

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Gambaran Umum SMA Negeri 10 Kendari

SMA Negeri 10 Kendari Terletak di Jalan Boulevard, Mokoau, Kecamatan Kambu, Kota Kendari Provinsi Sulawesi Tenggara. Dengan jarak ke pusat kecamatan sejauh  $\pm 1$  km dan jarak ke pusat otonomi daerah sejauh  $\pm 1$  km.

SMA Negeri 10 Kendari merupakan sekolah yang memiliki visi “mewujudkan siswa berprestasi, terampil, berjiwa wirausaha dan berwawasan lingkungan yang dilandasi iman dan taqwa”. SMA Negeri 10 Kendari memiliki jumlah guru sebanyak 44 orang. Berikut ini daftar dan jumlah guru di SMA Negeri 10 Kendari.

**Tabel 1**  
**Daftar & jumlah guru SMA Negeri 10 Kendari**

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>Jumlah Guru</b>
Bahasa Indonesia	3
Pendidikan Agama Islam	3
Biologi	4
Pendidikan Kewarga Negara	2
Ekonomi	3
Sosiologi	2
Informatika	3
Matematika	4
Fisika	3
Kimia	3
Geografi	2
Kewirausahaan	3
Penjaskes Rek	2
Sejarah	2
Bahasa Inggris	3
Bimbingan Konseling	2
<b>Total</b>	<b>44</b>

## 2. Karakteristik Sampel

Data penelitian ini berasal dari sampel sebanyak 44 orang yang diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner. Sampel pada penelitian ini adalah Siswa/Siswi kelas X dan XI MIPA SMA Negeri 10 Kendari.

Distribusi sampel penelitian berdasarkan karakteristiknya dapat dilihat pada tabel di bawah ini

**Tabel 2**  
**Karakteristik sampel penelitian**

Karakteristik responden	n	%
<b>Umur (Tahun)</b>		
15 Tahun	18	40,9
16 Tahun	25	56,8
17 Tahun	1	2,3
<b>Jumlah</b>	<b>44</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	15	34,1
Perempuan	29	65,9
<b>Jumlah</b>	<b>44</b>	<b>100</b>
<b>Pekerjaan Orangtua/wali</b>		
Petani		
PNS	2	4,
TNI AD	21	47,7
Wiraswasta	1	2,3
Pensiunan	19	43,2
	1	2,3
<b>Jumlah</b>	<b>44</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan Orangtua/Wali</b>		
SMP		
SMA	1	2,3
D3	18	40,9
S1	1	2,3
S2	20	45,5
S3	3	6,8
	1	2,3
<b>Jumlah</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer diolah 2024

Berdasarkan karakteristik sampel diketahui bahwa jumlah sampel penelitian berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang (34,1%) dan perempuan sebanyak 29 orang (65,9%).

### 3. Analisis Univariat

#### a. Status gizi

Distribusi status gizi siswa kelas X dan XI SMA Negeri 10 Kendari dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3**

**Distribusi sampel menurut status gizi**

Status Gizi (IMT/U)	n	%
Gizi baik (-2 SD sd 1 SD)	24	54,4
Gizi kurang (-3 SD sd <-2 SD)	20	45,5
<b>Jumlah</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa status gizi sampel sebanyak 24 siswa (54,4%) dalam kategori gizi baik dan sebanyak 20 siswa (45,5%) dalam kategori gizi kurang.

#### b. Durasi Penggunaan Gadget

Distribusi durasi penggunaan *gadget* siswa kelas X dan XI SMA Negeri 10 Kendari dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4**

**Distribusi sampel menurut durasi penggunaan gadget**

Durasi Penggunaan Gadget	n	%
Normal	3	6,8
Tinggi	41	93,2
<b>Jumlah</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer diolah 2024

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa durasi penggunaan *gadget* 3 siswa (6,8%) dalam kategori normal dan sebanyak 41 siswa (93,2%) dalam kategori tinggi.

**c. Aktivitas Fisik**

Distribusi aktivitas fisik siswa kelas X dan kelas XI SMA Negeri 10 Kendari dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 5**

**Distribusi sampel menurut aktivitas fisik**

<b>Aktivitas Fisik</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Ringan	6	13,6
Sedang	15	34,1
Berat	23	52,3
<b>Jumlah</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer diolah 2024*

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa aktivitas fisik 6 siswa (13,6%) dalam kategori ringan, 15 siswa (34,1%) dalam kategori sedang dan 23 siswa (52,3%) dalam kategori berat.

**d. Pola Makan**

Distribusi pola makan siswa kelas X dan kelas XI SMA Negeri 10 Kendari dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 6**

**Distribusi sampel menurut pola makan**

<b>Pola Makan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Cukup	16	36,4
Kurang	28	63,6
<b>Jumlah</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

*Sumber: Data Primer diolah 2024*

Berdasarkan tabel 7, diketahui bahwa pola makan 16 siswa (36,4%) dalam kategori cukup dan 28 siswa (63,6%) dalam kategori kurang.

#### 4. Analisis Bivariat

##### a. Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 10 Kendari

Hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi remaja SMA Negeri 10 Kendari dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 7**  
**Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 10 Kendari**

Durasi Penggunaan <i>Gadget</i>	Status Gizi				Total		p-value
	Gizi Baik		Gizi Kurang		n	%	
Normal	3	100%	0	0%	3	100%	<b>0,101</b>
Tinggi	21	51,2%	20	48,8%	41	100%	
<b>Jumlah</b>	24	54,5	20	45,5	44	100%	

*Sumber: Data Primer Diolah 2024*

Berdasarkan tabel 8, menunjukkan bahwa dari 44 sampel siswa SMA Negeri 10 Kendari, terdapat 3 siswa yang durasi penggunaan *gadget*nya normal 0 siswa (0%) dalam kategori gizi kurang dan 3 siswa (100%) dengan kategori gizi baik. Sedangkan 41 siswa yang durasi penggunaan *gadget*nya tinggi sebanyak 20 siswa (48,8%) dalam kategori gizi kurang dan 21 siswa (51,2%) dengan kategori gizi baik.

Data penelitian ini berasal dari sampel sebanyak 44 orang yang diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner. Sampel pada penelitian ini adalah Siswa/Siswi kelas X dan XI MIPA SMA Negeri 10 Kendari.

Hasil penelitian setelah dilakukan uji *Chi Square Test* mendapatkan *p-value* 0,101 sehingga  $\geq 0,05$ . Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi remaja SMA Negeri 10 Kendari.

**b. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 10 Kendari**

Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA Negeri 10 Kendari dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 8**  
**Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 10 Kendari**

Aktivitas Fisik	Status Gizi				Total		p-value
	Gizi Baik		Gizi Kurang		n	%	
Ringan	4	66,7%	2	33,3%	6	100%	<b>0,028</b>
Sedang	4	26,7%	11	73,3%	15	100%	
Berat	16	69,6%	7	30,4%	23	100%	
<b>Jumlah</b>	24	54,5	20	45,5	44	100%	

*Sumber: Data Primer Diolah 2024*

Berdasarkan tabel 9, menunjukkan bahwa dari 44 sampel siswa SMA Negeri 10 Kendari, terdapat 6 siswa yang aktivitas fisiknya ringan 2 siswa (33,3%) dalam kategori gizi kurang dan 4 siswa (66,7%) dengan kategori gizi baik. Sedangkan 15 siswa yang aktivitas fisiknya sedang 11 siswa (73,3%) dengan kategori gizi kurang dan 4 siswa (26,7%) dengan kategori gizi baik. Sedangkan 23 siswa yang aktivitas fisiknya berat sebanyak 7 siswa (30,4%) dalam kategori gizi kurang dan 16 siswa (69,6%) dengan kategori gizi baik.

Hasil penelitian setelah dilakukan uji Chi Square Test mendapatkan p-value 0,028 sehingga  $<0,05$ . Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA Negeri 10 Kendari.

**c. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 10 Kendari**

Hubungan pola makan dengan status gizi remaja SMA Negeri 10 Kendari dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 9**  
**Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 10 Kendari**

Pola Makan	Status Gizi				Total		p-value
	Gizi Baik		Gizi Kurang		n	%	
Cukup	14	87,5%	2	12,5%	16	100%	<b>0,001</b>
Kurang	10	35,7%	18	64,3%	28	100%	
<b>Jumlah</b>	24	54,5	20	45,5	44	100%	

*Sumber: Data Primer Diolah 2024*

Berdasarkan tabel 10, menunjukkan bahwa dari 44 sampel siswa SMA Negeri 10 Kendari, terdapat 16 siswa yang pola makannya cukup 2 siswa (12,5%) dalam kategori gizi kurang dan 14 siswa (87,5%) dengan kategori gizi baik. Sedangkan 28 siswa yang pola makannya kurang sebanyak 18 siswa (64,3%) dalam kategori gizi kurang dan 10 siswa (35,7%) dengan kategori gizi baik.

Hasil penelitian setelah dilakukan uji Chi Square Test mendapatkan p-value 0,001 sehingga  $<0,05$ . Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja SMA Negeri 10 Kendari.

## B. Pembahasan

### 1. Hubungan Durasi Penggunaan *Gadget* dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 10 Kendari

Remaja saat ini semakin pandai dalam berteknologi dan menggunakan media sosial selaku sarana guna memperoleh informasi, media pembelajaran, hiburan hingga berkomunikasi. Salah satu jenis media komunikasi yang sering digunakan oleh remaja adalah *gadget*. *Gadget* ialah suatu alat komunikasi dengan banyak pilihan fungsi melalui fitur yang lebih canggih. Perkembangan *gadget* kini telah menyebar hingga dapat diakses dan digunakan oleh seluruh wilayah dunia karena dapat mengakses berbagai informasi yang dibutuhkan oleh penggunanya. Penggunaan *gadget* yang tinggi mampu menyebabkan beberapa gangguan kesehatan seperti gangguan mata, gizi kurang dan obesitas serta gangguan tidur yang dapat berpengaruh pada aktivitas fisik (Lestari & Indrawati V, 2023).

Hasil penelitian setelah dilakukan uji *Chi Square Test* maka mendapatkan *p-value* 0,101 sehingga  $\geq 0,05$ . Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi remaja SMA Negeri 10 Kendari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari 2023, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi atau dengan kata lain hipotesis yang menyatakan hubungan antara penggunaan *gadget* dengan status gizi dinyatakan ditolak. Pada saat era pandemi Covid-19 lalu menuntut semua kegiatan terlaksana secara online atau daring, tidak terkecuali untuk

kegiatan belajar mengajar. Sehingga hal tersebut membuat tingkat penggunaan *gadget* semakin meningkat dan kebiasaan ketergantungan *gadget* terbawa hingga saat ini.

Pengguna internet di Indonesia sebesar 202 juta pengguna (73% dengan total penduduk di tahun 2020), berdasarkan uraian Gunawan (Kementerian Komunikasi dan Informatika serta Direktur Informasi dan Komunikasi Politik Hukum). Kalangan anak muda yang menggunakan internet dimulai dari usia 10–20 tahun terus meningkat secara signifikan. Penikmat *gadget* terbanyak terjadi pada usia 12–24 tahun yakni sebesar 31% khususnya pada kaum remaja. *Screen time* yang paling banyak dihabiskan sehari-hari yaitu kegiatan di depan layar seperti menonton televisi, menggunakan telepon genggam, laptop, *handphone* dan bermain *video game* (Andriani, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan 93,2% remaja SMA Negeri 10 Kendari yang durasi penggunaan *gadgetnya* dalam kategori tinggi (>2 jam). Mereka menggunakan *handphone* sebagai alat untuk mendapatkan informasi terkait dengan pendidikan dan sebagai media untuk mencari referensi dalam menyelesaikan tugas-tugas pelajaran sekolah yang diberikan. Selain digunakan sebagai media mencari informasi terkait pendidikan, *handphone* juga kerap digunakan untuk menonton video tiktok, *youtube*, bermain instagram, *Whats app* dan juga bermain *game online*. Sayangnya *gadget* dilingkungan remaja SMA Negeri 10 Kendari lebih banyak digunakan untuk menonton video tiktok maupun *youtube*, bermain instagram, *Whats app* dan juga bermain *game online* yang durasi penggunaannya bisa sampai >2 jam/hari. Oleh karenanya, *gadget* lebih aktif digunakan pada waktu sore hari

hingga malam hari. Rata-rata remaja SMA Negeri 10 Kendari menggunakan paket data pada saat menggunakan *gadget* di lingkungan sekolah dan menggunakan *wifi* jika berada di lingkungan rumah masing-masing.

Hasil uji statistik yang ditemukan dalam penelitian ini tidak signifikan disebabkan oleh waktu pengukuran yang singkat dan tubuh mempunyai pengaturan pada keseimbangan antara asupan serta pengeluaran kalori. Pada penelitian ini responden memiliki rata-rata durasi penggunaan *gadget* selama  $\geq 2$  jam/hari dalam kategori tinggi, namun diimbangi dengan kegiatan diluar rumah atau aktivitas lainnya yang tinggi juga, sehingga sebagian besar responden dalam keadaan status gizi normal. Maka dari itu, hubungan dengan status gizi tidak terlalu tampak sebab seluruh responden memiliki durasi penggunaan *gadget* yang cenderung sama. Menurut Pramadhan (2016) dalam Lestari (2023) ketidakseimbangan yang terjadi antara asupan serta pengeluaran kalori dalam jangka waktu pendek mampu diatasi serta tidak terlalu berdampak pada status gizi seseorang.

*Gadget* diharapkan memberikan manfaat positif bagi para penggunanya, di mana para penggunanya harus mampu mengoperasikan *gadget* dengan baik, mengetahui fungsi *gadget*, dan mengetahui manfaat dari aplikasi *gadget*. Penggunaan *gadget* yang berlebihan pada anak akan berdampak negatif karena dapat menurunkan daya konsentrasi dan meningkatkan ketergantungan untuk dapat mengerjakan berbagai hal yang semestinya dapat mereka lakukan sendiri (Jey & Mau, 2021).

## **2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 10 Kendari**

Aktivitas fisik adalah kegiatan menggerakkan tubuh dari kerja otot rangka serta terdapat peningkatan dalam pembakaran tenaga dan energi. Aktivitas ini mencakup aktivitas yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, aktivitas selama dalam perjalanan dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari. Tingkat aktivitas fisik adalah kategori aktivitas fisik berdasarkan jumlah kalori yang dikeluarkan untuk jenis aktivitas persatuan waktu dalam 24 jam (Kemenkes RI, 2019).

Pada masa remaja umumnya seseorang menjadi lebih aktif dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Tidak hanya pada remaja putra, tetapi remaja juga banyak melakukan aktivitas fisik mulai dari aktivitas fisik ringan, hingga aktivitas fisik yang berat. Salah satu aktivitas fisik umum yang dilakukan oleh para remaja adalah olahraga. Jika asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seharusnya (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada makanan-makanan tinggi kalori, kolesterol dan lemak, serta tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup sehingga menimbulkan masalah gizi lebih (Intantiyana et al., 2018).

Hasil penelitian diperoleh bahwa 44 responden lebih sering melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 6 siswa (13,6%), aktivitas fisik sedang

sebanyak 15 siswa (34,1%) dan aktivitas fisik berat sebanyak 23 siswa (52,3%). Hasil penelitian setelah dilakukan uji *Chi Square Test* mendapatkan *p-value* 0,028 sehingga  $<0,05$ . Berdasarkan uji statistik dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA Negeri 10 Kendari. Secara signifikan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja SMA Negeri 10 Kendari karena sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan para remaja sehari-hari dihabiskan di sekolah dengan duduk, menulis dan membaca, melakukan permainan seperti bermain bola, basket ataupun kegiatan olahraga lainnya dan juga kerap mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti PMR, paskibraka, paduan suara dan lain-lain. Selain di Sekolah beberapa siswa juga kerap melakukan kegiatan diluar rumah yang membuat aktivitas fisiknya terkategori tinggi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afrilia A. Dewi yang menyatakan bahwa berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Chi-Square test* menunjukkan adanya hubungan antara aktifitas fisik terhadap status gizi ( $p=0,021 <0,05$ ) dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi siswa tersebut tidak terpenuhi. Hal ini dikarenakan aktifitas fisik merupakan salah satu faktor yang juga turut mempengaruhi status gizi karena status gizi seseorang bergantung juga pada penggunaan zat gizi yang dikonsumsi dengan cara beraktifitas.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan status gizi remaja. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan

aktivitas cenderung menjadi gemuk begitupun jika hal sebaliknya terjadi. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan kurang dan berlebih terutama kebiasaan duduk terus-menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya (Noviyanti & Marfuah, 2017).

### **3. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja SMA Negeri 10 Kendari**

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makana dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Tingkat pertumbuhan paling cepat terdapat pada usia anak sekolah hal ini seiring bersama dengan datangnya masa remaja.

Praktik pemberian makan yang tidak tepat pada masa bayi dan anak usia dini menyebabkan kekurangan gizi yang mengakibatkan mereka sering menderita infeksi dan gangguan usus, yang pada akhirnya mengganggu pertumbuhan dan perkembangan optimal (L. B. La Banudi et al., 2024). Pada tahap pertumbuhan yang demikian anak mendapatkan pengalaman makan dan juga makanan yang diperoleh dari lingkungan keluarga dan lingkungan diluar rumah. Remaja yang mendapat konsumsi pangan yang memenuhi kecukupan gizi sejak masa anak-anak akan memiliki perkembangan tubuh yang baik, memiliki postur tubuh yang lurus, otot yang kuat dan cadangan lemak yang cukup (Margiyanti, 2021).

Hasil penelitian setelah dilakukan uji *Chi Square Test* mendapatkan *p-value* 0,001 sehingga  $<0,05$ . Berdasarkan statistik dapat disimpulkan bahwa

ada hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja SMA Negeri 10 Kendari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh M. Jeepi Norma (2021) yang menyatakan hasil penelitian didapatkan  $p\text{-value}=0,016$  yang artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pantoleon (2019) yang menyatakan bahwa hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan pokok, lauk hewani, dan lauk nabati dengan status gizi remaja di SMA Negeri II Kota Kupang ( $p=0,001$ ).

Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Pada penelitian ini dari 44 remaja yang pola makannya dalam kategori cukup sebesar 16 siswa (36,4%) dan yang pola makannya terkategori kurang sebanyak 28 siswa (63,6%). Remaja yang pola makannya terkategori kurang mempunyai kebiasaan makan yang tidak beragam serta jarang mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu mereka juga lebih sering mengonsumsi makanan ringan ataupun gorengan jika berada di Sekolah hal tersebut menjadi penyebab pola makan yang kurang.

Pola makan yang baik harusnya dibarengi dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari. Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan. Bahan makanan sumber gizi seimbang tersebut dikelompokkan, yaitu:

sumber energi, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur (H. D. Utami et al., 2020).

Pada masyarakat di perkotaan yang sebagian besar mempunyai gaya hidup budaya dengan tingkat kesibukan yang tinggi karena alasan pekerjaan membuat gaya hidup mereka dalam hal memilih makanan sering mengkonsumsi makanan yang berasal dari produk luar negeri atau makanan instant lainnya karena soal “gengsi”. Sedangkan makanan lokal kita hanya dikonsumsi oleh mereka yang berasal dari golongan ekonomi menengah ke bawah karena ada anggapan bahwa makanan dari luar negeri kaya akan nilai gizi protein dan makanan instant lebih praktis untuk dikonsumsi sedangkan makanan lokal kita nilai gizinya lebih kepada karbohidrat (L. Banudi & Imanuddin, 2017).

Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan cemilan, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan fast food, jarang mengkonsumsi sayur, buah dan ataupun produk peternakan serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya gizi kurang atau lebih (Pantaleon, 2019).