HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN MINUM MANIS DENGAN STATUS GIZI BERDASARKAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) PADA REMAJA DI MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 KOTA JAMBI

Surya Riska[1]*, Filius Chandra[2], Maryam Novitasari[3]

[1,2,3]*Universitas Baiturrahim*
*E-mail : riskasr1312@gmail.com

ABSTRACT

The Relationship Between Sweet Food and Drink Consumption Behavior and Nutritional Status Based on Body Mass Index Among Adolescents at Islamic State Junior High School Number 1 Jambi City Surya Riska Abstract Nutritional problems among adolescents continue to rise globally, yet research regarding the impact of sweet food and beverage consumption within Islamic school environments remains limited. This study aims to determine the relationship between sweet food and drink consumption behavior and nutritional status based on body mass index for age among adolescents at Isl amic State Junior High School Number 1 Jambi City. This research was a non-experimental quantitative study utilizing a crosssectional design, involving 71 respondents selected through proportional random sampling. Food behavior data were collected using a Food Frequency Questionnaire, while nutritional status was determined using the Z score body mass index for age indicator. Data analysis utilized the Fisher Exact Test with a standard significance level. The results demonstrated that the majority of respondents exhibited low category eating behavior representing 52.1 percent and held a normal nutritional status representing 63.4 percent, with overnutrition accounting for 23.9 percent and undernutrition accounting for 12.7 percent. Based on statistical testing, a p value of 0.687 was obtained, indicating no significant relationship between eating behavior and nutritional status among adolescents at State Islamic Junior High School 1 Jambi City. These findings indicate that nutritional status is multifactorial, being determined not only by the frequency of sweet food consumption, but also influenced by daily physical activity, home dietary patterns, genetic factors, and dynamic adolescent growth phases.

Keywords : *Adolescent, Nutritional Status, Sweet Food Behavior, Sweet Drink Behavior*

ABSTRAK

Masalah gizi pada remaja terus meningkat secara global, namun penelitian mengenai dampak konsumsi makanan dan minuman manis di lingkungan madrasah masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara perilaku konsumsi makanan dan minuman manis dengan status gizi (IMT/U) pada remaja di MTsN 1 Kota Jambi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimen dengan desain *cross-sectional*, melibatkan 71 responden yang dipilih melalui *proportional random sampling*. Data perilaku makan dikumpulkan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan status gizi ditentukan melalui indikator *Z-score* IMT/U. Analisis data menggunakan uji *Fisher's Exact Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0{,}05$. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki perilaku makan kategori rendah (52,1%) dan berstatus gizi normal (63,4%), dengan proporsi gizi lebih sebesar 23,9% dan gizi kurang 12,7%. Berdasarkan uji statistik, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,687 ($p > 0{,}05$), yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja di MTsN 1 Kota Jambi. Hasil ini mengindikasikan bahwa status gizi bersifat multifaktorial yang tidak hanya ditentukan oleh frekuensi konsumsi pangan manis, melainkan juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik harian, pola makan di rumah, faktor genetik, serta fase pertumbuhan remaja yang dinamis.

Kata Kunci : *Perilaku Makan Manis, Perilaku Minum Manis, Remaja, Status Gizi*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang optimal. Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 melaporkan bahwa masalah gizi ganda, baik kekurangan maupun kelebihan gizi, masih menjadi tantangan pada kelompok remaja Indonesia (Kemenkes RI, 2025). Salah satu indikator yang digunakan untuk menilai keseimbangan status gizi remaja adalah Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), yang menggambarkan kesesuaian berat badan terhadap tinggi badan dan usia sesuai Standar Antropometri Anak (Kemenkes RI, 2020).

Remaja laki-laki umumnya memiliki nafsu makan yang lebih besar akibat lonjakan hormon testosteron yang memicu peningkatan metabolisme basal, namun kelompok ini cenderung memiliki kontrol diri yang rendah dalam pemilihan makanan dan lebih mengutamakan rasa kenyang daripada kandungan gizi (Andriani *et al.*, 2024). Berbeda dengan laki-laki, perilaku makan remaja perempuan lebih dipengaruhi oleh persepsi terhadap bentuk tubuh (body image), sehingga mereka cenderung melewatkan waktu makan utama atau beralih ke camilan dan minuman manis saat mengalami tekanan emosional (Ma'sunnah *et al.*, 2021).

Karakteristik remaja yang cenderung mencari kepuasan instan membuat mereka lebih menyukai makanan dan minuman tinggi gula sederhana dan rendah zat gizi mikro, terlebih dengan mudahnya akses terhadap jajanan manis di lingkungan sekolah (Arista *et al.*, 2021). Kondisi ini diperkuat oleh temuan uji Chi-Square yang menunjukkan hubungan signifikan antara perilaku makan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja ($p = 0{,}003$) (Sasmi *et al.*, 2023), yang memberikan dasar pemikiran bahwa jenis makanan selingan turut berperan besar dalam menentukan profil status gizi remaja.

Di tingkat regional, kondisi status gizi remaja di Provinsi Jambi juga menunjukkan tantangan yang tidak kalah serius, dengan fluktuasi pada kategori berat badan lebih di kalangan pelajar (Dinkes Provinsi Jambi, 2024). Kota Jambi sebagai pusat urban dengan akses pangan olahan tinggi kalori yang mudah diperoleh menjadi salah satu pemicu penyimpangan IMT di kalangan remaja (BPS Provinsi Jambi, 2025), sebagaimana dikonfirmasi pula pada remaja di Kota Jambi oleh Azlita *et al.*, (2024) dan didukung oleh temuan Lupiana *et al.*, (2022) mengenai peran budaya jajan di lingkungan sekolah terhadap asupan energi harian remaja.

Kondisi serupa ditemukan di MTsN 1 Kota Jambi, di mana survei pendahuluan terhadap 23 siswa mengonfirmasi tingginya frekuensi konsumsi makanan dan minuman manis, disertai kecenderungan peningkatan berat badan pada sebagian siswa. Meskipun sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan perilaku makan secara umum dengan status gizi remaja, kajian yang secara spesifik menjadikan konsumsi makanan dan minuman manis sebagai variabel independen yang terpisah dan terukur terhadap IMT/U di lingkungan madrasah masih sangat terbatas. Kebaruan inilah yang menjadi dasar penelitian ini dilakukan, dengan tujuan menganalisis hubungan perilaku konsumsi makanan dan minuman manis dengan status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja di MTsN 1 Kota Jambi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimen dengan desain cross-sectional, yang mengamati variabel perilaku makan (konsumsi makanan dan minuman manis) sebagai variabel independen dan status gizi berdasarkan IMT/U sebagai variabel dependen pada

waktu yang bersamaan tanpa memberikan perlakuan kepada responden. Penelitian dilaksanakan di MTsN 1 Kota Jambi pada tanggal 11 Mei 2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII MTsN 1 Kota Jambi tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 185 orang. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, menghasilkan sampel minimal 65 responden yang dibulatkan menjadi 71 responden untuk mengantisipasi drop out. Teknik pengambilan sampel menggunakan proportional random sampling terhadap tujuh kelas paralel, dengan kriteria inklusi siswa aktif yang hadir saat pengambilan data, bersedia menjadi responden dengan persetujuan orang tua (informed consent), dan dalam kondisi sehat secara fisik.

Data perilaku makan dikumpulkan menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) yang memuat 16 jenis makanan dan minuman manis, dengan skor total dikategorikan tinggi (≥294) dan rendah (≤294) berdasarkan nilai titik potong median. Status gizi ditentukan melalui pengukuran berat badan (timbangan digital, ketelitian 0,1 kg) dan tinggi badan (microtoise, ketelitian 0,1 cm), yang diolah menggunakan software WHO AnthroPlus untuk memperoleh nilai Z-score IMT/U, kemudian dikategorikan menjadi Gizi Kurang, Gizi Normal, dan Gizi Lebih sesuai Standar Antropometri Anak Kemenkes RI No. 2 Tahun 2020.

Analisis data terdiri dari analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji Fisher's Exact Test pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ untuk menguji hubungan antara perilaku makan dengan status gizi (Adiputra et al., 2021). Uji Fisher's Exact Test dipilih karena uji Chi-Square tidak memenuhi syarat akibat adanya sel dengan nilai harapan (expected count) kurang dari 5. Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian meliputi informed consent, anonimitas, kerahasiaan data, dan kesukarelaan partisipasi responden.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Subjek penelitian berjumlah 71 responden, terdiri dari 30 laki-laki (42,3%) dan 41 perempuan (57,7%), dengan mayoritas berusia 13 tahun (67,6%). Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

No	Usia (Tahun)	Laki-laki (n)	%	Perempuan (n)	%	Total (N)
1	12	6	8,5%	15	21,1%	21
2	13	22	31,0%	26	36,6%	48
3	14	2	2,8%	0	0,0%	2
Total		**30**	**42,3%**	**41**	**57,7%**	**71**

Sumber: Data Primer, 2026

Gambaran Perilaku Makan

Perilaku makan responden dinilai dari frekuensi konsumsi makanan dan minuman manis dalam satu bulan terakhir. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori perilaku makan rendah, yaitu sebanyak 37 orang (52,1%), sementara 34 responden (47,9%) berada pada kategori tinggi (Tabel 2).

Tabel 2. Gambaran Perilaku Makan Remaja MTsN 1 Kota Jambi

No	Perilaku Makan	Laki-laki (n)	%	Perempuan (n)	%	Total (N)
1	Tinggi	16	22,5%	18	25,4%	34 (47,9%)
2	Rendah	14	19,7%	23	32,4%	37 (52,1%)
Total		**30**	**42,3%**	**41**	**57,7%**	**71**

Sumber: Data Primer, 2026

Perilaku makan remaja merupakan kebiasaan memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari yang dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan lingkungan sosial (Ismiati *et al.*, 2025). Pada usia remaja awal, kemandirian dalam memilih jajanan tanpa pengawasan penuh orang tua turut mendorong tingginya konsumsi makanan manis sebagai sarana bersosialisasi dengan teman sebaya. Meskipun demikian, temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa proporsi responden dengan perilaku makan rendah justru lebih dominan, dan mayoritas dari mereka tetap memiliki status gizi normal, yang mengindikasikan bahwa perilaku makan bukan satu-satunya penentu status gizi remaja (Astuti *et al.*, 2022).

Gambaran Status Gizi

Status gizi responden dinilai berdasarkan Z-score IMT/U. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal, yaitu 45 orang (63,4%), diikuti gizi lebih sebanyak 17 orang (23,9%) dan gizi kurang sebanyak 9 orang (12,7%) (Tabel 3).

Tabel 3. Gambaran Status Gizi Remaja MTsN 1 Kota Jambi

No	Status Gizi	Laki-laki (n)	%	Perempuan (n)	%	Total (N)
1	Gizi Kurang	3	4,2%	6	8,5%	9 (12,7%)
2	Gizi Normal	17	23,9%	28	39,4%	45 (63,4%)
3	Gizi Lebih	10	14,1%	7	9,9%	17 (23,9%)
Total		**30**	**42,3%**	**41**	**57,7%**	**71**

Sumber: Data Primer, 2026

Dominasi kategori gizi normal pada penelitian ini sejalan dengan pendapat Hikmah *et al.*, (2025) yang menyatakan bahwa pada usia 12–16 tahun, tubuh remaja berada dalam fase perkembangan kapasitas yang sangat aktif sehingga lebih efisien dalam mengelola asupan kalori. Perbedaan proporsi gizi lebih dan gizi kurang antara laki-laki dan perempuan diduga berkaitan dengan determinan yang berbeda pada masing-masing kelompok: remaja laki-laki cenderung terpapar risiko gizi lebih akibat pola makan yang mengutamakan rasa kenyang (Andriani *et al.*, 2024), sedangkan remaja perempuan lebih rentan mengalami gizi kurang akibat pembatasan makan yang dipengaruhi persepsi bentuk tubuh (Ma'sunnah *et al.*, 2021).

Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi

Analisis bivariat menggunakan uji Fisher's Exact Test menunjukkan bahwa dari 34 responden dengan perilaku makan tinggi, sebagian besar (64,7%) berstatus gizi normal, sedangkan dari 37 responden dengan perilaku makan rendah, proporsi gizi normal juga mendominasi (62,2%). Hasil uji statistik memperoleh nilai p-value sebesar 0,687 ($p > 0,05$), yang berarti tidak

terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja di MTsN 1 Kota Jambi (Tabel 4).

Tabel 4. Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi

Perilaku Makan	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih		Total	p-value
	n	%	n	%	n	%	N (%)	
Tinggi	3	8,8	22	64,7	9	26,5	34 (100%)	0,687
Rendah	6	16,2	23	62,2	8	21,6	37 (100%)	
Jumlah	**9**	**12,7**	**45**	**63,4**	**17**	**23,9**	**71 (100%)**	

Sumber: Data Primer, 2026

Tidak adanya hubungan bermakna ini sejalan dengan pandangan bahwa status gizi bersifat multifaktorial (Sasmi et al., 2023). Pada usia 12–16 tahun yang merupakan fase growth spurt, kebutuhan energi basal meningkat drastis sehingga asupan kalori dari gula tambahan cenderung langsung digunakan sebagai energi aktivitas, bukan tersimpan sebagai jaringan lemak (Hikmah *et al.*, 2025). Hasil observasi lapangan turut mendukung temuan ini: tingginya aktivitas fisik siswa saat jam istirahat, keterlibatan aktif dalam ekstrakurikuler seperti Pramuka, Paskibra, dan Drum Band, serta pola makan utama yang masih terjaga di rumah, diduga menjadi faktor penyeimbang yang mengompensasi tingginya frekuensi konsumsi jajanan manis di sekolah (Wiliyanarti, 2018). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi perbaikan gizi remaja tidak dapat dilakukan secara tunggal dengan membatasi jajanan manis semata, melainkan perlu diiringi dengan mempertahankan ruang aktivitas fisik dan edukasi gizi yang menyasar pola makan di lingkungan keluarga.

KESIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki perilaku makan (konsumsi makanan dan minuman manis) kategori rendah (52,1%) dan status gizi normal (63,4%), dengan proporsi gizi lebih 23,9% dan gizi kurang 12,7%. Hasil uji Fisher's Exact Test menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja di MTsN 1 Kota Jambi (p = 0,687). Temuan ini menegaskan bahwa status gizi remaja dipengaruhi oleh banyak faktor yang saling berkaitan, sehingga upaya perbaikan gizi di lingkungan madrasah perlu diarahkan secara komprehensif, meliputi penyediaan pilihan jajanan sehat di kantin sekolah, pemeliharaan ruang aktivitas fisik dan kegiatan ekstrakurikuler, serta edukasi gizi seimbang yang melibatkan peran keluarga. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang lebih dominan, seperti total asupan energi harian, tingkat aktivitas fisik, serta durasi dan kualitas tidur remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor dan LPPM Universitas Baiturrahim atas dukungan yang diberikan, serta kepada Kepala Madrasah, guru, dan siswa-siswi MTsN 1 Kota

Jambi yang telah bersedia menjadi responden dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini hingga berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adiputra, I. M. S., et al. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Medan: Yayasan Kita Menulis.
2. Andriani, N., et al. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. Public Health Journal, 1(1), 443–451.
3. Arista, C. N., et al. (2021). Perilaku makan, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja SMA di Jakarta. JAKAGI: Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi, 2(1), 1–15.
4. Astuti, N. P. T., et al. (2022). Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: Apakah saling berhubungan? Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI), 1(2), 154–167.
5. Azlita, D., et al. (2024). Gambaran status gizi dan upaya preventif anemia pada remaja putri di SMAN 8 Kota Jambi. Prosiding Seminar Kesehatan Nasional, 3, 100–110.
6. Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi. (2025). Provinsi Jambi dalam Angka 2025. Jambi: BPS Provinsi Jambi.
7. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2024. Jambi: Dinas Kesehatan Provinsi Jambi.
8. Fahria, S., et al. (2022). Konsumsi minuman manis kemasan pada mahasiswa prodi gizi Universitas Negeri Surabaya. Jurnal Gizi Unesa, 2(2), 95–99.
9. Hikmah, D., Wijaya, H. A., Roni, F., Pratiwi, T. F., & Camelia, D. (2025). Hubungan pola makan dengan indeks masa tubuh pada remaja putri usia 12-16 di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambak Beras Jombang. Jurnal Kesehatan Islam: Islamic Health Journal, 14(1), 43–57.
10. Ismiati, et al. (2025). Faktor-faktor yang memengaruhi remaja dalam mengonsumsi junk food di sekolah. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 11(1), 670–679.
11. Kementerian Kesehatan RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kemenkes RI.
12. Kementerian Kesehatan RI. (2025). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 dalam Angka. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
13. Lupiana, M., et al. (2022). Hubungan pola makan remaja dengan indeks massa tubuh di SMP Advent Bandar Lampung. Jurnal Kesehatan, 6(2), 1135–1144.
14. Ma'sunnah, et al. (2021). Hubungan pengetahuan gizi, persepsi citra tubuh dan gangguan makan dengan status gizi remaja putri sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Gresik. Ghidza Media Journal, 3(1), 207–214.
15. Sasmi, A. R., et al. (2023). Hubungan perilaku makan terhadap IMT (Indeks Massa Tubuh) pada remaja. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia (JIKKI), 3(1), 28–40.
16. Wiliyanarti, F. P. (2018). Buku Ajar Gizi dan Diet. Surabaya: UM Surabaya Publishing.
17. Wulandari, A. (2021). Karakteristik pertumbuhan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap masalah kesehatan dan keperawatannya. Jurnal Kesehatan Prima, 8(1).