0
Asupan Energi	Kurang	13	65,0
	Normal	7	35,0
Total		20	100

Berdasarkan distribusi status gizi dan asupan energi pada 20 remaja usia sekolah, sebagian besar responden memiliki status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) kategori normal, yaitu sebesar 80,0%. Meskipun demikian, masih ditemukan responden dengan status gizi kategori thinness dan overweight masing-masing sebesar 10,0%. Ditinjau dari asupan energi, mayoritas responden memiliki asupan energi kurang, yaitu sebesar 65,0%, sedangkan responden dengan asupan energi normal hanya

sebesar 35,0%. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki status gizi normal, pemenuhan asupan energi harian masih belum optimal. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi status gizi remaja apabila berlangsung dalam jangka panjang, sehingga diperlukan upaya perbaikan pola konsumsi dan pemenuhan kebutuhan energi sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG).[18]

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan antara asupan energi dan status gizi remaja di SMP MBS Wanasari. Dengan menggunakan pengumpulan data dari responden, data dikumpulkan dari 20 siswa kelas IXD. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dan status gizi siswa. Hasil presentase mengindikasikan bahwa siswa dengan asupan energi yang cukup memiliki peluang untuk memiliki status gizi yang baik dibandingkan siswa yang asupannya kurang.

Melalui pengukuran antropometri, ditemukan bahwa rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) responden adalah 19,4, yang menunjukkan status gizi yang baik. Namun, data juga mengungkapkan bahwa 14 dari 20 siswa mengalami asupan energi yang kurang, yang dapat berkontribusi pada masalah gizi di kalangan remaja. Penelitian ini menekankan pentingnya diet seimbang dan kebiasaan makan yang baik, terutama sarapan, sebagai faktor yang mempengaruhi status gizi dan prestasi belajar.

Lebih jauh, hasil penelitian ini memberikan wawasan tentang perlunya intervensi gizi yang lebih baik di kalangan remaja, termasuk pendidikan tentang pentingnya asupan nutrisi yang cukup dan seimbang. Kesadaran tentang pola makan yang sehat harus ditingkatkan, terutama di kalangan remaja, yang sering kali terpengaruh oleh lingkungan sosial dan kebiasaan jajan yang tidak sehat.

Dari hasil penelitian ini, diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dan orang tua untuk lebih memperhatikan asupan gizi siswa, serta mendorong kebiasaan makan yang lebih sehat. Melalui pendekatan yang holistik dan konsisten terhadap masalah gizi, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan prestasi akademik siswa, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada perkembangan sumber daya manusia yang lebih baik di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Ratnasari and L. Purniasih, "Status Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) di Desa Karangsembung," *J. Ilm. Gizi Kesehat.*, vol. 1, no. 01, pp. 34–41, 2019.
- [2] S. Ahnia, D. Ratnasari, and A. D. Wahyani, "Hubungan Asupan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kadar Kolesterol Darah Pra Lansia dan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Losari," *J. Ilm. Gizi Kesehat.*, vol. 4, no. 01, pp. 36–44, 2022.
- [3] P. I. Permatasari, R. Masrikhiyah, and D. Ratnasari, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi, IMT, dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewatara," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 6, no. 2, pp. 14679–14688, 2022.
- [4] R. Masrikhiyah and D. Ratnasari, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Anemia dan Kecukupan Asupan Zat Besi (Fe) dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP N 2 Losari," *J. Ilm. Gizi Kesehat.*, vol. 7, no. 01, pp. 42–47, 2025.
- [5] diah ratnasari, "Pola Konsumsi Pangan dan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah di SD N Pulosari 2 Brebes," 2025, *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*. [Online]. Available: <https://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/1722/924>
- [6] R. N. Rachman, D. Ratnasari, and A. Duvita, "Hubungan Game Online dengan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja," *Pontianak Nutr. J.*, vol. 8, no. 1, 2025.
- [7] "A. Waruis, M. P. (2015). Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Pad[1]a Pelajar SMP Negeri 10 Kota Manado. *pharmakon*, Vol. 4 No. 4, PP. 303-308 .".

- [8] “E. Nurwulan, M. F. (2017). Pengetahuan Gizi Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. Airgipa, Vol. 2 No. 2.”.
- [9] D. Ratnasari and L. Purniasih, “Status Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Anak Usia,” *J. Ilm. Gizi dan Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 34–41, 2019, [Online]. Available: <https://jurnal.umus.ac.id/index.php/>
- [10] D. Ratnasari, D. Merawati, and O. Andiana, “Gaya Hidup Sehat Remaja Putri di SMAN 2 Batu,” *J. Pengabd. Pendidik. Dan Teknol.*, vol. 5, pp. 1–16, 2018.
- [11] S. Almtsier, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009.
- [12] “Putri sri rahayu, s. m. (2022). asupan energi, asupan protein, aktifitas fisik dan status gizi pada remaja putri. jurnal kesehatan siliwangi, vol 2 no 3.”.
- [13] “Hardinsyah, & Briawan, D. (2016). Masalah gizi pada remaja. Bogor: IPB Press.”.
- [14] “Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Petunjuk teknis penyelenggaraan kantin sehat di sekolah. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat.”.
- [15] A. F. Yuniyanti, R. Masrikhiyah, and D. Ratnasari, “Hubungan tingkat kecukupan energi, status gizi, aktifitas fisik terhadap siklus menstruasi pada mahasiswi di Universitas Muhadi Setiabudi,” *J. Ilm. Gizi Kesehat.*, vol. 3, no. 02, pp. 76–81, 2022.
- [16] “Neumark-Sztainer, D., Story, M., Perry, C., & Casey, M. A. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(8), 929–937.”.
- [17] “WHO. (2014). Health for the world’s adolescents: A second chance in the second decade. Geneva: World Health Organization.”.
- [18] “Anandya Sefi Millatashofi, A. C. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Remaja Santriwati Pondok Pesantren surabaya. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, Vol. 9 No. 2.”.