



HUBUNGAN PERILAKU MAKAN TERHADAP IMT (INDEKS MASSA TUBUH) PADA REMAJA

Azhima Rahmatika Sasmi
Universitas Riau

Riri Novayelinda, SKp., M.Ng
Universitas Riau

Rismadefi Woferst., S. Si., M.Biomed
Universitas Riau

Korespondensi penulis: azhimasasmi02@gmail.com

Abstract. The topper period of growth occurs during adolescence. The topper during this growth will affect changes in body composition, physical activity, rapid growth in body weight, and bone mass. Due to this condition, adolescents are very vulnerable to experiencing problems with nutrition. This study aimed to determine the relationship between eating behavior and being overweight in adolescents. This study was a descriptive correlation method and a *cross-sectional* approach. The sample used was 160 people with a *cluster random sampling technique*. The measuring instrument used is eating behavior questionnaire adapted from Hidayati (2009) questionnaire. The results of the Chi-Square test calculation showed that there was a significant relationship between eating behavior and being overweight in adolescents p -value = 0.003 ($p < 0.05$). Also found 52,5% (76 respondent) had experienced poor eating behavior, while for the results of BMI calculations, it was found 40% (64 respondent) had experienced excess body weight. The study concluded that the majority of adolescents experienced poor eating behavior, and there was a relationship between eating behavior and BMI in adolescents.

Keywords: *Adolescents, BMI, eating behavior*

Abstrak. Periode terjadinya puncak masa pertumbuhan terjadi pada masa remaja. Puncak pada masa pertumbuhan ini akan mempengaruhi perubahan pada komposisi tubuh, aktivitas fisik, pertumbuhan yang pesat pada berat badan dan juga massa tulang. Karena hal ini, remaja sangat rentan untuk mengalami permasalahan pada gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku makan terhadap berat badan berlebih pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 160 orang dengan teknik pengambilan *kluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan berupa kuesioner perilaku makan yang diadaptasi dari kuesioner Hidayati (2009). Hasil perhitungan uji *Chi-Square* menunjukkan ada hubungan bermakna antara perilaku makan terhadap berat badan berlebih pada remaja p -value=0,003 ($p < 0.05$). Didapatkan juga 52,5% (84 responden) mengalami perilaku makan yang buruk, sedangkan untuk hasil dari perhitungan IMT didapatkan 40% (64 responden) mengalami berat badan

berlebih. Kesimpulan penelitian didapatkan bahwa mayoritas remaja mengalami perilaku makan yang buruk, serta ada hubungan antara perilaku makan terhadap IMT pada remaja.

Kata kunci: IMT, perilaku makan, remaja

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan untuk periode pertumbuhan dan perkembangan berikutnya pada remaja. Periode terjadinya puncak pada pertumbuhan ini terjadi pada masa remaja. Pada puncak masa pertumbuhan ini akan mempengaruhi perubahan pada komposisi tubuh, aktivitas fisik, pertumbuhan yang pesat pada berat badan dan juga massa tulang. Karena hal ini, remaja sangat rentan untuk mengalami permasalahan pada gizi. (Nuraini & Murbawani, 2019). Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan pada tahun 2018 tentang masalah gizi pada remaja menunjukkan bahwa kejadian remaja kurus dalam rentang usia 13-15 tahun adalah 11,1%, yang terdiri dari sangat kurus (3,3%) dan (7,8%) kurus, sedangkan kejadian kegemukan dan obesitas pada remaja dalam rentang usia 13-15 tahun adalah 13,3%, yang terdiri dari (8,3%) mengalami kegemukan dan (2,5%) mengalami obesitas (Riskesdas, 2018).

Perilaku makan berperan penting terhadap status gizi remaja. Perilaku makan adalah kebiasaan atau perilaku makan yang dapat diubah dan merupakan salah satu faktor kuat terhadap terjadinya masalah gizi pada remaja. (Rahman, Dewi & Armawaty, 2016). Pandemi Covid-19 membuat seluruh masyarakat dunia termasuk juga remaja menghadapi tantangan yang besar untuk dapat mempertahankan pola dan perilaku makan yang sehat. Hal ini dikarenakan terbatasnya akses untuk berbelanja makanan sehari-hari, berbeda dengan masa sebelum pandemi disaat semua orang memiliki akses yang mudah untuk berbelanja makanan sehari-hari mereka. Dikarenakan akses yang terbatas ini berdampak pula pada penurunan untuk mengkonsumsi makanan segar, terutama buah-buahan, sayuran dan ikan. Masyarakat terutama remaja lebih memilih makanan olahan seperti makanan ringan, makanan cepat saji (*fast food*), dan lain sebagainya. Yang mana makanan-makanan ini cenderung tinggi terhadap lemak, karbohidrat, gula dan juga garam (Dieny, Jauharany, Tsany dan Nissa, 2021). Karena itu, masalah gizi pada remaja ini perlu mendapatkan perhatian, khususnya bagi tenaga kesehatan. Karena hal ini akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta akan berdampak pada masalah gizi pada saat dewasa nanti (Abhigamika, Adnyana dan Sudhana, 2019).

Peneliti melakukan penelitian di beberapa SMA dan SMK di Kecamatan Marpoyan Damai. Alasan kenapa peneliti memilih SMA dan SMK yang berada di Kecamatan Marpoyan Damai adalah karena berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Tahun 2021 didapatkan proporsi kejadian berat badan berlebih dan obesitas tertinggi terdapat di Puskesmas Simpang Tiga Kecamatan Marpoyan Damai pada tahun 2020. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara pada saat melakukan studi pendahuluan terhadap beberapa responden di SMAN 5 Pekanbaru, SMAN 4 Pekanbaru dan SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru tersebut. Dan didapatkan data mayoritas responden mengatakan sering mengonsumsi makanan berjenis gorengan seperti, cireng, cimol, *corndog*, nasi goreng, dan jenis gorengan lainnya, sering mengonsumsi makanan kaki lima yang berada di luar sekolah, jenis makanan yang dikonsumsi di rumah masih belum seimbang, orang tua jarang menyajikan sayur, buah dan protein untuk dikonsumsi responden, jarang sarapan di rumah karena takut terlambat datang ke sekolah, sering makan di luar rumah bersama teman-temannya daripada di rumah, jarang melakukan olahraga dan aktivitas fisik lainnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku makan terhadap IMT (Indeks Massa Tubuh) pada remaja.

KAJIAN TEORITIS

1. Konsep Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja akan melalui suatu tahap perkembangan yang bertujuan untuk mencapai kematangan sehingga dapat menentukan perkembangan selanjutnya. WHO (2019) menyebutkan definisi remaja dikemukakan melalui 3 kriteria, yaitu biologis, psikologis dan sosial ekonomi. Sehingga dapat dijabarkan bahwa remaja merupakan suatu masa dimana individu berkembang dari mulai saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda perubahan seksual sekundernya sampai saat mencapai kematangan sosial. Remaja juga merupakan individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan menjadi keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2013). Remaja merupakan individu yang mengalami perubahan pada penampilan fisik, maupun perubahan psikologis. Remaja merupakan jembatan antara masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Kusmiran, 2011).

Ada beberapa pendapat mengenai rentang usia dari remaja, WHO (2019) menjelaskan bahwa rentang usia dari remaja adalah dari usia 10-19 tahun yang terbagi dalam 2

periode yaitu, remaja awal (usia 10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun). PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) menjelaskan bahwa usia remaja berada dalam rentang usia 15-24 tahun. Sedangkan, menurut *The Health Resources Services Administrations Guidelines*, rentang usia remaja terbagi menjadi 3 tahap, yaitu remaja awal (usia 11-14 tahun), remaja menengah (usia 15-17 tahun) dan remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Kusmiran, 2011).

2. Konsep Perilaku Makan

Perilaku makan adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (Lidiawati, Lumongga dan Anto 2020). Perilaku makan adalah suatu istilah untuk menggambarkan perilaku yang berhubungan dengan frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makan. Perilaku makan merupakan kebiasaan makan yang bisa diubah dan diduga merupakan prediktor yang kuat bagi terjadinya berat badan berlebih pada remaja (Supiati, 2014).

3. Konsep Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan pengukuran lemak secara tidak langsung, mudah dilakukan dan banyak digunakan dalam berbagai penelitian obesitas. Menurut WHO (2016) IMT adalah indeks sederhana dari berat badan dan tinggi badan yang biasa digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan metode *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah 160 siswa SMA yang bersekolah di SMAN 4 Pekanbaru, SMAN 4 Pekanbaru dan SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner Prasiwi (2012) yang diadaptasi kuesioner penelitian Hidayati (2009), kuesioner ini telah diterjemahkan dan diuji validitas dan reliabilitasnya dan disesuaikan dengan jenis-jenis makanan yang sering dikonsumsi di Indonesia. Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan *uji chi-square* dengan data ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Fakultas Keperawatan Universitas Riau Nomor: 485/UN.19.5.1.8/KEPK.FKp/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Peresentase (%)
Usia		
14	6	3,8
15	34	21,3
16	88	55,0
17	32	20,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	73	45,6
Perempuan	87	54,4
Kelas		
X	49	30,6
XI	111	69,4
Total (N)	160	100

Berdasarkan tabel 1 diatas dipaparkan bahwa dari 160 responden, didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas usia responden adalah 16 tahun (55%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 87 orang (54,4%). Dan untuk karakteristik responden berdasarkan kelas mayoritas kelas responden terbanyak berada di kelas 11 yaitu sebanyak 111 orang (69,4%).

2. Gambaran perilaku makan pada remaja

Tabel 2
Perilaku Makan pada Remaja

Perilaku Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perilaku Makan Baik	76	47,5
Perilaku Makan Buruk	84	52,5
Total (N)	160	100

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan bahwa dari 160 responden, mayoritas dari reponden memiliki perilaku makan yang buruk yaitu sebanyak 84 orang (52,5%).

3. Gambaran IMT (Indeks Massa Tubuh) pada remaja

Tabel 3
Indeks Ambang Batas (Z-Score) pada Remaja

Klasifikasi Z-Score	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Berat Badan Kurang	39	24,4
Berat Badan Normal	46	28,8
Berat Badan Berlebih	64	40,0
Obesitas	11	6,9
Total (N)	160	100

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan bahwa dari 160 responden, mayoritas dari responden mengalami berat badan berlebih yaitu sebanyak 64 orang (40%).

4. Hubungan Perilaku Makan terhadap IMT (Indeks Massa Tubuh) pada Remaja

Tabel 4

Hubungan Perilaku Makan terhadap IMT (Indeks Massa Tubuh) pada Remaja

Klasifikasi Z-Score Remaja	Perilaku Makan Remaja				Total		<i>p-value</i>
	Baik		Buruk		F	%	
	F	%	F	%			
Berat Badan Kurang	23	59,0	16	41,0	42	100	0,003
Berat Badan Normal	29	63,0	17	32,6	37	100	
Berat Badan Berlebih	21	27,3	43	72,7	57	100	
Obesitas	03	32,8	8	67,2	18	100	
Total	76	47,5	84	52,5	160	100	

Berdasarkan hasil analisis dari tabel 4 tentang hubungan perilaku makan terhadap IMT pada remaja diketahui bahwa 43 responden (72,7%) mengalami berat badan berlebih dengan perilaku makan yang buruk. Dan hasil dari uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,003 (<0,05)$ menunjukkan H_0 ditolak yang menyiratkan bahwa ada hubungan antara perilaku makan terhadap IMT pada remaja.

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik usia pada penelitian ini mayoritas berusia 16 tahun yaitu 88 responden (55%). Usia 16 tahun termasuk pada tahapan usia remaja madya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewita (2021) yaitu pada remaja madya dengan rentang usia 15-17 tahun yang banyak mengalami berat badan berlebih atau obesitas dengan persentase 64,2%. Hal ini disebabkan pada masa remaja madya ini kebanyakan remaja sedang mencapai puncak pertumbuhan, yang mana hal ini akan mempengaruhi komposisi tubuh dan pertumbuhan yang sangat pesat pada berat badan dan massa tulang. Penelitian Kurdanti (2015) juga mengatakan bahwa berat badan berlebih dan obesitas sering terjadi pada remaja madya. Yang disebabkan karena salah satu ciri khas pada remaja madya adalah rasa ingin diakui oleh orang disekitarnya, terutama orang yang paling dekat dengan remaja, yaitu temannya. Hal tersebut dapat mempengaruhi sikap dari remaja, salah satunya adalah kebiasaan atau perilaku makan dari remaja tersebut.

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada penelitian ini mayoritas terjadi pada perempuan yaitu 87 responden (54,5%). Penelitian ini sejalan

dengan penelitian Prantoso (2019) yang mengatakan bahwa wanita lebih sering mengalami berat badan berlebih dan obesitas daripada pria. Dikarenakan pada dasarnya tubuh wanita lebih banyak terdiri dari lemak, sedangkan tubuh pria lebih banyak terdiri dari otot. Pada Penelitian Juliantara dan Dwipayana (2019) mengatakan bahwa wanita lebih sering mengalami berat badan berlebih dan obesitas. Hal ini dikarenakan wanita memiliki gaya hidup yang lebih banyak diam, kurang aktivitas fisik sehingga dapat memicu peningkatan resiko obesitas. Kurangnya aktivitas fisik ini berisiko 2-3 lebih besar seseorang akan mengalami obesitas. Peneliti juga berasumsi faktor lain yang memicu mengapa wanita lebih sering mengalami obesitas daripada laki-laki adalah faktor hormonal. Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari (2016) yang menyatakan penyebab utama terjadinya kegemukan pada wanita adalah karena pria lebih banyak memiliki otot dikarenakan memproduksi hormon testosteron lebih tinggi daripada wanita. Oleh karena itu, ketika pria banyak makan kalorinya akan diserap oleh otot dan tidak tertimbun sehingga pria tidak mudah mengalami kegemukan. Berbeda dengan wanita yang memiliki massa otot yang lebih sedikit, saat makan dengan jumlah kalori yang berlebih tubuh wanita akan lebih mudah tertimbun kalori yang lambat laun akan menjadi lemak sehingga menyebabkan wanita lebih rentan mengalami peningkatan berat badan (Lestari, 2016).

2. Gambaran Perilaku Makan pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMAN 4 Pekanbaru, SMAN 5 Pekanbaru dan SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru dari 160 responden, 123 responden memiliki perilaku makan yang buruk dengan persentase yaitu 76,9%.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan 82 dari 160 responden (50,6%) selalu atau sarapan 4-6 kali dalam seminggu. Sedangkan untuk alasan terbanyak mengapa responden tidak atau sarapan hanya 1-3 kali dalam seminggu adalah karena tidak sempat yaitu sebesar 20,6%. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniawan & Wahini (2020) yang menjelaskan alasan terbesar remaja tidak melakukan sarapan adalah tidak sempat (22,2%), sakit perut (16,6%), malas (5,5%) dan tidak biasa (5,5%). Hal ini diduga karena jadwal kegiatan belajar di sekolah dimulai pukul 07:00 pagi. Pada penelitian ini didapatkan juga 96 dari 160 responden (60%) memiliki perilaku makan yang buruk terhadap mengkonsumsi makanan utama (nasi, sayur, lauk). Hal ini sejalan dengan penelitian Rahman et al (2016) yang mengatakan sebesar 85,4% responden tidak makan makanan utama seimbang dikarenakan kurangnya pengetahuan dari responden mengenai makanan utama yang seimbang. Pada penelitian ini juga didapatkan 118 dari 160

responden (73,8%) memiliki perilaku makan buruk dalam mengonsumsi karbohidrat. Hal ini sejalan dengan penelitian Febriani (2018) yang mengatakan separuh dari responden (56%) mengatakan lebih memilih untuk mengonsumsi makanan *junk food* daripada makan nasi di rumah. Hal ini disebabkan makanan di rumah yang kurang bervariasi dan menu makanannya hanya itu-itu saja. Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa 84 dari 160 responden (52,5%) memiliki perilaku makan yang baik dalam mengonsumsi protein hewani. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurjannah (2017) yang menjelaskan jenis protein hewani yang paling sering dikonsumsi remaja adalah ayam dengan persentase 22,43%, hal ini dikarenakan ayam merupakan bahan makanan yang gampang untuk ditemukan, harganya tidak terlalu mahal dan variasi masakannya banyak. Pada penelitian ini juga didapatkan 110 dari 160 responden (68,8%) memiliki perilaku makan yang buruk dalam mengonsumsi protein nabati. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri, Dary dan Mangalik (2022) yang mengatakan bahwa 21 dari 30 responden (70%) jarang mengonsumsi protein nabati dikarenakan kurangnya pengetahuan orangtua dan remaja tentang protein nabati, selain itu beberapa remaja juga mengatakan bahwa orangtua jarang menyajikan protein nabati di rumah. Pada penelitian ini juga diketahui bahwa 122 dari 160 responden (76,3%) memiliki perilaku makan yang buruk dalam mengonsumsi sayuran. Hal ini sejalan dengan penelitian Ramadhani dan Afifah (2021) yang menjelaskan bahwa 67 dari 83 responden (80,7%) jarang mengonsumsi sayuran di rumah, hal ini dikarenakan jarang tersedianya sayuran segar di rumah dan preferensi/kesukaan remaja terhadap sayuran. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa 125 dari 160 responden (78,1%) memiliki perilaku makan yang buruk dalam mengonsumsi buah-buahan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rachman, Mustika dan Kusumawati (2017) mengatakan bahwa 61 responden (71,8%) memiliki perilaku mengonsumsi buah yang tidak baik. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa 97 dari 160 responden (60,6%) memiliki perilaku makan yang buruk dalam mengonsumsi cemilan. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri (2015) yang mengatakan 51,3% responden menunjukkan frekuensi mengemil yang berlebihan. Untuk jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah chiki (73,7%). Dimana mengonsumsi cemilan dalam jumlah yang berlebihan akan berdampak buruk bagi tubuh, kebanyakan cemilan mengandung tinggi lemak, tinggi gula dan rendah gizi, yang meningkatkan resiko mengalami berat badan berlebih dan obesitas (Putri, Dary & Mangalik, 2022).

3. Gambaran IMT (Indeks Massa Tubuh) pada remaja

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMAN 4 Pekanbaru, SMAN 5 Pekanbaru dan SMKN Pertanian Terpadu Pekanbaru dari 160 responden, 64 responden mengalami berat badan berlebih dengan persentase yaitu 40%. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih dan Pratiwi (2019) yang menjelaskan bahwa 24 (72,7%) responden mengalami berat badan berlebih karna kurangnya aktivitas fisik. Kebanyakan remaja lebih sering menghabiskan waktunya untuk duduk berjam-jam memainkan *smartphone*, menonton TV, bermain game atau komputer dan lain sebagainya. Peneliti juga berasumsi hal ini terjadi karena perilaku dan pola makan dari remaja. remaja memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi makan cepat saji dan sering makan cemilan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mayanti dan Ferinawati (2018) yang menjelaskan 72% responden yang mengalami berat badan berlebih memiliki kebiasaan jajan dan makan cemilan diantara waktu makan.

4. Hubungan Perilaku Makan terhadap IMT (Indeks Massa Tubuh) pada Remaja

Hasil analisis lebih lanjut mengenai hubungan perilaku makan terhadap IMT pada remaja dengan memakai uji *chi square* didapatkan *p-value* < α ($0,003 < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan perilaku makan terhadap IMT pada remaja (H_0 ditolak), diketahui bahwa 43 responden (72,7%) mengalami berat badan berlebih dengan perilaku makan yang buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniawati dan Suarya (2019) yang menyatakan 82% responden yang mengalami berat badan berlebih dikarenakan seringnya mengonsumsi cemilan, suka makanan manis dan minuman manis. Kebiasaan mengonsumsi cemilan dilakukan saat responden membaca buku sambil tiduran. Dimana makanan ini tinggi gula, lemak dan garam yang dapat meningkatkan resiko terjadinya berat badan berlebih. Selain itu peneliti juga berasumsi faktor lain yang menyebabkan berat badan berlebih pada remaja adalah pola dan perilaku makan *fast food* yang berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sumiyati, Aggriyani dan Mukhsin (2022) yang menyatakan 81,8% responden mayoritas sering mengonsumsi *fast food*. Jenis makanan *fast food* yang sering dikonsumsi responden adalah *fried chicken*, *burger*, *pizza* dan lain sebagainya. Peneliti berasumsi faktor lain yang menyebabkan remaja mengalami berat badan berlebih adalah kurangnya aktivitas fisik pada remaja, hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih dan Pratiwi (2019) yang menjelaskan bahwa 24 (72,7%) responden mengalami berat badan berlebih karna kurangnya aktivitas fisik. Peneliti juga berasumsi faktor lain yang menyebabkan buruknya perilaku makan pada remaja adalah karena pandemi covid-19, hal ini sejalan dengan penelitian Dieny et al (2021) Pandemi

covid-19 berdampak terhadap penurunan kualitas perilaku makan pada remaja. Hal ini dikarenakan terbatasnya akses untuk berbelanja makanan sehari-hari, berbeda dengan masa sebelum pandemi disaat semua orang memiliki akses yang mudah untuk berbelanja makanan sehari-hari mereka. Dikarenakan akses yang terbatas ini berdampak pula pada penurunan untuk mengkonsumsi makanan segar, terutama buah-buahan, sayuran dan ikan. kebanyakan remaja lebih memilih makanan olahan seperti makanan ringan, makanan cepat saji (*fast food*), dan lain sebagainya. Yang mana makanan-makanan ini cenderung tinggi terhadap lemak, karbohidrat, gula dan juga garam. Selain itu, pandemi covid-19 juga menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik pada remaja, dimulai dengan pembelajaran yang dilakukan secara daring sampai terbatasnya akses untuk keluar dari rumah. Hal tersebut menyebabkan remaja menghabiskan waktunya berdiam diri dirumah tanpa melakukan aktivitas fisik. Remaja lebih memilih menghabiskan waktunya berjam-jam bermain *smartphone*.

SIMPULAN DAN SARAN

1. SIMPULAN

Hasil dari penelitian terkait hubungan perilaku makan terhadap IMT pada remaja adalah pada kategori usia, usia paling banyak adalah usia 16 tahun yaitu 88 orang dengan persentase 55%. Untuk kategori jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan yaitu 87 orang dengan persentase 54,4%. Dan untuk kategori kelas yang paling banyak adalah kelas XI yaitu 111 orang dengan persentase 69,4%. Sedangkan untuk gambaran perilaku makan pada penelitian ini mayoritas mengalami perilaku makan buruk yaitu 84 responden dengan persentase 52,4%.

Hasil analisa lebih lanjut mengenai hubungan perilaku makan terhadap IMT pada remaja dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh hasil p value $< \alpha$ ($0,003 < 0,05$). Dengan ini dapat disimpulkan adanya hubungan perilaku makan terhadap IMT pada remaja (Ho ditolak).

2. SARAN

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan yang baru pelayanan kesehatan bagaimana hubungan perilaku makan terhadap IMT pada remaja. diharapkan juga bagi orangtua untuk lebih peduli dan memfasilitasi makanan seimbang yang bisa dimakan oleh remaja di rumah agar perilaku makan remaja yang buruk bisa diubah.

DAFTAR REFERENSI

- Nuraini, A., & Murbawani, A. E. (2019). Hubungan Antara Ketebalan Lemak Abdominal dan Kadar Serum High Sensitivity C-reactive Protein (HS-CRP) pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 81-86. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/23817>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.
- WHO. (2018). *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive health in adolescents*.
- Rahman, N., Dewi, U. N., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 54-62. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Preventif/article/view/5818>
- Riskesdes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Dieny, F. F., Jauharany, F. F., Tsani, A. F. A., & Nissa., C. (2021). Perilaku Makan Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19 pada Kelompok Remaja dan Dewasa di Indonesia. *Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 128-138. <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/418>
- Abhigamika, N. A. S., Adnyana, L. W., & Sudhana, W. I. (2019). Hubungan Antara Pola Makan dengan Obesitas Remaja pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7), 2597-8012. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/51802>
- Prasiwi, R. I. (2012). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja di SMPN 115 Jakarta Selatan. Skripsi. Universitas Indonesia Depok.
- Dewita, E. (2021). Hubungan Perilaku Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7-14. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1554>
- Kurdanti, S. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gi zi Klinik Indonesia*. 11(4), 179-190.
- Prantoso, R. (2019). Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja DI SMP Negeri 1 Sleman. Skripsi. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4419/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20STEMPEL.pdf>
- Juliantara, E. P. A. A., & Dwipayana, P. M. I. (2019). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan IMT pada Remaja SMA di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(6), 32-41. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/51112>

- Rahman, N., Dewi, U. N., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1). 54-62. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Preventif/article/view/5818>
- Prasiwi, R. I. (2012). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja di SMPN 115 Jakarta Selatan. Skripsi. Universitas Indonesia Depok.
- Rahman, N., Dewi, U. N., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1). 54-62. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Preventif/article/view/5818>
- Kurniawan, N, A & Wahini, M. (2020). Hubungan Antara Sarapan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Remaja. *e-Journal Tata Boga*, 9(1). 614-615.
- Lestari, S. (2016). Hubungan Obesitas dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. *Ejournal Keperawatan*, 4(1). 38-42.
- Febriani, P. (2019). Hubungan Konsumsi Pangan Anak Balita Dan Pengetahuan Gizi Ibu Di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakak Kota Padang Tahun 2018. Skripsi. Universitas Andalas.
- Ramadhani, K. A., & Afifah, N. A. C. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Keragaman Konsumsi Sayuran Dan Buah Remaja Di Wilayah Pesisir Kabupaten Gresik. *Gorontalo Journal of Nutrition Dietetic*, 1(2). 56-59.
- Putri, P. M., Dari, D. & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1). 10-12.
- Rachman, N. B., Mustika. G. I., & Kusumawati, W. A. G. I. Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Siswa SMP Di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1). 42-45.
- Wahyuningsih, R., & Pratiwi, G. I. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Di Jurusan Gizi Politektik Kesehatan Mataram. *Aceh Nutrition Journal*, 4(2). 166-169.