



Hubungan Pengetahuan Gizi, Pendapatan Keluarga dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja *Relationship of Nutrition Knowledge, Family Income and Consumption Patterns with Nutritional Status of Adolescents*

Elyawati¹, Rijanti Abdurrachim², Rosihan Anwar³

¹Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

^{2,3}Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

ABSTRAK

Remaja sangat rawan dengan kebutuhan zat gizi karena tumbuh kembang yang pesat dan aktivitas beragam. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun kategori kurus di Kabupaten Hulu Sungai Selatan sebesar 13,9%, angka ini menunjukkan prevalensi yang tinggi dibandingkan prevalensi secara nasional 9,5% dan provinsi Kalimantan Selatan 8,9%. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, pendapatan keluarga dan pola konsumsi dengan status gizi remaja di tiga sekolah menengah atas di wilayah Negara Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Metode yang digunakan yaitu Observasional analitik dengan rancangan Cross Sectional. Populasi seluruh siswa kelas X dan XI berjumlah 955 orang dengan sampel 100 orang diambil dengan teknik simple random sampling. Data penelitian diambil menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji korelasi Rank Spearman $\alpha=0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan gizi cukup (58%), pendapatan keluarga rendah (54%), pola konsumsi kurang (52%) dan status gizi baik (77%). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja, ada hubungan bermakna antara pendapatan keluarga dan pola konsumsi dengan status gizi remaja. Remaja disarankan untuk memperhatikan status gizi dengan menggali informasi mengenai gizi dan meningkat asupan makan sesuai PUGS dan keanekaragaman makanannya yang bisa diperoleh dengan harga terjangkau.

Article Info

Article History

Received Date : 08 Agustus 2023

Revised Date : 10 Agustus 2023

Accepted Date : 21 Agustus 2023

Kata kunci :

Gizi, Pengetahuan, Pendapatan, Pola Konsumsi

Keywords:

Nutrition, Knowledge, Income, Consumption Patterns

Adolescents are very vulnerable to the need for nutrients because of rapid growth and development and various activities. Based on Riskesdas data for 2018, the prevalence of the nutritional status of adolescents aged 16-18 years in the thin category in Hulu Sungai Selatan Regency was 13.9%, this figure shows a high prevalence compared to the national prevalence of 9.5% and South Kalimantan province of 8.9%. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional knowledge, family income and consumption patterns with the nutritional status of adolescents in three senior high schools in the Negara District of Hulu Sungai Selatan. The method used is analytic observation with a cross sectional design. The population of all students in class X and XI amounted to 955 people with a sample of 100 people taken by simple random sampling technique. The research data was taken using a questionnaire. Data analysis used the Rank Spearman correlation test $\alpha=0.05$. The results of this study showed sufficient nutritional knowledge (58%), low family income (54%), poor consumption patterns (52%) and good nutritional status (77%). The conclusion of this study shows that there is no significant relationship between nutritional knowledge and nutritional status of adolescents, there is a significant relationship between family income and consumption patterns and nutritional status of adolescents. Adolescents are advised to pay attention to nutritional status by seeking

information about nutrition and increasing food intake according to PUGS and a variety of foods that can be obtained at affordable prices.

*Copyright © 2023 Jurnal Riset Pangan dan Gizi.
All rights reserved*

Korespondensi Penulis :

Elyawati

e-mail: elyawatigizi19@gmail.com

PENDAHULUAN

Latar belakang

Masa remaja sangat rentan terhadap masalah gizi karena pada masa remaja banyak terjadi perubahan hormonal yang mempengaruhi perubahan fisik. Pertumbuhan fisik membuat remaja membutuhkan lebih banyak nutrisi daripada di masa kanak-kanak [1].

Permasalahan gizi pada remaja terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Ada beberapa masalah yang berkaitan dengan gizi pada remaja antara lain Indeks Masa Tubuh (IMT) kurang dari batas normal atau kurus, obesitas, anoreksia nervosa dan anemia [2].

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) permasalahan gizi kurang pada remaja di dunia mengalami peningkatan dari tahun 2013 - 2016 sebesar 23%. Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018 prevalensi secara nasional status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun kategori kurus sebesar 9,5%. Di Kalimantan Selatan prevalensi kurus sebesar 8,91% dan berdasarkan prevalensi di wilayah Kabupaten Hulu Sungai Selatan memiliki angka prevalensi kurus sebesar 13,95% [3]. Hal ini menunjukkan prevalensi remaja kurus di Kabupaten Hulu Sungai Selatan masih tinggi jika dibandingkan dengan angka prevalensi nasional maupun provinsi.

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan permasalahan gizi, salah satunya kurangnya pengetahuan pada remaja, semakin tinggi tingkat pengetahuan, maka remaja akan bersikap positif untuk memilih alternatif yang terbaik dan cenderung memperhatikan hal-hal yang penting tentang pemilihan bahan makanan dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh [4].

Pendapatan keluarga merupakan salah satu faktor penentu dalam peningkatan status gizi remaja. Tinggi rendahnya pendapatan berpengaruh besar terhadap daya beli kebutuhan sehari-hari keluarga terutama dalam bahan pangan, yang akhirnya berpengaruh terhadap status gizi remaja tersebut dan bisa menyebabkan permasalahan gizi pada remaja [5].

Pola konsumsi diketahui sebagai salah satu faktor risiko dari masalah gizi remaja. Kebiasaan atau pola makan yang salah pada remaja bisa berdampak pada terjadinya gangguan gizi. Tingkat kecukupan gizi bisa ditentukan oleh frekuensi makan yaitu seberapa sering orang makan setiap harinya yang akan menentukan jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuh seseorang [6].

Adanya permasalahan yang sudah dipaparkan di atas memperlihatkan bahwa pentingnya variabel yang berpengaruh pada status gizi remaja. Oleh sebab itu, perlu dikaji lebih mendalam mengenai hubungan pengetahuan gizi, pendapatan keluarga dan pola konsumsi dengan status gizi remaja di tiga sekolah menengah atas di wilayah Negara Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

Tujuan

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, pendapatan keluarga dan pola konsumsi dengan status gizi remaja di tiga sekolah menengah atas di wilayah Negara Kabupaten Hulu Sungai Selatan.

METODE

Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan penelitian adalah *cross sectional*.

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas X dan XI di tiga sekolah menengah atas di wilayah Negara Kabupaten Hulu Sungai Selatan berjumlah 955 orang dengan sampel 100 orang diambil dengan teknik simple random sampling.

Teknik pengumpulan data

Data primer berupa karakteristik responden, pengetahuan gizi, pendapatan keluarga dan pola konsumsi yang diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner dan data status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri (IMT/U).

Analisis

Analisis data dilakukan dengan uji *Rank Spearman*

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin mendapatkan hasil bahwa usia responden paling banyak yaitu adalah usia 16 tahun sebesar 55% dan jenis kelamin responden paling banyak adalah perempuan sebesar 61% (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	16 tahun	55	55
	17 tahun	32	32
	18 tahun	13	13
Total		100	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	39	39
	Perempuan	61	61
Total		100	100

Analisis Univariat

Status Gizi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak memiliki status gizi baik sebesar 77% (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	n	%
Gizi Kurang	33	33
Gizi Baik	15	15
Gizi Lebih	3	3
Jumlah	100	100

Pengetahuan Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak memiliki pengetahuan gizi cukup sebesar 58% (Tabel 3).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	n	%
Kurang	29	29
Cukup	58	58
Baik	13	13
Jumlah	100	100

Pendapatan Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendapatan keluarga responden paling banyak adalah rendah sebesar 54% (Tabel 4).

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Pendapatan Keluarga

Pendapatan Keluarga	n	%
Rendah	54	54
Tinggi	46	46
Jumlah	100	100

Pola Konsumsi

Hasil penelitian menunjukkan pola konsumsi responden paling banyak adalah kurang sebesar 52% (Tabel 5).

Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Konsumsi

Pola Konsumsi	n	%
Kurang	52	52
Baik	48	48
Jumlah	100	100

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara antara variabel pengetahuan gizi dengan status gizi remaja didapatkan hasil p -value 0,945, dimana nilai p -value > α (Tabel 6).

Tabel 6. Distribusi Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja

Pengetahuan Gizi	Status Gizi						Jumlah	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	6	20,7	22	75,9	1	3,4	29	100
Cukup	11	19	46	79,3	1	1,7	58	100
Baik	3	23,1	9	69,2	1	7,7	13	100
Jumlah	20	20	77	77	3	3	100	100

Keterangan: $p=0,945$ $\alpha=0,05$

Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara antara variabel pendapatan keluarga dengan status gizi remaja didapatkan hasil p -value 0,002, dimana nilai p -value $< \alpha$ (Tabel 7).

Tabel 7. Distribusi Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Remaja

Pendapatan Keluarga	Status Gizi						Jumlah	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Rendah	16	29,6	38	70,4	0	0	54	100
Tinggi	4	8,7	39	84,8	3	6,5	46	100
Jumlah	20	20	77	77	3	3	100	100

Keterangan: $p= 0,002$ $\alpha= 0,05$

Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara antara variabel pola konsumsi dengan status gizi remaja didapatkan hasil p -value 0,000, dimana nilai p -value $< \alpha$ (Tabel 8).

Tabel 8. Distribusi Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja

Pola Konsumsi	Status Gizi						Jumlah	
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	20	38,5	32	61,5	0	0	52	100
Baik	0	0	45	93,8	3	6,3	48	100
Jumlah	20	20	77	77	3	3	100	100

Keterangan: $p= 0,002$ $\alpha= 0,05$

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden

Hasil analisis dari usia responden menunjukkan jumlah terbanyak berada pada usia 16 tahun (55%). Hal tersebut karena responden sebagian besar berada pada kelas X yaitu sebanyak 52%. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zurrahmi (2020) yang menyatakan bahwa rata-rata umur 16 tahun berada pada kelas X. Dapat diketahui bahwa responden berusia antara 16-18 tahun sehingga masuk dalam kategori remaja dengan usia tingkat Sekolah Menengah Atas. Remaja adalah masa yang rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja membutuhkan perhatian khusus untuk tingkah laku dan hidup yang akan berpengaruh pada status gizinya kemudian [7].

Hasil penelitian menunjukkan jenis kelamin remaja paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 61%. Hal ini dikarenakan sebagian besar populasi di tiga sekolah menengah atas di wilayah Negara Kabupaten Hulu Sungai Selatan berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang menentukan kebutuhan gizi seseorang [8]. Jenis kelamin dapat mempengaruhi komposisi tubuh, remaja perempuan lebih banyak menyimpan lemak dan remaja laki-laki lebih banyak penambahan jaringan tubuh dan masa otot sehingga remaja perempuan mempunyai persen lemak tubuh kira-kira dua kali lipat dibandingkan laki-laki [9].

Analisis Univariat

Status Gizi Remaja

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap remaja di tiga sekolah menengah atas di Wilayah Negara Kabupaten Hulu Sungai Selatan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 77 responden (77%) status gizi responden termasuk kategori gizi baik, namun terdapat 20 responden (20%)

responden dengan gizi kurang dan 3 responden (3%) dengan gizi lebih. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat dua masalah gizi, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Permasalahan gizi dapat terjadi karena beberapa faktor salah satunya yaitu ketidakseimbangan antara asupan energi dengan kebutuhannya [10].

Remaja yang mengalami gizi kurang berpotensi memiliki intelegensia rendah dan penurunan prestasi akademik, dapat mengalami anemia dan pada akhirnya melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR). Sebaliknya gizi lebih dapat menyebabkan penyakit yang berhubungan dengan pola makan (*diet-related disease*) seperti diabetes, penyakit jantung, hipertensi, stroke dan penyakit degeneratif lainnya [11].

Pengetahuan Gizi

Hasil penelitian pada Tabel 3 terhadap pengetahuan gizi menunjukkan bahwa paling banyak pengetahuan gizi responden berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 58%. Dari semua responden masih banyak yang belum mengetahui suatu zat gizi yang berpengaruh terhadap anemia, isi piringku. Menurut teori Notoatmodjo S (2012) tingkat pengetahuan gizi berdampak pada sikap dan perilaku dalam pola hidup sehat dan gizi seimbang, hingga akan mempengaruhi status gizinya. Kurangnya dan cukupnya pengetahuan responden disebabkan kurangnya informasi dan penyuluhan gizi. Padahal pengetahuan gizi bermanfaat agar masyarakat dapat memahami fungsi zat gizi, kebutuhan gizi serta dampak dari kekurangan dan kelebihan gizi dan kandungan zat gizi pada sayur [12].

Pendapatan Keluarga

Hasil penelitian pada Tabel 4 terhadap pendapatan keluarga menunjukkan bahwa paling banyak berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 54%. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak responden yang pendapatan keluarga dalam kategori rendah yakni dibawah rata-rata UMK Rp. 2.906.473,-/ bulan. Pendapatan yang rendah merupakan salah satu kendala yang menghalangi orang untuk membeli makanan yang mereka butuhkan. Sehingga tingkat pendapatan berpengaruh terhadap daya beli keluarga untuk membeli bahan pangan sehari-hari yang akan berakibat terhadap gizi remaja tersebut dan menyebabkan kekurangan gizi pada remaja.

Dari hasil penelitian, pekerjaan ayah responden paling banyak bekerja sebagai pedagang sebesar 42,6% sedangkan ibu responden kebanyakan adalah sebagai ibu rumah tangga/tidak bekerja 81,5%. Dari paparan responden mengatakan bahwa pendapatan keluarga yang diperoleh setiap bulannya tidak menentu. Faktor yang bisa menyebabkan pendapatan keluarga rendah salah satunya adalah pekerjaan, karena apabila pekerjaan keluarga cukup baik, maka bisa mempengaruhi pendapatan keluarga. Pekerjaan berpengaruh terhadap status ekonomi, dengan pekerjaan yang layak dari ibu atau ayah diharapkan suatu keluarga menjadi lebih baik pula [13].

Pola Konsumsi

Hasil penelitian pada Tabel 5 terhadap pola konsumsi responden menunjukkan paling banyak berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 52%. Hal ini disebabkan karena responden kurang memperhatikan pemenuhan makanannya sendiri. Kebiasaan makan responden masih banyak yang kurang dan tidak beragam sehingga mengakibatkan zat gizi yang dibutuhkan responden tidak adekuat yang berdampak pada status gizi. Responden mengkonsumsi komponen zat gizi yang kurang lengkap dan bervariasi sesuai kebutuhan tubuh dan frekuensi makan tidak sesuai PGS kemungkinan besar budaya dan sosial dari masyarakat Indonesia. Terutama konsumsi makanan lauk nabati, golongan buah dan sayur tergolong kurang. Faktor yang menyebabkan remaja dengan pola makan yang kurang yaitu tidak sesuai dengan PGS kemungkinan besar diakibatkan oleh budaya dan sosial dari masyarakat Indonesia. Kurangnya porsi makan yang seharusnya terpenuhi akan menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh [14].

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja

Hasil penelitian pada Tabel 6 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang cenderung memiliki status gizi baik sebanyak 22 responden (75,9%) dimana jika dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan baik lebih rendah yaitu sebanyak 9 responden (69,2%). Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi hal ini dikarenakan status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan saja yang merupakan faktor tidak langsung tetapi dipengaruhi oleh faktor langsung seperti, asupan makanan, kebiasaan makan remaja serta penyakit infeksi. Hal ini sejalan dengan penelitian Farradyna et al., (2021) yang menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja. Pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi makanan tidak selalu linier, artinya tingginya tingkat pengetahuan gizi, belum tentu memiliki konsumsi makanan yang baik. Konsumsi makanan jarang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi secara tersendiri, tetapi merupakan interaksi dengan sikap dan keterampilan gizi [15].

Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Remaja

Hasil penelitian pada Tabel 7 menunjukkan bahwa responden dengan pendapatan rendah memiliki status gizi kurang sebanyak 29,6%. Adapun uji statistik menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan status gizi remaja di tiga sekolah menengah atas di wilayah Negara Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Pendapatan adalah salah satu hal utama yang mempengaruhi kualitas menu makanan yang disajikan. Pendapatan yang rendah dapat menyebabkan rendahnya daya beli, sehingga tidak mampu membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang dibutuhkan, keadaan ini berbahaya untuk kesehatan keluarga yang akhirnya dapat berakibat buruk terhadap status gizi remaja [16]. Hal ini sejalan dengan penelitian Suhartini dan Ahmad (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pendapatan keluarga dengan status gizi. Pendapatan keluarga berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan, dimana peningkatan pendapatan akan memperbaiki status gizi dan kesehatan anggota keluarga. Rendahnya pendapatan merupakan kendala yang menyebabkan orang tidak mampu membeli, memilih pangan yang bermutu gizi baik dan beragam [17].

Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja

Hasil penelitian pada Tabel 8 menunjukkan bahwa responden dengan pola konsumsi kurang memiliki status gizi kurang sebanyak (38,5%). Responden dengan pola makan baik memiliki persentase paling banyak (93,8%) cenderung memiliki status gizi yang baik. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan status gizi remaja di tiga sekolah menengah atas di wilayah Negara Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Hal ini karena keadaan gizi remaja dapat dipengaruhi oleh ketidakseimbangan asupan jenis makanan, zat gizi, porsi makanan dan frekuensinya. Nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi harus diperhatikan dalam menentukan pola konsumsi. Ketepatan dalam penyajian hidangan makanan, ketersediaan pangan, jenis dan macam bahan makanan, serta jumlah bahan makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh [18]. Hasil ini sejalan penelitian Khusniyati et al., tahun 2016 menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi.

Hasil wawancara yang dilakukan kepada responden diketahui bahwa beberapa responden yang memiliki pola konsumsi tidak baik disebabkan oleh pola makan yang dilihat menurut jenis tidak beragam, frekuensi makan dan jumlah yang dikonsumsi kurang. Jenis yang tidak beragam pada pola konsumsi disebabkan responden jarang mengkonsumsi lauk nabati, sayuran dan buah-buahan. Pola makan yang tidak seimbang akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi [19]. Status gizi yang baik didapatkan dari pola makan seimbang. Bila asupan makanan melebihi kebutuhan tubuh maka tubuh akan kelebihan berat badan bahkan kegemukan. sebaliknya apabila asupan makanan kurang dari kebutuhan, tubuh akan kurus dan dapat terserang beberapa penyakit [20].

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan status gizi remaja di tiga sekolah menengah atas di wilayah Negara Kabupaten Hulu Sungai Selatan didapatkan hasil sebagai berikut : usia responden paling banyak 16 tahun sebesar 55%, jenis kelamin responden paling banyak perempuan sebesar 61%, status gizi paling banyak baik sebesar 77%, tingkat pengetahuan gizi paling banyak cukup sebesar 58%, pendapatan keluarga paling banyak rendah sebesar 54%, pola konsumsi paling banyak kurang sebesar 2%. Dari hasil analisis didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja dan terdapat hubungan antara pendapatan keluarga dan pola konsumsi dengan status gizi remaja.

Saran dalam penelitian ini yaitu bagi responden yang memiliki permasalahan gizi untuk lebih memperhatikan kesehatan pribadi agar status gizi menjadi status gizi baik dan bisa meningkatkan asupan sesuai PGS dan memperhatikan keanekaragaman makanan yang bisa diperoleh dengan harga terjangkau agar kecukupan gizi dapat terpenuhi. Melalui kegiatan UKS pihak sekolah bekerjasama dengan Puskesmas untuk melakukan pemantauan tumbuh kembang dan mengadakan sosialisasi pedoman gizi seimbang (PUGS) dan penerapannya mengenai porsi dan bahan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi untuk dikonsumsi siswa-siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada tiga sekolah menengah atas di wilayah Negara Kabupaten Hulu Sungai Selatan yaitu MAN 3 Hulu Sungai Selatan, SMA Negeri 1 Daha Utara dan SMK Negeri 1 Daha Selatan yang telah memberikan dukungan berupa informasi data dan wadah untuk peneliti melakukan penelitian serta responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Dan kepada dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, koreksi serta saran dalam penyusunan dan perbaikan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kritiastuti, D. 2021. Pola Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
2. Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. 2021. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96.
3. Kemenkes RI. 2018. Laporan Provinsi Kalimantan Selatan RISKESDAS. Jakarta: Kemenkes RI.
4. Florence, A. G. 2017. Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 133.
5. Suhartini, S., & Ahmad, A. 2018. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri Pada Siswi Kelas Vii Smpn 2 Desa Tambak Baya Kecamatan Cibadak Kabupaten Lebak Tahun 2017. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 5(1), 72–82.
6. Almatsier, Sunita. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
7. Sofiatun, & Tri. 2017. Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Mikro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang pada Remaja di Pulau Barrang Lompo Makassa. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin. Skripsi.
8. Damayanti, A. E. 2016. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. Skripsi.
9. Rambe, N., & Suryani, E. 2020. Hubungan Pengetahuan Dan Pendapatan Orangtua Dengan Status Gizi Tubuh Kurus Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Portibi Kecamatan Portibi Kabupaten

- Padang Lawas Utara Provinsi Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 2(2),55–64
10. Harahap, N.L., Lestari, W. and Manggabarani, S. 2020 Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*, 12(2), pp. 45–51.
 11. Zuhdy, N., Ani, L.S. and Utami, W.A.U. 2015. Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Status Gizi Pelajar Putri SMA di Denpasar Utara (Physical Activity, Food Consumption and Nutritional Status among Female High School Students in North Denpasar). *Public Health and Preventive Medicine Archive (PHPMA)*, 3(1), pp. 78–83.
 12. Pawestri, Wardani, R. and Sonna. 2020. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja, *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 1(1), pp. 46–54.
 13. Ernawati, Ade. 2018. Hubungan usia dan status pekerjaan ibu dengan kejadian kurang energi kronis pada ibu hamil. *Jurnal Litbang Vol. XIV, No. 1* 27-37.
 14. Abdurrachim, R., Meladista, E., & Yanti, R. 2018. Hubungan Body Image dan Sikap terhadap Makanan dengan Pola Makan Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 117-124.
 15. Rahmah, B.N. and Handajani, S. 2019. Orang Tua Terhadap Pola Konsumsi Makanan Anak Sekolah Taman Kanak (TK) Dharma Wanita Kedungturi Taman Sidoarjo. *e-Jurnal Tata Boga*, 8(3), pp. 392–397.
 16. Suryani, N., Anwar, N., & Wardani, H. 2015. Hubungan Status Ekonomi dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Pengetahuan Terhadap Status Gizi pada Siswa SMP di Perkotaan dan Pedesaan di Kotamadya Banjar Baru Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 5(3), 6–15.
 17. Dieny, F. F. 2014. *Permasalahn Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
 18. Andriani, F.W. 2021. Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro“, *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), pp. 14–22.
 19. Mahmudah, R. et al. 2019. Pola Konsumsi Karbohidrat Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas Xi Sman 1 Sampara“, *JURNAL ILKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(Vol 10 No 2 (2019): Jurnal Ilmu Kesehatan), pp. 121–126.
 20. Cholidah dkk. 2017. Gambaran Pola Makan, Kecukupan Gizi, Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*, 11 (2), 416–420.