

Hubungan Pola Makan Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Remaja Putri Usia 12-16 di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambak Beras Jombang

Dafiatil Hikmah^{1*}, H. Arif Wijaya², Faishol Roni², Tiara Fatma Pratiwi³, Dina Camelia²

¹Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bahrul Ulum Jombang, Indonesia;

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bahrul Ulum Jombang, Indonesia, ³Keperawatan Bahrul Ulum Jombang, Indonesia

*Corresponding Author Email: hikmahdafiyatil@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence with the age of 12-16 is a process of growth and development of body capacity, heavy activity, rapid body growth. Therefore, it is necessary to measure body mass index (BMI) using body weight and height measurements. This study aims to determine the relationship between diet and body mass index in female adolescents aged 12-16 at the As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang Islamic Boarding School. The type of research used is correlation analytic design using a cross-sectional approach. The population in this study were female adolescents aged 12-16 years with a total sampling of 70 respondents. The research instrument used was a questionnaire. The statistical test in this study used the Spearman rank. The results of the statistical test using Spearman rank with a significant value of $p\text{ value} = 0.006 < 0.5$ means that H_1 is accepted, which means that there is a relationship between diet and body mass index in adolescents aged 12-16 years. The results of the study indicate that there is a relationship between eating patterns and body mass index in female adolescents aged 12-16 at the As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang Islamic Boarding School. It is hoped that further researchers can use a larger sample size and utilize new information media.

Keywords: diet, body mass index, adolescent girls.

ABSTRAK

Masa remaja dengan usia 12-16 merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan akan terjadinya kapasitas tubuh, aktivitas berat, bertumbuhnya badan yang pesat. Maka, perlu dilakukan pengukuran indeks masa tubuh (IMT) dengan menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan indeks masa tubuh pada remaja putri usia 12-16 di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang. Jenis penelitian ini yang digunakan adalah desain analitik korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri usia 12-16 tahun dengan pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 70 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan *spearman rank*. Hasil uji statistik menggunakan *spearman rank* dengan nilai signifikan $p\text{ value} = 0,006 < 0,5$ bermakna H_1 diterima, yang artinya ada hubungan pola makan dengan indeks masa tubuh pada remaja usia 12-16 tahun.

Kata Kunci: pola makan, indeks masa tubuh, remaja putri.

PENDAHULUAN

Masa remaja dengan usia 12-16 merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan, akan terjadinya kapasitas tubuh, aktivitas berat, bertumbuhnya badan yang sangat pesat (Nurani & Murbawani, 2019). Masa remaja merupakan periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan untuk periode pertumbuhan dan perkembangan berikutnya pada remaja.

Masalah obesitas pada remaja menjadi perhatian serius di banyak negara karena implikasi kesehatan jangka Panjang yang sangat signifikan, menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja di Indonesia terus meningkat, mencerminkan pola makan yang tidak seimbang dan gaya hidup yang kurang aktif. Menurut penelitian Ng *et.al* (2022) juga menunjukkan bahwa masalah obesitas pada remaja bukan hanya terbatas pada negara maju, tetapi juga semakin meningkat dinegara-negara berkembang, menandakan perluasan masalah ini secara global.

United nations international childrens emergency fund (UNICEF) tahun 2020 menyatakan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Data obesitas menurut WHO obesitas menurut standar usia telah meningkat dari 4,6% menjadi 14,0%. Data riset Kesehatan dasar Indonesia Riskesdas, K. (2018). menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 16-18 sangat kurus 1,4%, kurus 6,7%, normal 78,3%, gemuk 9,5%, dan obesitas 4%. Berdasarkan riskesdas Jawa timur, persentase remaja usia 13-15 tahun yang memiliki bertumbuh kurus ($IMT < 18,5$) sebanyak 4,99% remaja Perempuan dan pada remaja yang berusia 16-18 tahun sebesar 4,20% Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Berdasarkan data jumlah santriwati usia 12-16 di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang sebanyak 112 santriwati, usia 12-16 sebanyak 70 santriwati pada tahun 2024. Hasil dari studi pendahuluan di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang terdapat 5 responden memiliki berat badan gemuk dan 10 responden memiliki badan kurus.

Pola makan remaja sering kali dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti preferensi pribadi, aksesibilitas makanan, pengaruh media, dan tekanan sosial dari teman sebaya (Carter *et al*, 2019). Pola makan yang rendah serat dan tinggi lemak sering kali terkait dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. Di sisi lain, misinformasi tentang diet dan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman berkalori tinggi juga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan Indeks Masa Tubuh pada remaja (Smith *et al*, 2020). Pola makan yang seimbang dengan asupan nutrisi yang memadai dapat membantu mengontrol Indeks Masa Tubuh dan mencegah perkembangan kelebihan berat badan. WHO (2020) mencatat bahwa pendekatan *multisectoral* yang melibatkan pendidikan gizi disekolah, promosi gaya hidup aktif, dan kebijakan publik yang mendukung merupakan strategi yang efektif dalam menanggulangi obesitas pada remaja.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gangguan pola makan pada remaja yaitu dengan cara meningkatkan pengetahuan remaja untuk mencapai tujuan hidup sehat, seperti mengukur Indeks Masa Tubuh (IMT) yang diambil nilai dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. Indeks Masa Tubuh dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar lemak dalam tubuh seseorang. Pengukuran dan penilaian menggunakan Indeks Masa Tubuh juga berhubungan dengan kekurangan dan kelebihan status gizi. Yang mengakibatkan risiko terjadinya infeksi dan menderita penyakit degeneratif. (Supriasa IDN dan Dian H. 2019).

Konsep dasar remaja

Remaja adalah salah satu periode yang terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara biologis, psikologis dan sosial. Usia remaja biasanya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Dengan begitu remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, mental, dan emosional sosial menuju usia dewasa.

Remaja menengah (14 tahun hingga 17 tahun) lebih banyak berdebat dengan orang tua mereka karena mereka berjuang untuk lebih mandiri Hersey, J. C., & Blitstein, J. L. (2023). Mereka menghabiskan lebih sedikit waktu dengan keluarga dan lebih banyak waktu dengan teman. Mereka sangat memperhatikan penampilan mereka, dan tekanan teman sebaya mungkin memuncak pada usia ini Hersey, J. C., & Blitstein, J. L. (2023).

Remaja adalah seseorang yang tumbuh dari masa anak-anak menjadi dewasa. Masa perubahan remaja sering mencari perhatian dari orang lain yang dianggapnya bisa memberikan kasih sayang dan hingga remaja berani untuk melakukan perilaku menyimpang. Menurut WHO (2018). rentan usia remaja 10-19 tahun, menurut badan kependudukan dan keluarga berencana (BKKBN) rentan usia remaja 10-24 tahun Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Jumlah kelompok usia 10-19 tahun di Indonesia menurut badan pusat statistik pada tahun 2022 adalah sekitar 20.6% dari total penduduk yaitu sekitar 275,36 juta jiwa Riskesdas, (2018). Menurut WHO (2018) remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Masa ini merupakan salah satu fase transisi yang sangat penting dalam kehidupan. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya ciri-ciri seks sekunder, kematangan seksual, perkembangan biologik, yang ditandai dengan perkembangan kognitif dan pemantapan kepribadian, serta

perkembangan sosial ekonomi yang penuh menjadi lebih mandiri. Periode remaja dimulai sejak umur 11-21 tahun (Margawati & Iriantikan,2017).

Klasifikasi remaja dibagi menjadi tiga fase sesuai dengan usia yang dilalui. Fase-fase remaja tersebut menurut (Mastuti,2018) adalah remaja awal (*early adolescence*) yaitu remaja yang berada pada rentang usia 12-15 tahun, remaja pertengahan (*middle adolescence*) yaitu remaja yang berada pada rentang usia 15-18 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) yaitu remaja yang berada pada rentang usia 18-21 tahun.

Konsep pola makan

Menurut (Kemenkes RI, 2014) pola makan merupakan perilaku penting yang berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Hal ini karena jumlah dan jenis makanan akan mempengaruhi asupan makan, dan kesehatan seseorang maupun Masyarakat. Untuk mempertahankan tubuh agar tetap bugar dan terhindar dari berbagai penyakit infeksi, kronis, maupun penyakit tidak menular terkait gizi, maka perlu meningkatkan pola makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan bahan makan sehari-hari yang memiliki kandungan zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Gizi yang seimbang dapat dicapai dengan memperhatikan berbagai prinsip gizi seimbang, yaitu keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal dengan memantau berat badan secara teratur guna mencegah masalah gizi.

Konsep indeks masa tubuh

Menurut (Weir & Jan,2022) indeks masa tubuh (IMT) yang menggunakan berat badan dan tinggi badan Weri seseorang untuk memberikan perkiraan lemak tubuh pada pria dan wanita dari segala usia. Jumlah yang dihasilkan dari pengukuran IMT kemudian menjadi angka IMT individu tersebut. National *Institute of Health* (NIH) sekarang menggunakan IMT untuk mendefinisikan seseorang kurus, berat badan normal, kelebihan berat badan, atau obesitas.

Penting bagi dokter untuk memahami IMT karena penelitian ekstensif yang sedang dilakukan yang menghubungkan indeks masa tubuh (IMT) dengan berbagai patofisiologi penyakit, dan karena penggunaannya sebagai ukuran stratifikasi dalam banyak pedoman pengobatan klinis (Zierle-Ghosh & Jan,2021).

Indeks masa tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) merupakan alat atau cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan

kekurangan dan kelebihan berat badan. Indeks masa tubuh (IMT) didefinisikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter (Jan & Weir, 2021).

Indeks masa tubuh (IMT) adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan dan tinggi badan seseorang. Indeks masa tubuh dipercaya dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh seseorang (Suciati & Se, 2019).

Menurut pendapat (Susantini, 2021) indeks masa tubuh (IMT) tidak mengukur lemak secara langsung, tetapi penelitian menunjukkan bahwa IMT berkorelasi dengan pengukuran secara langsung lemak tubuh seperti *Underwater weighting* dan dual energi *x-ray absorptiometry*. Setelah mendapatkan hasil angka tersebut dicocokkan dengan *cut off point*, sehingga dapat mengetahui status gizi apakah *underweight*, normal, *overweight*, atau obesitas. IMT ini tidak membedakan kelebihan lemak dengan kelebihan masa tubuh kering, ini kurang berguna pada atlet, binaragawan, Perempuan hamil atau anak-anak.

Pendapat Jonathan (2019) salah satu pemeriksaan dalam menilai komposisi tubuh adalah pengukuran antropometri. Pengukuran ini dapat menilai apakah komponen tubuh tersebut sesuai dengan standar normal atau ideal. Pengukuran antropometri yang paling sering digunakan adalah rasio antara berat badan dan tinggi badan kuadrat, yang disebut IMT. Orang dewasa yang berusia 20 tahun ke atas, IMT diinterpretasi menggunakan kategori status berat badan standar yang sama untuk semua umur bagi pria dan wanita. Anak-anak dan remaja untuk semua umur bagi pria dan wanita. Anak-anak dan remaja, interpretasi, IMT adalah spesifik mengikut usia dan jenis kelamin Mastuti, N. (2018).

Interpretasi IMT tergantung pada umur dan jenis kelamin anak karena anak lelaki dan Perempuan memiliki kadar lemak tubuh yang berbeda. Indeks masa tubuh (IMT) adalah cara termudah untuk memperkirakan obesitas serta berkorelasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu juga penting untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai risiko komplikasi medis (Hasibuan & Palmizal, 2021).

Indeks masa tubuh (IMT) merupakan salah satu cara untuk menentukan gizi dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan (Bhattacharaya *et al.*, 2022). Penilaian status gizi atau menentukan standar proporsi komposisi tubuh pada orang dewasa, remaja hingga anak-anak. Indeks masa tubuh merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi, khususnya yang berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan berat badan Nuzula, F., & Vionalita, G. (2021).

METODE PELAKSANAAN

Pada pendekatan penelitian, menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah suatu jenis metode untuk menguji suatu teori dengan cara meneliti hubungan antara variabel. Variabel-variabel biasanya dapat diukur dengan menggunakan instrumen penelitian sehingga menyajikan berupa hasil data angka-angka dan dapat dianalisis dengan menggunakan prosedur-prosedur statistika. Kurniawan, N, A & Wahini., M, (2020).

Adapun penelitian ini juga merupakan dengan desain analitik korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* adalah penelitian dimana peneliti mengukur data variabel independent dan dependen hanya sekali pada suatu waktu, Nurani. A, & Murbawani,.A.E. (2019).

Seluruh variabel yang diamati, dan diukur saat penelitian berlangsung. Penelitian ini menggunakan data primer untuk mengetahui hubungan pola makan dengan indeks masa tubuh pada remaja putri usia 12-16 di Pondok Pesantren As-sa'idiyah Tambakberas Jombang. Penelitian ini dilakukan dengan melalui tahap penyebaran kuesioner di Pondok Pesantren As-sa'idiyah Tambakberas Jombang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam Masa remaja dengan usia 12-16 merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan, akan terjadinya kapasitas tubuh, aktivitas berat, bertumbuhnya badan yang sangat pesat (Nurani & Murbawani, 2019) penelitian ini adalah remaja awal yang mengalami masalah pada pola makan berusia 12-16 tahun berjumlah 70 anak.

Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Penelitian ini dimulai dengan melakukan pembagian kuesioner untuk mencari remaja awal usia 12-16 yang mengalami masalah pada pola makan, hasilnya didapatkan 70 remaja. semua responden diberikan berupa kuesioner untuk melihat pola makan pada remaja, selanjutnya untuk melihat hasil indeks masa tubuh (IMT) remaja dilakukan pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Setelah dilakukan pembagian kuesioner dan pengukuran indeks masa tubuh (IMT) pada responden, data-data tersebut dikumpulkan untuk diolah yang dimulai dari *editing*, *koding*, tabulasi, dan analisis.

Data umum

Penelitian ini menggunakan data umum berupa karakteristik responden berdasarkan inisial, umur, dan sekolah yang disajikan sebagai berikut :

- a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur pada remaja awal 12-16 di Pondok Pesantren As- Sa'idiyah Tambakberas Jombang tanggal 12 Oktober 2024 (n=70).

Umur	N	(%)
12 tahun	5	7.1
14 tahun	11	15.7
15 tahun	23	32.9
16 tahun	31	44.3
Total	70	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan data tentang distribusi responden berdasarkan karakteristik usia didapatkan hampir dari setengahnya berusia 16 tahun (44.3%) sebanyak 31 responden dan sebagian kecil berusia 12 tahun (7.1%) sebanyak 5 responden

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Sekolah

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sekolah pada Remaja Awal usia 12-16 di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang.

Sekolah	N	(%)
SD	5	7.1
SMP	34	48.6
SMA	31	44.3
Total	70	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan data distribusi responden berdasarkan sekolah didapatkan hampir dari setengahnya berpendidikan SMP (48.6%) sebanyak 34 responden dan sebagian kecil berpendidikan SD (7.1%) sebanyak 5 responden.

Data khusus

Penelitian khusus ini meliputi pola makan dengan indeks masa tubuh (IMT) terhadap remaja usia 12-16 tahun disajikan sebagai berikut :

a. Karakteristik berdasarkan Pola makan remaja

Tabel 3. Pola Makan remaja putri usia 12-16 di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang tanggal 12 Oktober 2024.(n=70).

Variabel	N	(%)
Kurang	2	2.9
Cukup	18	25.7
Baik	50	71.4
Total	70	100.0

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan data tentang distribusi responden berdasarkan pola makan remaja sebagian besar (71.4%) memiliki pola makan baik sebanyak 50 responden.

b. Karakteristik berdasarkan Indeks Masa Tubuh remaja

Tabel 4. Distribusi frekuensi Responden berdasarkan Indeks Masa Tubuh pada 12 Oktober 2024 di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang.

Karakteristik Responden	Frekuensi	(%)
Sangat Kurus	31	44.3
Normal	30	42.9
Gemuk	8	11.4
Obesitas	1	1.4
Total	70	100.0

Sumber : Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan hampir dari setengahnya (42.9%) dari responden memiliki indeks masa tubuh normal sebanyak 30 responden dan hampir dari setengahnya (44.3%) memiliki indeks masa tubuh sangat kurus sebanyak 31 responden (44.3%).

c. Hubungan Pola Makan dengan Indeks Masa Tubuh pada Remaja putri usia 12-16

Tabel 5. Hubungan pola makan dengan indeks masa tubuh pada remaja pada tanggal 12 Oktober 2024 di pondok pesantren As-sa'idiyah tambakberas jombang.

Pola makan	Indeks Masa Tubuh								jumlah	
	Kurus		Normal		gemuk		obesitas			
	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Baik	5.29	20	39.2	4	7.8	0	0.0	0	51	100.0
Cukup	22.2	9	50.0	4	22.2	1	5.6	1	18	100.0
Kurang	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	0	1	100.0
Total	44.3	30	42.9	8	11.4	1	1.4	1	70	100.0
Spearman's rho									0,000	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5 Hubungan pola makan dengan indeks masa tubuh pada remaja, Hasil *uji spearman Rank* diketahui bahwa nilai koefisien *p value* = 0.000 < 0.05. Dinyatakan bahwa hasil hipotesis H1 diterima. yang artinya ada hubungan pola makan dengan indeks masa tubuh pada remaja putri usia 12-16 di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk menilai apakah ada hubungan pola makan dengan indeks Masa remaja dengan usia 12-16 merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan, akan terjadinya kapasitas tubuh, aktivitas berat, bertumbuhnya badan yang sangat pesat (Nurani & Murbawani,2019) masa tubuh pada remaja awal usia 12-16 di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang. Adapun data yang dipaparkan yaitu hasil kuesioner tentang pola makan dan hasil pengukuran indeks masa tubuh (IMT) remaja usia 12-16 tahun.

Pola Makan pada Remaja di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang

Pada penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan dari 70 responden di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang didapatkan 50 responden (71.4%)

mempunyai pola makan baik, 18 responden (25.7%) mempunyai pola makan cukup, sedangkan 2 responden (2.9%) mempunyai pola makan kurang. Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti sebagian responden sering tidak makan satu hari 3 kali, porsi makan yang terkadang sedikit terkadang banyak dan jenis makanan yang cenderung mengakibatkan obesitas dan penurunan berat badan seperti makan makanan cepat saji. Hal ini dapat dilihat dari kuesioner yang menunjukkan kebiasaan pola makan sebagian responden cukup dan kurang. Responden juga sering tidak selera atau cenderung bosan dengan menu yang diberikan oleh pihak Pondok Pesantren. Sebagian besar responden yang mempunyai pola makan baik sebanyak 50 responden (71.4%) hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang menunjukkan beberapa pertanyaan yang menunjukkan kebiasaan pola makan responden baik seperti sehari makan sebanyak 3 kali, makan dalam waktu yang teratur, sehari makan banyak 3 piring, makan sedikit-sedikit tapi sering, dan sarapan nasi.

Menurut teori Margawati, A., & Iriantika, K. A. (2017), makanan cepat saji (*fast food*) memiliki dampak negatif yang signifikan bagi kesehatan remaja, terutama terkait dengan risiko obesitas, gangguan *metabolic*, masalah jantung. Remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji, yang umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, dan garam, lebih rentan mengalami peningkatan berat badan yang berlebihan yang dapat memicu berbagai penyakit kronis dikemudian hari. Hal ini didukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Reddy, S.S., & Gupta, N. (2021) tentang hubungan pola makan remaja dengan indeks masa tubuh di SMP Advent Bandar Lampung yang diketahui bahwa dari 22 responden remaja Advent yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 15 orang (68.2%). Sementara dari 12 siswa non-Advent yang mempunyai pola makan baik sebanyak (68,2%), dan imt baik sebanyak (55,9%). Selanjutnya didukung penelitian milik Budiman, B., Hamzah, P. N., & Musa, I. M. (2022) terdapat 160 siswa SMA mayoritas 16 tahun jenis kelamin Perempuan terbanyak 87 orang (54,4%) mengenai hubungan perilaku pola makan terhadap IMT dengan menggunakan *chi square* diperoleh hasil $p\text{ value} < \alpha$ ($0,003 < 0,05$) yang artinya ada hubungan perilaku makan terhadap IMT remaja.

Pola makan remaja merupakan salah satu faktor kunci yang menentukan kesehatan mereka dimasa depan. Pada usia remaja, tubuh mengalami pertumbuhan pesat dan mental. Sayangnya, banyak remaja yang lebih memilih makanan cepat saji dan camilan manis yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi. Kebiasaan ini tidak hanya menyebabkan masalah kesehatan lainnya Susantini, P. (2021). Selain itu, faktor lingkungan dan pengaruh sosial sangat mempengaruhi pilihan pola makan remaja. dalam era digital saat ini, iklan

makanan dan tren di media sosial sering kali mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan tidak sehat. Remaja cenderung terpengaruh oleh gambar dan konten yang menunjukkan makanan yang menarik tetapi tidak bergizi.

Akhirnya, upaya untuk meningkatkan pola makan remaja juga harus melibatkan intervensi dari berbagai pihak, termasuk sekolah, pemerintah, dan komunitas. Program-program yang menekankan pada pendidikan gizi dan penyediaan akses ke makanan sehat yang sangat diperlukan. Misalnya, sekolah dapat menyediakan makanan yang lebih bergizi di kantin dan mengadakan *workshop* tentang masak sehat.

Indeks Masa Tubuh pada Remaja di Pondok Pesantren As-Sa'idiyah Tambakberas Jombang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa 30 responden (42.9%) memiliki badan normal, 8 responden (11.4%) memiliki badan gemuk, 31 responden (44.3%) memiliki badan sangat kurus, sedangkan 1 responden (1.4%) memiliki badan obesitas. Hasil penelitian yang dilakukan Reddy,S.S., & Gupta, N. (2021), didapatkan responden mempunyai IMT rata-rata 24,64. Diketahui IMT normal 25. Maka dapat disimpulkan responden memiliki rata-rata IMT normal. Indeks Masa Tubuh merupakan suatu pengukuran yang membandingkan berat badan dengan tinggi badan. IMT merupakan rumus matematika yang membagi berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter pangkat dua. Hal ini didukung peneliti sebelumnya oleh Carter P, et al. (2019) tentang indeks masa tubuh diketahui bahwa 24 responden (24.5%) memiliki badan kurus, 62 responden (63.3%) memiliki badan normal, sedangkan 12 responden (12.2%) memiliki badan gemuk. penelitian ini juga didukung Jonathan, C. N. (2019), dengan populasi sebanyak 61 responden, dengan analisis uji *spearman Rank* yang menunjukkan signifikan antara pola makan dengan indeks masa tubuh dengan signifikan $0,015 < 0,05$.

Indeks masa tubuh pada remaja merupakan indikator penting yang dapat memberi wawasan tentang kesehatan fisik dan risiko obesitas. Pada kalangan remaja, perubahan pola makan dan gaya hidup yang cepat sering kali berdampak signifikan pada indeks masa tubuh mereka. Peneliti menunjukkan bahwa remaja yang mengonsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi, seperti makanan cepat saji dan minuman manis, lebih cenderung mengalami peningkatan Indeks Masa Tubuh yang tidak sehat. Beaulac, J., & Atkinson, K. (2022).

Selain pola makan, juga berperan dalam menentukan IMT remaja. banyak remaja saat ini lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas sendiri seperti, menonton

televisi dan bermain video game yang dapat menghambat pengeluaran energi. Khera, A. V., & Demerath, E. W. (2020).

Dengan memberikan informasi yang tepat dan sumber daya yang diperlukan, remaja dapat membuat pilihan yang lebih baik terkait pola makan, sehingga dapat mengurangi risiko kesehatan dimasa depan.

Hubungan Pola Makan dengan Indeks Masa Tubuh Pada Remaja putri usia 12 -16.

Pada penelitian yang pernah dilakukan, didapatkan hasil ada hubungan pola makan dengan indeks masa tubuh pada remaja putri usia 12-16 tahun. Hasil analisis pada tabel 5.5 menunjukkan hasil *correlation Spearman Rank*, dengan nilai signifikan $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ bermakna H_1 di terima, yang artinya ada hubungan pola makan dengan indeks masa tubuh pada remaja putri usia 12-16.

Menurut Depkes RI dalam Sugiyono, (2020). Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan merupakan gambaran informasi yang memberi gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari, yang meliputi frekuensi makan, jenis makan dan porsi makan. Menurut penelitian Supariasa IDN dan Dian H. 2019, menjelaskan ada hubungan pola makan dengan indeks masa tubuh pada remaja di Advent Bandar Lampung dari 34 orang remaja yang merupakan siswa SMP Advent Bandar Lampung memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak (38.2%) dan indeks masa tubuh baik sebanyak (55,9%).

Pola makan memiliki peran yang sangat signifikan dalam menentukan indeks masa tubuh seseorang. Indeks Masa Tubuh adalah indikator yang umum digunakan untuk menilai proporsi berat badan terhadap tinggi badan, dan dapat memberikan Gambaran tentang kesehatan seseorang. Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan yang seimbang, kaya akan buah, sayuran, protein sehat, dan biji-bijian, cenderung berhubungan dengan Indeks Masa Tubuh yang lebih sehat. Sebaliknya, pola makan yang tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula tambahan dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang tidak sehat dan resiko obesitas. Dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, banyak individu mulai mengubah kebiasaan makan mereka untuk mencapai dan mempertahankan Indeks Masa Tubuh yang optimal Van Strien, T. (2023).

Selanjutnya peneliti menunjukkan bahwa tidak hanya kualitas makanan yang mempengaruhi IMT, tetapi juga kebiasaan makan yang lebih luas, seperti frekuensi makan

dan ukuran porsi. Makanan yang tinggi serat, misalnya, tidak hanya membantu dalam memberikan rasa kenyang yang lebih lama tetapi juga dapat memperbaiki metabolisme (Weir CB dan Jan A. 2022).

Dalam dunia yang dipenuhi dengan iklan makanan cepat saji dan pilihan yang tidak sehat, kesadaran dan pengetahuan tentang pola makan yang benar menjadi kunci untuk mencapai dan mempertahankan IMT yang sehat. Dengan pendekatan yang tepat, Remaja dapat terhindar dari risiko obesitas dan penyakit terkait, serta meningkatkan hidup secara keseluruhan. Dalam penelitian yang dilakukan Zierle-Ghosh A dan Jan A. (2021) memaparkan penjelasan bahwa sebelum dilakukan pemberian *health education* dengan media *leaflet* sebagian besar responden mengalami tingkat pengetahuan rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan dengan Indeks Masa Tubuh pada Remaja awal usia 12-16 di Pondok Pesantren As- Sa’idiyah Tambakberas Jombang”, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola Makan remaja awal usia 12-16 tahun menunjukkan responden yang sebagian besar (71,4%) memiliki pola makan baik.
2. Indeks Masa Tubuh remaja awal usia 12-16 tahun responden memiliki indeks masa tubuh normal hampir dari setengahnya (44.3%) sebanyak 30 responden.
3. Hubungan pola makan dengan Indeks Masa Tubuh pada remaja putri berdasarkan hasil uji *spearman rank* diketahui bahwa nilai koefisien $p\text{ value} = 0.000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan antara pola makan dengan indeks masa tubuh pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhattacharyya, S., Vishwakarma, D. K., Srinivasan, A., Soni, M. K., Goel, V., Sharifpur, M., Ahmadi, M. H., Issakhov, A., & Meyer, J. (2022). Thermal performance enhancement in heat exchangers using active and passive techniques: a detailed review. *Journal of Thermal Analysis and Calorimetry*, 1–53.
- Budiman, B., Hamzah, P. N., & Musa, I. M. (2022). Karakteristik indeks massa tubuh berdasarkan jenis kelamin dan umur pada mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Indonesian Journal of Health*, 100-109.
- Beaulac, J., & Atkinson, K. (2022). The influence of the food environment on dietary intake: A review of the literature. *Public Health Nutrition*, 25(7), 1423-1436. DOI: 10.1017/S1368980022000336

- Carter P., et al. (2019). Associations between dietary patterns and body composition in a population-based sample of British children and adolescents. *British Journal of Nutrition*, 121(11), 1313-1322.
- Depkes RI. (2016). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Dieny, F.F., Jauharany, F. F., Tsani, A. F. A., & Nissa. M. C. (2021). Perilaku Makan Sebelum Dan Selama Pandemi Covid-19 pada Kelompok Remaja dan Dewasa di Indonesia Aceh *Nutrition Journal*, 6(2). 128-138.
- Fulgoni, V. L., & Keast, D. R. (2022). The role of socio-economic factors in dietary patterns and their implications for public health. *Nutrients*, 14(4), 815. DOI: 10.3390/nu14040815
- Hersey, J. C., & Blitstein, J. L. (2023). Nutrition education and dietary behavior change: A systematic review of recent interventions. *American Journal of Preventive Medicine*, 64(2), 204-215. DOI: 10.1016/j.amepre.2022.08.012
- Hasibuan, M. U. Z., & Palmizal, A. (2021). Sosialisasi penerapan indeks massa tubuh (IMT) di Suta club: Socialization of the application of body mass index (IMT) at Suta Club. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 19–24.
- Jan, A., & Weir, C. B. (2021). BMI classification percentile and cut off points. *StatPearls: Treasure Island, FL, USA*, 1–4.
- Jonathan, C. N. (2019). Implementasi metode algoritma genetika pada penentuan menu makanan untuk membentuk berat badan ideal. *Jurnal Teknologi Informasi dan Terapan*, 6(1), 35–40.
- Kemkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS).
- Khera, A. V., & Demerath, E. W. (2020). Genetic risk, diet, and obesity: A review of genetic variants and their influence on dietary patterns. *Nature Reviews Endocrinology*, 16(10), 657-670. DOI: 10.1038/s41574-020-00416-2
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman proses asuhan gizi terstandar (PAGT). Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Kurniawan, N, A & Wahini., M, (2020). Hubungan Antara Sarapan dan Aktivitas Fisik Terhadap Status gizi terstandar pada Remaja. *e-journal tata Boga*. 9(1).614-615.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). LAPORAN PROVINSI JAWA TIMUR RISKESDAS 2018.
- Kementerian Kesehatan (RI) (2014). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta, Kemenkes RI.
- Margawati, A., & Iriantika, K. A. (2017). Studi Kualitatif Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Perubahan Sikap Dan Pemilihan Makan Pada Remaja Putri Overweight. *Journal of Nutrition College*, 6.
- Mastuti, N. (2018). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Kuning (Musa Paradisiaca Sapientum L.) Terhadap Berat Badan Dan Status Gizi Remaja Gizi Lebih Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Pku Muhammadiyah Surakarta.
- Nisma Iriani, dkk (2022:63) buku metodologi penelitian.

- Nuzula, F., & Vionalita, G. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja usia 10-19 tahun. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 6(2), 29–34.
- Ng M., et Al. (2022). Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980-2013: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 384(9945), 766-781.
- Nurani, A., & Murbawani, A.E. (2019). Hubungan Antara Kesehatan Lemak Abdominal dan Kadar Serum High Sensitivity C- reactive Protein (HS- CRP) pada Remaja. *Journal dan Nutrition College*. 8(2). 81-86.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8).
- Rahman., N., Dewi, U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(1). 54-62.
- Reddy, S.S., & Gupta, N. (2021). Cultural and traditional influences on dietary habits: A global perspective. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(5), 399-407. DOI: 10.1016/j.jneb.2021.03.010
- Riskesdas, (2018). Riset Dasar Kesehatan Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Suciati, T., & Se, H. S. (2019). Body mass index as a parameter of running speed. *Bioscientia Medicina: Journal of Biomedicine and Translational Research*, 3(2), 1–9.
- Smith A., et al. (2020). The influence of dietary patterns on the development of overweight and obesity in adolescents: A systematic review and meta- analysis of longitudinal studies. *Nutrients*, 12(8), 2285.
- Supriasa IDN dan Dian H. 2019. Asuhan gizi klinik. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Susantini, P. (2021). Hubungan indeks masa tubuh (IMT) dengan persen lemak tubuh, dan lemak viscelar di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 10(1), 51–59.
- Sugiyono, (2020). Metode penelitian kuantitatif. Bandung : alfabeta.
- van Strien, T. (2023). The role of eating behaviors in the development and treatment of obesity: A review. *Appetite*, 177, 106063. DOI: 10.1016/j.appet.2022.106063
- Wahyuningsih, R., & Pratiwi, G. I. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Di Jurusan Politeknik Kesehatan Mataram. *Aceh Nutrition Journal*, 4(2). 166-169.
- Weir CB dan Jan A. 2022. BMI Classification Percentile And Cut Off Points. StatPearls Publishing.
- WHO (2018). Guidance on etichal. Considerations in planning and reviewing research studies on sexual reproductive health in adolescent.
- WHO (2021) insiden, prevelensi dan kematian anoreksia nervosa dan bulimia nervosa.
- WHO. (2018) . Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- WHO. (2020). Adolescents obesity and related behaviours: Trend and inequalities studies in the WHO European Region, 2002-2014. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- WHO. (2022). Adolescent mental health. Teen mental health.
- WHO.(2017).Malnutrition.Retrieved from

Zierle-Ghosh A dan Jan A. 2021. Physiology, Body Mass Index. StatPearls Publishing.