



Hubungan Keragaman Pangan, Konsumsi Makan, dan Status Ekonomi Keluarga terhadap Status Gizi Siswa SMP XYZ

Nabila Mahadita Qurbani, Ayu Mutiara Santanu, Widya Astuti, Isti Kumalasari

Program Studi Gizi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

*Penulis korespondensi: nabilamahadita03@gmail.com

Abstract. *Adolescents are an age group that is in a period of rapid growth and development so that their nutritional needs are relatively high. However, adolescents are also classified as vulnerable to experiencing nutritional problems. Factors that affect the nutritional status of adolescents include the diversity of food available, daily consumption habits, and family socioeconomic conditions. This study aims to analyze the relationship between food diversity, consumption patterns, and family economic status to the nutritional status of junior high school students in the city of Bandung. The study used a cross-sectional design with a quantitative approach, involving 43 students selected through purposive sampling. Data were collected through interviews using the Household Dietary Diversity Score (HDDS) questionnaire to assess family food availability, the Individual Dietary Diversity Score (IDDS) to measure individual food diversity, and a 2x24-hour food recall to determine the adequacy of nutrients. The economic status of the family was determined by the Kuppaswamy scale, while anthropometric measurements were carried out using microtoa and digital scales to determine the height and weight of the respondents. The results showed that economic status was positively significantly related to nutritional status ($r = 0.389$). This means that the better the family's economic status, the better the nutritional status of adolescents. In contrast, food diversity had a negative relationship with nutritional status ($r = -0.030$), as well as IDDS scores ($r = -0.068$). This shows that the variety of food consumed by adolescents is not always directly proportional to nutritional quality, because the factors of amount, portion, and balance of nutrients are also very decisive. In conclusion, the economic status of families influenced by education, type of work, and income level of parents plays an important role in maintaining the nutritional adequacy of adolescents.*

Keywords: *nutrition; food; economics; adolescent; consumption*

Abstrak. Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga kebutuhan gizinya relatif tinggi. Akan tetapi, remaja juga tergolong rentan mengalami permasalahan gizi. Faktor yang memengaruhi status gizi remaja antara lain keragaman pangan yang tersedia, kebiasaan konsumsi sehari-hari, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan keragaman pangan, pola konsumsi, dan status ekonomi keluarga terhadap status gizi siswa SMP di Kota Bandung. Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan 43 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner Household Dietary Diversity Score (HDDS) untuk menilai ketersediaan pangan keluarga, Individual Dietary Diversity Score (IDDS) untuk mengukur keragaman pangan individu, serta food recall 2x24 jam untuk mengetahui kecukupan zat gizi. Status ekonomi keluarga ditentukan dengan skala Kuppaswamy, sementara pengukuran antropometri dilakukan menggunakan microtoa dan timbangan digital untuk mengetahui tinggi dan berat badan responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status ekonomi berhubungan positif signifikan dengan status gizi ($r = 0,389$). Artinya, semakin baik status ekonomi keluarga, maka semakin baik pula status gizi remaja. Sebaliknya, keragaman pangan memiliki hubungan negatif dengan status gizi ($r = -0,030$), demikian pula skor IDDS ($r = -0,068$). Hal ini menunjukkan bahwa variasi makanan yang dikonsumsi remaja tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas gizi, sebab faktor jumlah, porsi, dan keseimbangan zat gizi juga sangat menentukan. Kesimpulannya, status ekonomi keluarga yang dipengaruhi oleh pendidikan, jenis pekerjaan, dan tingkat pendapatan orang tua berperan penting dalam menjaga kecukupan gizi remaja. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi sekolah, keluarga, dan pemerintah untuk merancang program intervensi gizi yang lebih tepat sasaran.

Kata kunci: gizi; pangan; ekonomi; remaja; konsumsi

1. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi, karena dalam masa ini remaja membutuhkan asupan gizi yang baik untuk mendukung tumbuh kembang dan mencegah masalah gizi (Muchtar, 2023). Masalah gizi yang saat ini dihadapi Indonesia adalah masalah gizi lebih dan gizi kurang. Faktor utama yang memengaruhi status gizi secara langsung adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor lainnya adalah pola konsumsi, pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, dan keadaan sosial ekonomi (Charina *et al.*, 2022).

Prevalensi status gizi remaja usia 5-19 tahun berdasarkan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, yaitu remaja obesitas 8,2%, dan kurus 9,6%. Prevalensi status gizi remaja usia 13–15 tahun di Indonesia berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sebesar 4,1% obesitas, 12,1% gizi lebih, 76,1% normal, 5,1% kurus, dan 1,9% sangat kurus (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun berdasarkan Z-skor IMT/U di Provinsi Jawa Barat yaitu 5,2% obesitas, 11,8% gizi lebih, 74,6% normal, 6,1% kurus, dan 2,3% sangat kurus (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Prevalensi status gizi di Kota Bandung berdasarkan data Riskesdas Jawa Barat 2018, menunjukkan data *overweight* sebesar 12,38%, obesitas sebesar 5,44%, dan *underweight* sebesar 8,14% (Riskesdas, 2018). Kebutuhan gizi remaja perlu diperhatikan karena masih berada pada fase pertumbuhan. Sehingga diperlukan asupan gizi yang seimbang (Wongkar *et al.*, 2021).

Masalah gizi pada remaja perlu menjadi perhatian serius karena dapat memberikan dampak signifikan terhadap proses pertumbuhan dan perkembangan saat memasuki masa dewasa (Putri *et al.*, 2022). Pola konsumsi pangan di Indonesia, khususnya di kalangan remaja mengalami perubahan signifikan, ditandai dengan kecenderungan remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), yang kandungan gizinya sangat rendah atau bahkan tidak mengandung zat gizi (Amaliyah *et al.*, 2021). Konsumsi pangan pada remaja dapat dilihat melalui tingkat keragaman pangan yang di konsumsi (Kustiyah *et al.*, 2024).

Keragaman pangan dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal yaitu ketersediaan, produksi dan distribusi bahan pangan yang dapat memengaruhi keragaman jenis makanan yang dikonsumsi. Salah satu faktor internal yaitu pendapatan keluarga. Semakin tinggi pendapatan, maka semakin besar kemampuan keluarga dalam membeli dan mengonsumsi jenis makanan yang beragam (Sari *et al.*, 2021). Selain itu, pendidikan dan jenis pekerjaan juga memengaruhi kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan makan sehari-hari (Suriyati *et al.*, 2021). Peluang mendapatkan pekerjaan yang lebih

baik dan stabil lebih besar dimiliki keluarga dengan tingkat pendidikan yang tinggi. Pekerjaan yang baik, pendapatan keluarga pun cenderung lebih tinggi, sehingga mendukung kondisi ekonomi yang lebih stabil (Simanjuntak *et al.*, 2024)

Studi pendahuluan yang telah dilakukan BPS Kota Bandung tahun 2021 mengenai data kepala rumah tangga dengan penghasilan rendah, didapatkan hasil bahwa kecamatan Kiaracondong memiliki jumlah kepala rumah tangga dengan penghasilan rendah yang cukup besar, yaitu 24.958 orang.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan keragaman pangan keluarga dan individu, kecukupan zat gizi dan status ekonomi keluarga terhadap status gizi siswa SMP di Kota Bandung.

2. KAJIAN TEORITIS

Penelitian ini mengacu pada teori Gizi Anak UNICEF (1990) yang menjelaskan bahwa status gizi dipengaruhi oleh penyebab langsung seperti asupan makanan dan penyakit infeksi, penyebab tidak langsung seperti ketahanan pangan, pola asuh, pelayanan kesehatan, dan lingkungan, serta faktor dasar yang meliputi kondisi sosial, ekonomi, dan politik. Kerangka ini menegaskan bahwa status gizi merupakan hasil interaksi antara faktor biologis, lingkungan, dan perilaku. Pada remaja, status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh, yang dapat diukur melalui Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sesuai standar WHO (Kemenkes RI, 2020). Faktor hereditas dan lingkungan sosial seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat juga turut memengaruhi pola makan serta kondisi gizi remaja (Marlina, 2024). Keragaman pangan menjadi indikator penting kualitas konsumsi, di mana semakin beragam jenis makanan yang dikonsumsi, semakin besar kemungkinan terpenuhinya kebutuhan makro dan mikronutrien. Penilaian keragaman pangan dapat dilakukan pada tingkat rumah tangga menggunakan Household Dietary Diversity Score (HDDS) maupun tingkat individu dengan Individual Dietary Diversity Score (IDDS) (FAO, 2010). Skor keragaman pangan yang tinggi mencerminkan pola makan bervariasi, bergizi, dan seimbang, sehingga mendukung pertumbuhan optimal (Ronitawati *et al.*, 2021). Konsumsi makan mencakup jenis, frekuensi, dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Pola konsumsi sehat sesuai prinsip gizi seimbang berperan dalam pencegahan masalah gizi, sedangkan kebiasaan makan yang tidak sehat seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji tinggi lemak, gula, dan kalori namun rendah serat dapat meningkatkan risiko obesitas serta penyakit tidak menular (Najdah *et al.*, 2024). Status ekonomi keluarga juga memengaruhi kemampuan menyediakan pangan bergizi dan beragam. Pendidikan orang tua yang tinggi,

pekerjaan dengan pendapatan memadai, dan kondisi ekonomi yang baik memungkinkan keluarga membeli makanan berkualitas serta mengakses pelayanan kesehatan (Irana & Lubis, 2024). Sebaliknya, keterbatasan ekonomi dapat membatasi keragaman pangan dan asupan gizi remaja, sehingga berisiko menurunkan status gizi (Adawiyah, 2024). Oleh karena itu, dalam penelitian ini dikaji hubungan antara keragaman pangan, konsumsi makan, dan status ekonomi keluarga terhadap status gizi remaja, dengan pendekatan korelasional untuk melihat sejauh mana ketiga faktor tersebut saling berhubungan.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *Cross Sectional*. Lokasi penelitian di SMP XYZ. Waktu penelitian ini dilakukan di mulai pada bulan Oktober 2024 sampai April 2025. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 43 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mewawancarai responden mengenai keragaman pangan keluarga menggunakan kuesioner HDDS (*Houshold Dietary Diversity Score*), data konsumsi makan responden menggunakan kuesioner Recall 2x24 jam yang kemudian dikonversi ke dalam kuesioner IDDS (*Individual Dietary Diversity Score*), dan data status ekonomi menggunakan kuesioner skala *Kuppuswamy*. Data status gizi dilakukan pengukuran antropometri tinggi badan dan berat badan menggunakan *microtoice* dan timbangan digital.

Data penelitian dianalisis dengan menggunakan software SPSS 25. Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui distribusi karakteristik responden. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman*. Pemilihan metode ini didasarkan pada hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta, dengan nomor 014.3/FIKES/PL/II/2025.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan sebanyak 43 responden yang berasal dari berbagai latar belakang. Setiap responden diminta untuk mengisi kuesioner yang berkaitan dengan tingkat keragaman pangan, kuesioner *recall*, kuesioner status ekonomi keluarga dan dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui IMT masing-masing responden.

A. Hasil

Karakteristik Responden

Karakteristik subjek meliputi jenis kelamin, usia, kelas, uang saku, Pendidikan ayah, pekerjaan ayah, dan pendapatan ayah yang diperoleh dari 43 responden siswa-siswi SMP Negeri 30 Bandung melalui pengisian lembar kuesioner. Rata-rata umur subjek berusia 13 dan 14 tahun sebanyak 26 orang (60,5%) dan 17 orang (39,5%). Hasil sebaran data karakteristik subjek disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Sebaran Karakteristik Responden.

Indikator	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	44,2
Perempuan	24	55,8
Kelas		
VII	20	46,5
VIII	23	53,5
Uang Saku		
7.000-14.0000	7	16,3
15.000-29.000	31	72,1
30.000-50.000	5	11,6
Mean $\pm$ SD	22,2 $\pm$ 7,6	
Pendidikan Ayah		
Indikator	n	%
S2/S3	5	11,6
D4/S1	12	27,9
D1/D2/D3	5	11,6
SMA/SMK	17	39,5
SMP	4	9,3
Pekerjaan Ayah		
Profesional (PNS/TNI/POLRI)	12	27,9
Wirausaha	8	18,6
Wiraswasta	23	53,4
Pendapatan Ayah		
UMR Kota Bandung $\geq$ 4.200.000/bulan	19	44,1
UMR Kota Bandung $<$ 4.200.000/bulan	24	55,9

Penilaian karakteristik responden menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (55,8%). Berdasarkan usia, sebagian besar dari responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 26 orang (60,5%). Lebih dari setengah responden berada di kelas VIII sebanyak 23 orang (53,5%). Dalam hal uang saku sebagian besar responden memiliki uang saku sebesar Rp15.000 - Rp29.000 sebanyak 31 orang (72,1%). Hampir setengah dari responden memiliki orang tua berpendidikan terakhir SMA/SMK (39,5%) dan sebagian besar orang tua responden bekerja sebagai wiraswasta dan wirausaha masing-masing sebanyak 23 orang (53,4%) dan 8 orang (18,6). Lebih dari setengah orang tua responden memiliki pendapatan di bawah UMR Kota Bandung (55,9%), yang

menunjukkan bahwa responden umumnya berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi menengah ke bawah.

Analisa Univariat

Tabel 2. Sebaran Keragaman Pangan Keluarga Responden berdasarkan Skor HDDS.

Keragaman Pangan	n	%
Baik (> 6)	40	93
Sedang (4-5)	3	7
Mean ± SD	6,7 ± 0,7	

Tabel 2 menunjukkan hampir seluruh responden memiliki tingkat ketersediaan pangan yang beragam di rumah sebanyak 40 orang (93%). Sementara itu, hanya sebagian kecil responden yang memiliki tingkat ketersediaan pangan sedang sebanyak 3 orang (7%).

Tabel 3. Sebaran Keragaman Pangan Responden Berdasarkan Skor IDDS.

IDDS	n	%
Baik (>6)	2	4,7
Sedang (4-5)	14	32,5
Kurang (≤ 3)	27	62,7
Mean ± SD	3,05 ± 1,55	

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keragaman tingkat konsumsi makan dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 27 orang (62,7%). Sementara itu, sebanyak 14 orang (32,5%) responden termasuk dalam kategori sedang. Hanya sebagian kecil responden, yaitu sebanyak 2 orang (4,7%) memiliki konsumsi makan beragam.

Tabel 4. Sebaran Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi Responden.

Indikator	n	%
Kecukupan Energi (kkal)		
Kurang (<80%)	41	95,3
Cukup (80 – 110%)	2	4,7
Kecukupan Protein (g)		
Kurang (<80%)	42	97,6
Cukup (80 – 110%)	1	2,3
Kecukupan Lemak (g)		
Kurang (<80%)	42	97,6
Cukup (80 – 110%)	1	2,3
Kecukupan Karbohidrat (g)		
Kurang (<80%)	41	95,3
Cukup (80 – 110%)	2	4,7

Tabel 4 menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat kecukupan gizi yang kurang pada seluruh indikator. Indikator kecukupan energi dan karbohidrat, hampir seluruh responden yaitu 41 orang (95,3%) berada dalam kategori kurang. Kecukupan protein dan lemak, hampir seluruh responden yaitu 42 orang (97,6%) berada dalam kategori kurang.

Tabel 5. Sebaran Status Gizi Responden.

Status Gizi	n	%
Gizi Kurang (<-3SD sd <-2SD)	4	9,3
Gizi Baik (<-2SD sd 1SD)	30	69,8
Gizi Lebih (>1 SD sd >2 SD)	9	20,9
Mean $\pm$ SD	2,1 $\pm$ 0,5	

Tabel 5 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 30 orang (69,8%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden memiliki status gizi yang sesuai dengan standar kesehatan. Sebagian kecil responden yang memiliki status gizi lebih, yaitu sebanyak 9 orang (20,9%), responden dengan status gizi kurang sebanyak 4 orang (9,3%).

Analisa Bivariat

Tabel 6. Uji Hubungan Keragaman Pangan, Konsumsi makan, dan Status Ekonomi terhadap Status Gizi Responden.

Variabel	r	p- value	Ket
Skor HDDS	-0,030	0,849	Tidak Signifikan
Skor IDDS	-0,068	0,665	Tidak Signifikan
Kecukupan Energi	-0,229	0,140	Tidak Signifikan
Kecukupan Protein	-0,271	0,079	Tidak Signifikan
Kecukupan Lemak	-0,173	0,267	Tidak Signifikan
Kecukupan Karbohidrat	-0,208	0,180	Tidak Signifikan
Status Ekonomi	0,389	0,010*	Signifikan, sedang-positif

Keterangan: *= p-value signifikan ($p < 0,05$)

Berdasarkan hasil uji statistik, variabel status ekonomi yang menunjukkan hubungan signifikan dengan status gizi siswa ($p = 0,010$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Sementara itu, variabel keragaman pangan keluarga, keragaman pangan individu, dan kecukupan zat gizi energi, protein, lemak, dan karbohidrat tidak signifikan ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, hanya variabel status ekonomi yang berpengaruh terhadap status gizi siswa dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Hubungan Keragaman Pangan Keluarga dengan Status Gizi Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki keragaman pangan rumah tangga yang baik, dengan kelompok pangan yang paling banyak tersedia adalah sereal, telur, minyak, dan gula. Meskipun demikian, tingginya keragaman pangan di rumah tidak selalu mencerminkan pola konsumsi harian responden. Hal ini karena sebagian besar responden menghabiskan waktu di sekolah dari pagi hingga sore, sehingga jarang mengonsumsi makanan yang tersedia di rumah dan lebih sering mengandalkan makanan yang dibeli atau disediakan di lingkungan sekolah.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki status gizi normal, yang kemungkinan diperoleh dari kecukupan asupan energi dan zat gizi melalui makanan yang dikonsumsi di luar rumah, seperti di sekolah. Temuan ini didukung oleh penelitian Ashfaq *et al.* (2023) yang menjelaskan bahwa remaja tetap dapat memiliki status gizi normal meskipun sering mengonsumsi makanan dari luar, seperti roti, telur, yoghurt, atau jus. Analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara keragaman pangan di rumah dengan status gizi responden ($p=0,849$; $r=-0,030$). Hal ini sejalan dengan penelitian Nurfitasari (2021) yang menyatakan bahwa skor keragaman pangan tidak mempertimbangkan jumlah maupun porsi makanan yang dikonsumsi, melainkan hanya variasi jenis pangan. Keragaman pangan di rumah dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pendapatan keluarga dan akses terhadap sumber pangan. Pendapatan yang lebih tinggi memungkinkan keluarga membeli berbagai jenis bahan makanan, sedangkan akses yang lebih mudah ke pasar tradisional maupun modern meningkatkan variasi pangan yang tersedia (Kartikasari *et al.*, 2024; Nugroho *et al.*, 2023). Meski demikian, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Hekmah & Anwar (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara keragaman pangan dan status gizi pada remaja. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, kebiasaan makan, serta lingkungan tempat penelitian dilakukan.

Hubungan Keragaman Konsumsi Makan dengan Status Gizi Responden

Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah rata-rata kebutuhan zat gizi harian berdasarkan usia, jenis kelamin, ukuran, dan aktivitas fisik untuk mencapai kesehatan optimal. Berdasarkan Kemenkes RI (2019), responden berusia 13–15 tahun memiliki kebutuhan gizi harian yang berbeda berdasarkan jenis kelamin. Laki-laki membutuhkan energi sebesar 2400 kkal, 70 gram protein, 80 gram lemak, dan 350 gram karbohidrat. Sementara itu, perempuan membutuhkan energi sebesar 2050 kkal, 65 gram protein, 70 gram lemak, dan 300 gram karbohidrat setiap harinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keragaman konsumsi makan responden tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi, ditunjukkan oleh nilai *p-value* sebesar 0,665 dan nilai *r* sebesar -0,068. Responden dengan keragaman konsumsi makan yang rendah justru menunjukkan bahwa responden memiliki status gizi yang normal. Hal ini terjadi karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh keragaman konsumsi makanan. Meskipun konsumsi makanan kurang beragam, jika asupan kalori dan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) yang dikonsumsi sudah mencukupi kebutuhan tubuh status gizi bisa tetap terjaga dalam batas normal (Putri & Helmyati, 2024). Sejalan dengan penelitian Parewasi *et al.*, (2021), yang

menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja putri memiliki asupan makro di bawah rekomendasi, namun responden tetap berada dalam kategori gizi normal.

Faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi anak adalah aktivitas fisik (Briawan & Miskiyah, 2022). Kegiatan non-akademik di sekolah yang dilakukan oleh responden setelah pulang sekolah sebanyak dua sampai tiga kali dalam seminggu berkontribusi terhadap tingginya tingkat aktivitas fisik responden. Tingginya tingkat aktivitas fisik pada responden dapat menurunkan risiko peningkatan berat badan meskipun memiliki kebiasaan konsumsi jajan berminyak dan berlemak (Emilia & Cilmiyati, 2020).

Hubungan Status Ekonomi Keluarga dengan Status Gizi Responden

Mayoritas responden dengan status gizi kurang berasal dari keluarga dengan ekonomi menengah-bawah, responden yang berstatus gizi lebih dan obesitas memiliki status ekonomi tingkat atas. Tingkat ekonomi yang lebih tinggi berpengaruh langsung pada besarnya uang saku yang diterima responden (Maulinda & Muslihat, 2024).

Hasil analisis terhadap hubungan status ekonomi keluarga dengan status gizi (IMT/U) diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,010 (<0,05)$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara status ekonomi keluarga terhadap status gizi. Hal ini disebabkan karena kondisi ekonomi yang lebih tinggi cenderung berkaitan dengan status gizi yang normal bahkan berlebih karena akses yang lebih besar terhadap makanan dalam jumlah dan kualitas yang tinggi. Kondisi ekonomi yang rendah cenderung membuat keluarga lebih fokus memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari, seperti biaya makan dan keperluan rumah tangga, sehingga asupan makanan yang dikonsumsi sering kali kurang memperhatikan kandungan gizi dan keseimbangannya (Mustajab & Aristiyani, 2023).

Hasil penelitian didapatkan bahwa responden dengan status ekonomi tinggi umumnya berasal dari keluarga dengan latar belakang pendidikan ayah yang tinggi, yaitu lulusan S1, serta memiliki pekerjaan formal seperti Pegawai Negeri Sipil (PNS) atau anggota kepolisian. Tingginya tingkat pendidikan yang dimiliki seseorang akan memengaruhi kemampuannya dalam menerima informasi, yang pada akhirnya membuat pengetahuan semakin luas (Ertiana & Zain, 2023). Kondisi ini juga berkaitan erat dengan tingkat pendapatan keluarga responden yang cenderung lebih tinggi daripada responden dengan keluarga yang berpenghasilan rendah, sehingga memungkinkan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan yang berkualitas dan cukup secara kuantitas.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat keragaman pangan yang baik. Namun, dari segi tingkat konsumsi makan, sebagian besar responden berada dalam kategori kurang. Mayoritas responden berasal dari keluarga dengan ekonomi menengah ke bawah, yang mayoritas pendidikan ayah hanya sampai jenjang SMA, bekerja sebagai buruh/karyawan swasta, dan berpendapatan di bawah UMR Kota Bandung. Terkait dengan status gizi, mayoritas responden memiliki status gizi baik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa status ekonomi berhubungan signifikan dengan status gizi, keluarga dengan status ekonomi menengah-atas beresiko lebih besar mengalami status gizi lebih.

Saran dalam penelitian ini, kepada siswa SMP untuk meningkatkan kesadaran dalam menjaga pola makan sehat, seperti membawa bekal bergizi dari rumah dan menghindari jajanan tidak sehat di sekolah. Orang tua diharapkan dapat menyediakan keragaman pangan yang baik di rumah serta membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi seimbang, baik melalui bekal sekolah maupun hidangan di rumah. Pihak sekolah disarankan memastikan kantin hanya menjual makanan yang memenuhi standar gizi dan keamanan pangan dengan cara membuat peraturan atau kebijakan, serta mendukung edukasi gizi dan pembiasaan membawa bekal sehat dan bervariasi.

DAFTAR REFERENSI

- Amaliyah, M., Rahayu, D. S., Luthfiyah, N., & Dwi, K. (2021). Pola konsumsi makan remaja di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Ashfaq, M. M., Jawed, N., Safdar, N. F., & Bhutto, A. A. (2023). Breakfast patterns in relation to physical activity among school adolescents in Karachi, Pakistan. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 42(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s41043-023-00463-6>
- Briawan, D., & Miskiyah, A. (2022). Kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi remaja selama masa pandemi Covid-19 di Kota Bogor. *Jurnal Gizi Dietetik*, 1(1), 8–15. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.8-15>
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Emilia, E., & Cilmiyati, R. (2020). Pengaruh konseling gizi, aktivitas fisik, dan asupan makanan terhadap penurunan berat badan remaja SMA yang kegemukan. *Pontianak Nutrition Journal*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.30602/pnj.v3i1.624>
- Ertiana, D., & Zain, S. B. (2023). Pendidikan dan pengetahuan ibu tentang gizi berhubungan dengan status gizi balita. *Jurnal Ilmu Kesehatan (ILKES)*, 14(1), 96–108. <https://doi.org/10.35966/ilkes.v14i1.279>

- Febriani R. P., D., Hidayanty, H., Hadju, V., & Battung, S. M. (2021). Hubungan asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri Pesantren Darul Aman Gombara. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(1), 4.
- Food and Agriculture Organization. (2010). Guidelines for measuring household and individual dietary diversity. FAO. <https://doi.org/613.2KEN>
- Hekmah, N., Nisa, A., Fathullah, D. M., Hadijah, J., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Borneo, H. (2023). Analisis keragaman pangan terhadap status gizi remaja usia 16–18 tahun di SMA IT Ar-Rahman Banjarbaru. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 39–46. <https://doi.org/10.71456/jik.v2i1.677>
- Irana, D., & Lubis, D. (2024). Pengaruh status ekonomi dan motivasi terhadap minat melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 365–370. <https://journals.stimsukmamedan.ac.id/index.php/senashtek2/article/view/690>
- Kartikasari, D., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2024). Hubungan antara tingkat pendapatan keluarga dan pola konsumsi pangan masyarakat. *Yasin*, 4(6), 1803–1815. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.4492>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). Kemenkes.
- K-nn, M. M., & Adawiyah, R. (2024). Sistem klasifikasi status sosial ekonomi keluarga di Desa Popalia. *Jurnal Sains dan Informatika*, 10(1), 11–20. <https://doi.org/10.34128/jsi.v10i1.955>
- Marlina, A. E. (2024). Telaah ayat Al-Qur'an tentang menjaga lingkungan hidup. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(3), 578–584. <https://doi.org/10.61722/jmia.v1i3.1596>
- Maulinda, S., & Muslihat, A. (2024). Pengaruh uang saku dan teman sebaya terhadap perilaku keuangan mahasiswa (Studi kasus mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Singaperbangsa Karawang angkatan 2021–2023). *Innovative: Journal of Social Science*, 4(4), 536–547. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.11491>
- Muchtar, F. (2023). Edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja putri di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal Pedamas*, 1(2), 266–274.
- Mustajab, A. A., & Aristiyani, I. (2023). Dampak status ekonomi pada status gizi balita. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 7(2), 138–146. <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v7i2.5607>
- Najdah, N., & Irwan, Z. (2024). Kebiasaan makan dan status gizi pada remaja di Mamuju menggunakan adolescents' food habits checklist. *Sago Gizi dan Kesehatan*, 5(2), 540–546. <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1678>
- Nugroho, E., Wanti, P. A., Suci, C. W., Raharjo, B. B., & Najib. (2023). Social determinants of stunting in Indonesia. *Kemas*, 18(4), 546–555. <https://doi.org/10.15294/kemas.v18i4.40875>
- Putri, F., & Helmyati, S. (2024). Optimasi pemenuhan zat gizi dan penyusunan menu untuk pencegahan kekurangan energi kronik pada wanita prakonsepsi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(3), 115–125. <https://doi.org/10.22146/ijcn.73203>
- Putri, P. A. (2022). Hubungan pola konsumsi makanan tinggi kalori dan kopi, durasi tidur, dan tingkat stres dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Media Gizi Kesmas*, 11(2), 464–474.

- Ronitawati, P., Ghifari, N., Nuzrina, R., & Yahya, P. N. (2021). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas konsumsi pangan dan status gizi pada remaja di perkotaan. *Jurnal Sains Kesehatan*, 28(1), 1–11. <https://doi.org/10.37638/jsk.28.1.1-11>
- Sari, H. P., Permatasari, L., & Putri, W. A. K. (2021). Perbedaan keragaman pangan, pola asuh makan, dan asupan zat gizi makro pada balita dari ibu bekerja dan ibu tidak bekerja. *Amerta Nutrition*, 5(3), 276. <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021.276-283>
- Simanjuntak, W., Marpaung, R. Y., Simbolon, S. R., Sianipar, R. E., & Nainggolan, D. F. (2024). Pengaruh faktor ekonomi terhadap siswa dalam melanjutkan jenjang pendidikan yang lebih tinggi. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 3(2), 772–780.
- 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>
- Winterfeld, A. (2010). *Improving child nutrition*. United Nations Publications. ISBN: 978-92-806-4686-3
- Wongkar, C. G., Malonda, N. S. H., Sanggelorang, Y., & Universitas Sam Ratulangi. (2021). Gambaran pengetahuan gizi pada mahasiswa semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi selama masa pandemi Covid-19. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*, 10(2), 35–42.
- World Health Organization. (2024). *World health statistics 2024*. World Health Organization. ISBN: 978-92-4-0094703