

Hubungan Pola Makan dan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi

Aisah^{1*}, Iin Indrawati², Siti Fati Hatussa'adah³

^{1,2,3}Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim
Jl. Prof. M. Yamin No 30 Lebak Bandung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia
Email Korespondensi: aisahilhamsyah@yahoo.co.id

Abstract

Nutritional status is a determinant of everything related to development resources such as poor nutrition for children, especially children, so that it can reduce the potential of community development resources. Human resources are the Human Development Index (HDI) which has three main factors that are most important, namely, education, health and economy. These three factors are closely related to the nutritional status of the community. The prevalence of obesity in Jambi Province according to Riskesdas 2018 is 19.83%. The population in this study were 148 female adolescents at the Sa'ad Islamic Boarding School in Jambi City., with a sample size of 67 female students. The sample was selected using the Simple Random Sampling technique. This test is used to determine the relationship between the independent and dependent variables with a 95% significance level. If the p-value is ≤ 0.05 , it indicates a significant relationship. This research was conducted from September 2024 to July 2025, the location of this research was the Sa'ad Islamic Boarding School, Jambi City. The results of the initial survey in August 2024 at the Sa'ad Islamic Boarding School through direct interviews with 10 young women, 7 of whom had symptoms of anemia such as lack of concentration while studying, fatigue, shortness of breath and a pale face. Knowing the Description of Eating Patterns with the Incident of Young Women at the Sa'ad Islamic Boarding School in Jambi City. The results showed that 45 respondents (52.2%) experienced malnutrition, while 32 respondents (47%) had good nutritional status. This indicates that there is a problem of malnutrition among young women at the AS'AD Islamic Boarding School in Jambi City. The description of eating patterns shows that respondents have a good diet, namely 7 female students (9%), while 71 (98%) respondents have a poor diet. The results of statistical tests using the Chi-square test showed a significant relationship between eating patterns and nutritional status in adolescents (p-value < 0.05). This means that the worse a teenager's diet, the greater the likelihood of experiencing malnutrition. There is a problem of malnutrition among adolescent girls at the AS'AD Islamic Boarding School in Jambi City. The eating patterns of these adolescent girls are considered good.

Keywords: adolescent girls, diet, nutritional status

Abstrak

Status gizi adalah penentu segala sesuatu yang menyangkut sumber daya pembangunan seperti pemberian gizi yang kurang baik pada anak terutama terhadap anak-anak, sehingga akan dapat menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat. SDM merupakan Indeks Pembangunan Manusia (Human Development Indeks/ HDI memiliki tiga faktor utama yang paling penting yaitu, pendidikan, kesehatan dan ekonomi. Ketiga faktor tersebut erat kaitannya dengan status gizi masyarakat. Prevalensi obesitas di Provinsi Jambi menurut Riskesdas 2018 adalah 19,83% . Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri Pondok Pesantren Sa'ad Kota Jambi sebanyak 148 siswi, dengan jumlah sampel 67 siswi Sampel dipilih dengan menggunakan tehnik *Simple Random Sampling*. Uji ini digunakan untuk melihat hubungan antara independen dan variabel dependen dengan derajat kemaknaan 95%. Apabila p-value $\leq 0,05$, artinya terdapat hubungan yang bermakna. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2024 sampai dengan Juli 2025, lokasi penelitian ini

adalah Pondok Pesantren Sa'ad Kota Jambi. Hasil survey awal pada bulan Agustus 2024 di Pondok Pesantren Sa'ad melalui wawancara secara langsung kepada 10 remaja putri, 7 diantaranya yang memiliki gejala anemia seperti kurang konsentrasi saat belajar, mudah lelah, naas pendek serta wajah terlihat pucat. Mengetahui Gambaran Pola Makan Dengan Kejadian Remaja Putri di Pondok Pesantren Sa'ad Kota Jambi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 45 responden (52,2%) mengalami status gizi kurang, sedangkan responden yang memiliki status gizi baik berjumlah 32 responden (47%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat masalah gizi kurang di kalangan remaja putri di Ponpes AS'AD Kota Jambi. Gambaran pola makan menunjukkan responden memiliki pola makan yang baik, yaitu sebanyak 7 siswi (9%), sedangkan 71 (98%) responden memiliki pola makan tidak baik. Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada remaja ($p\text{-value} < 0,05$). Ini berarti bahwa semakin buruk pola makan seorang remaja, maka semakin besar kemungkinan mengalami gizi kurang. Terdapat masalah gizi kurang di kalangan remaja putri di Ponpes AS'AD Kota Jambi. Dan pola makan remaja putri di Ponpes AS'AD Kota Jambi terbilang baik

Kata Kunci: pola makan, remaja putri, status gizi

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok umur 10-18 tahun yang mengalami perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional dalam pertumbuhannya sehingga banyak membutuhkan zat-zat gizi secara khusus (Almatsier, 2011). Masa remaja ini adalah masa saat tubuh mulai mengalami perkembangan kognitif dan emosional dalam memasuki masa dewasa (Masthalina, 2015). Di usia remaja, ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi status gizi mereka yaitu kejadian infeksi, sanitasi lingkungan, status ekonomi keluarga, pengetahuan gizi, dan pola makan (Susanti, 2012).

Masa Remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyaknya perubahan diantaranya perubahan masa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Perubahan tersebut mempengaruhi kebutuhan gizi. Selain itu kebutuhan gizi pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial (Hardinsyah et al, 2014).

Pola makan menunjukkan budaya dan kebiasaan serta kepercayaan suatu kelompok masyarakat tertentu. Hal ini menyebabkan satu kelompok dapat berbeda dengan kelompok lainnya. Dari pola makan dapat ditemukan bagaimana cara suatu kelompok memperoleh makanan, jenis-jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah yang dipakai saat menghidang dan berapa banyak konsumsi terhadap bahan makanan tersebut (Putri, 2017).

Masalah gizi dapat berdampak buruk terhadap kesehatan tubuh. Masalah gizi lebih berkaitan erat dengan penyakit degeneratif dan meningkatkan angka kematian seperti penyakit jantung, diabetes, hipertensi, gangguan muskuloskeletal khususnya kanker endometrium dan kanker payudara (Damayanti dkk., 2017). Status gizi kurang pada remaja dapat menurunkan sistem imunitas maupun antibody berkurang (morbiditas), pertumbuhan terhambat (pendek), kecerdasan menurun, produktivitas kerja menurun serta terlambatnya pertumbuhan organ reproduksi (Setiarto dkk., 2022)

Status gizi adalah penentu segala sesuatu yang menyangkut sumber daya pembangunan seperti pemberian gizi yang kurang baik pada anak terutama terhadap anak-anak, sehingga akan dapat menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat. SDM merupakan Indeks Pembangunan Manusia (Human Development Indeks/ HDI memiliki tiga faktor utama yang paling penting yaitu, pendidikan, kesehatan dan ekonomi. Ketiga faktor tersebut erat kaitannya dengan status gizi masyarakat (Sa'adah dkk, 2014).

Menurut WHO (2015) prevalensi anak kurus di dunia sekitar 14,3%, atau diperkirakan sebanyak 95,2 juta. Berdasarkan hasil pemantauan status gizi di Indonesia didapatkan status gizi anak usia 5 – 12 tahun menurut (IMT/U) prevalensi anak kurus adalah 6,4 dan yang sangat kurus 2,4 dan menurut (TB / U) anak sangat pendek 6,7 % dan pendek sebanyak 16,9 % dan yang normal 76,3% (Kemenkes RI, 2018). Menurut riset kesehatan dasar (2018) berdasarkan pemantauan gizi anak usia 5-12 tahun di Provinsi Jambi menurut indeks massa tubuh /umur (IMT/U) yaitu sebanyak 3,0 % tergolong sangat kurus, 6,0% kurus. Sedangkan berdasarkan (TB/U) anak yang tergolong sangat pendek 8,9%, pendek 17,6 % dan yang normal 73,6%.

Penelitian yang dilakukan oleh Desi at al (2023) Hasil uji korelasi hubungan pola makan dengan status gizi menggunakan uji Spearman menunjukkan terdapat korelasi yang positif signifikan ($p < 0,005$). Pola makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi

Hasil survey awal pada bulan Agustus 2023 di Pondok Pesantren Sa'ad melalui wawancara secara langsung kepada 10 remaja putri, 7 diantaranya yang memiliki pola makan yang kurang baik berdasarkan hasil wawancara mereka lebih suka mengonsumsi gorengan dibandingkan buah, mereka juga lebih suka mengonsumsi makan junk food.

Berdasarkan data di atas dan melihat situasi dan kondisi yang ada pada di Pondok Pesantren Sa'ad Kota Jambi, maka penulis tertarik untuk meneliti secara lebih lanjut mengenai “Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Sa'ad Kota Jambi”.

Berdasarkan berbagai analisis situasi di atas, maka peta jalan (roadmap) pada kegiatan pengabdian ini dipaparkan pada gambar berikut:

Hasil survey awal pada bulan Agustus 2023 di Pondok Pesantren Sa'ad melalui wawancara secara langsung kepada 10 remaja putri, 7 diantaranya yang memiliki gejala anemia seperti kurang konsentrasi saat belajar, mudah lelah, naas pendekk serta wajah terlihat pucat.

Berdasarkan data di atas dan melihat situasi dan kondisi yang ada pada di Pondok Pesantren Sa'ad Kota Jambi, maka penulis tertarik untuk meneliti secara lebih lanjut mengenai “Gambaran Pola Makan Dengan Kejadian Remaja Putri di Pondok Pesantren Sa'ad Kota Jambi”.

METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian ini adalah Pondok Pesantren Sa'ad Kota Jambi. Populasi pada penelitian remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Sa'ad Kota Jambi sebanyak 148 siswi. Sampel dipilih dengan menggunakan tehnik *Purposive Random Sampling, Sampling*. Uji ini digunakan untuk melihat hubungan antara independen dan variabel dependen dengan derajat kemaknaan 95%. Apabila $p\text{-value} \leq 0,05$. Untuk mendapatkan sampel pada penelitian dengan total sampel 67, penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2023 sampai dengan Agustus 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Remaja

Responden pada penelitian ini adalah remaja siswi MAN Pondok Pesantren As'ad Kota Jambi dengan jumlah sampel 67 responden, dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia dan Kelas pada Remaja Putri di Ponpes As'ad Kota Jambi

No	Karakteristik	N	%
1	Usia		
	15 tahun	25	32,1
	16 tahun	37	47,4
	17 tahun	16	20,4
2	Kelas		
	X	39	50
	XI	39	50

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 16 tahun dengan jumlah responden 37 siswi (47,4%). Sedangkan responden berada pada kelas X dan XI dengan jumlah masing-masing responden 39 siswi (50%).

Analisis Univariat

Gambaran Status Gizi

Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi pada remaja putri di PONPES AS'AD Kota Jambi dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Gizi pada Remaja Putri di Ponpes As'ad Kota Jambi

No	Status Gizi	N	%
1	Gizi kurang	45	57,6
2	Gizi baik	33	42,4
	Jumlah	67	100

Sumber data primer 2024

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan terdapat 45 responden (52,2%) mengalami status gizi kurang, sedangkan responden yang memiliki status gizi baik berjumlah 32 responden (47%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat masalah gizi kurang di kalangan remaja putri di Ponpes AS'AD Kota Jambi.

Terjadinya masalah gizi pada remaja di pengaruhi beberapa faktor yaitu terdiri faktor langsung asupan makanan, penyakit infeksi dan faktor tidak langsung terdiri dari pengetahuan, status ekonomi, dan peran petugas kesehatan.

Penelitian oleh Zurrahmi (2020) didapatkan hasil penelitian berdasarkan standar IMT menunjukkan rata-rata 20,14% yang masuk dalam kategori normal. Berdasarkan tabulasi status gizi pada remaja putri SMA N 1 Bangkinang, sebagian besar menunjukkan sebanyak 56 responden masuk dalam kategori normal. Penelitian lain oleh Handayani (2019) didapatkan hasil penelitian menunjukkan responden dengan status gizi kurus sebanyak 266 atau 38%, responden dengan status gizi normal sebanyak 335 atau 47.9%, responden dengan status gizi gemuk sejumlah 46 atau 6.6% dan responden dengan status gizi obesitas sebanyak 53 atau 7.6%.

Menurut teori kebutuhan gizi oleh WHO (2022), remaja membutuhkan asupan gizi yang memadai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka yang pesat pada masa pubertas. Gizi kurang pada remaja dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik dan kognitif mereka, serta meningkatkan risiko penyakit kronis di masa depan. Dalam konteks kesehatan remaja di Indonesia, penelitian oleh Kementerian Kesehatan RI (2022) mengungkapkan bahwa gizi kurang masih menjadi masalah umum di kalangan remaja, terutama di daerah-daerah dengan akses terbatas terhadap makanan bergizi dan informasi

kesehatan. Penelitian ini juga menekankan pentingnya program intervensi gizi yang mencakup edukasi gizi, peningkatan akses terhadap makanan sehat, dan pemantauan status gizi remaja secara berkala.

Menurut teori gizi yang dikemukakan oleh Whitney dan Rolfes dalam "Understanding Nutrition" (2019), status gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi harian, pola makan, dan gaya hidup. Nutrisi yang tidak memadai dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Pada masa remaja, kebutuhan nutrisi meningkat seiring dengan pertumbuhan yang cepat dan perubahan fisiologis, sehingga asupan nutrisi yang seimbang sangat penting untuk mendukung kesehatan optimal. Parker et al. (2020) juga menekankan pentingnya pemantauan status gizi pada remaja sebagai bagian dari strategi kesehatan masyarakat untuk mencegah masalah kesehatan jangka panjang. Intervensi yang tepat pada usia remaja dapat membantu mencegah kekurangan gizi dan penyakit terkait gizi di masa dewasa.

Status gizi kurang yang dialami oleh sebagian besar remaja putri di PONPES AS'AD Kota Jambi disebabkan oleh beberapa faktor yang saling berinteraksi, baik dari aspek individual, lingkungan, hingga kebijakan kesehatan setempat. Beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya status gizi kurang di kalangan remaja putri yaitu asupan makanan yang tidak memadai dimana Remaja putri di PONPES AS'AD Kota Jambi belum mendapatkan asupan makanan yang cukup dari segi kualitas maupun kuantitas. Pola makan yang kurang seimbang, terutama jika rendah zat besi, protein, dan vitamin, dapat mengakibatkan status gizi yang kurang. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang rendah nutrisi, seperti junk food atau makanan instan, juga dapat memperburuk kondisi gizi.

Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pola makan yang seimbang dan gizi yang baik dapat menyebabkan remaja putri di Ponpes AS'AD Kota Jambi tidak memahami kebutuhan nutrisi mereka, terutama selama masa pertumbuhan yang pesat. Tanpa pemahaman yang memadai, mereka mungkin tidak sadar akan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi atau dampak negatif dari pola makan yang buruk.

Makanan yang tersedia di lingkungan sekolah, seperti di kantin, sering kali tidak mendukung asupan gizi yang memadai. Jika kantin sekolah tidak menyediakan makanan sehat yang kaya nutrisi, remaja cenderung mengonsumsi makanan yang kurang bergizi.

Gambaran Pola Makan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan siklus menstruasi pada remaja putri di SMA N 8 Kota Jambi dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pola Makan pada Remaja Putri di Ponpes As'ad Kota Jambi

No	Pola Makan	N	%
1	Baik	7	9
2	Tidak Baik	71	91
	Jumlah	67	100

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang baik, yaitu sebanyak 7 siswi (9%), sedangkan 71 (98%) responden memiliki pola makan tidak baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nuryani, N. & Rahmawati, R. (2018) dari hasil makan responden terdapat kategori jenis makan baik 117 orang (95,15%) dan cukup 6 orang (49%).

Pola makan diartikan sebagai kebiasaan makan yang terbentuk maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapat kondisi kesehatan gizi yang baik. Konsumsi yang menghasilkan

kesehatan gizi yang sebaik- baiknya disebut konsumsi yang adekuat (Hasibuan, 2020). Pola makan merupakan faktor yang berhubungan langsung dengan status gizi sehingga dengan mengkonsumsi makanan yang rendah gizi mengakibatkan kondisi atau keadaan gizi kurang.

Perilaku masyarakat yang tidak tepat dalam pemilihan dan' pemberian makanan untuk keluarga, terutama anak-anak yang masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan, merupakan faktor utama penyebab meluasnya malnutrisi anak. Tujuan pemberian makanan kepada anak adalah untuk memenuhi kebutuhannya tetap sehat, cepat sembuh jika sakit, melakukan berbagai jenis kegiatan, menjaga pertumbuhan, dan memelihara latihan jasmani dan rohani, untuk menunjang perkembangan tubuh. Pola makan yang baik memiliki hubungan penting dengan status gizi anak, yang mempengaruhi status fisiologis anak (Rahmayanti *et al* 2016).

Berdasarkan penelitian pola makan konsumsi pada siswi Ponpes As'ad tergolong baik. Wawancara secara langsung yang dilakukan kepada beberapa siswi di dapatkan bahwa mereka mengkonsumsi makanan yang memenuhi gizi seimbang, diketahui untuk sekali makan mereka mengkonsumsi sumber karbohidrat, protein hewani, lemak serta sumber vitamin dan mineral. Contoh makanan yang biasa dikonsumsi nasi dengan lauk ikan/ayam serta sayuran. Tidak jarang mereka mengkonsumsi buah yg didapat dari luar ponpes.

Analisis Bivariat

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Ponpes As'ad

Berdasarkan analisis hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja putri di Ponpes As'ad, menggunakan uji Chi-Square, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Remaja Putri di Ponpes As'ad Kota Jambi

Pola Makan	Status Gizi				<i>P-Value</i>
	Gizi Kurang		Gizi Baik		
	n	%	n	%	
Kurang Baik	44	62,0	27	38,0	0,015
Baik	1	14,3	6	85,7	
Total	45	57,7	33	42,3	

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa mayoritas remaja dengan kategori pola makan kurang baik dan mengalami gizi kurang sebanyak 44 remaja (62,0%), dan paling sedikit remaja dengan kategori pola makan baik dan mengalami gizi kurang sebanyak 1 remaja (14,3%).

Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi pada remaja ($p\text{-value} < 0,05$). Ini berarti bahwa semakin buruk pola makan seorang remaja, maka semakin besar kemungkinan mengalami gizi kurang.

Penelitian Kurniawati (2023) di SMA IPIEMS Surabaya yang menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi remaja, dengan nilai p masing-masing $< 0,05$. Penelitian Nabila S.A *et al.* (2024) di Universitas Muhammadiyah Palembang juga mendukung hasil ini, dengan hasil uji chi-square menunjukkan $p = 0,000$, yang artinya terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan gizi kurang pada remaja usia 18–21 tahun.

Menurut Pedoman Gizi Seimbang, pola makan yang baik adalah pola makan yang didasarkan pada prinsip menu seimbang, alami, dan sehat, yang memenuhi kebutuhan zat gizi makro maupun mikro, bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin, dan mineral. Sarapan pagi dianjurkan memenuhi sekitar 20–25% dari total kebutuhan energi

harian, dengan porsi yang mencukupi untuk memulai aktivitas. Pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam namun rendah serat—khususnya yang berasal dari buah dan sayur—dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi kurang maupun gizi lebih pada usia muda. (Kemenkes, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian di *pompes As'ad*, dapat diasumsikan bahwa mayoritas remaja memiliki pola makan yang kurang baik. Pola makan yang kurang baik menjadi salah satu faktor risiko signifikan terhadap terjadinya gizi kurang pada remaja. Oleh karena itu, upaya pencegahan gizi kurang tidak hanya difokuskan pada peningkatan aktivitas fisik, tetapi juga pada pengendalian pola makan yang seimbang. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa lebih sering mengonsumsi *fast food* karena ketersediaannya yang cukup banyak di kantin sekolah serta tingginya minat remaja terhadap jenis makanan tersebut.

Responden yang memiliki pola makan kurang baik namun tidak mengalami gizi kurang, dapat terjadi karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh faktor lain seperti metabolisme, dan faktor genetik. Responden dengan pola makan kurang baik mungkin tetap memiliki aktivitas fisik yang tinggi sehingga energi yang masuk dapat seimbang dengan energi yang dikeluarkan. Selain itu, pola makan yang dikategorikan kurang baik belum tentu menunjukkan kelebihan asupan energi, melainkan bisa disebabkan oleh rendahnya konsumsi sayur dan buah sehingga konsumsi makan tidak seimbang, tetapi jumlah energi yang dikonsumsi tidak melebihi kebutuhan. Faktor metabolisme tubuh yang lebih cepat pada sebagian individu juga memungkinkan mereka tetap memiliki berat badan normal meskipun pola makannya kurang baik. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara pola makan dengan kejadian gizi kurang tidak bersifat tunggal, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang saling berkaitan.

Saran upaya pencegahan gizi kurang ini dapat dilakukan melalui edukasi gizi yang berkelanjutan, pembatasan makanan tinggi kalori, dan pengaturan porsi makan. Kebiasaan makan sehat perlu ditanamkan sejak usia sekolah, karena perilaku makan pada masa remaja cenderung terbawa hingga dewasa. Peran keluarga, sekolah, dan lingkungan masyarakat sangat penting dalam menyediakan makanan bergizi, membatasi akses *fast food*, dan mendorong remaja untuk rutin beraktivitas fisik.

Keterbatasan Penelitian

Data yang diperoleh menggunakan berdasarkan kejujuran responden sehingga kualitas data sangat tergantung dari kerja sama dan persepsi dalam menjawab pertanyaan yang telah disediakan. pertanyaan dalam kuesioner yang dilakukan dengan cara mengingat apa saja yang dimakan responden jadi jawaban tergantung ingatan responden. Peneliti menggunakan *informed consent* sebagai persetujuan untuk menjadi responden.

SIMPULAN

Terdapat masalah gizi kurang di kalangan remaja putri di *Ponpes As'ad* Kota Jambi. Dan pola makan remaja putri di *Ponpes As'ad* Kota Jambi terbilang baik. Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial, dimana masa remaja memerlukan asupan makan yang lebih banyak. Pola makan dapat memberikan gambaran asupan gizi mencakup jenis, jumlah, dan jadwal dalam pemenuhan zat gizi. Pola makan harus berpedoman pada gizi seimbang mencakup asupan gizi yang cukup sesuai kebutuhan dan mengonsumsi makanan yang beragam agar dapat mencapai status gizi normal. Semakin baik pola makan pada seseorang maka akan semakin baik juga status gizinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, D., Pritasari, P., & Nugraheni. (2017). Gizi daur kehidupan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Desi, Ernalia.Y, Syuryadi.N, 2023. HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA/I DI SMP IT AL-ALAM INDRAGIRI HULU. Seminar Nasional Ketahanan Pangan Vol 1: 1-12, Desember 2023
- Hardinsyah, S 2014, Buku Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Edited by P. buku. Kedokteran. Jakarta.
- Handayani.S, 2019. Gambaran Status Gizi Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Baturetno. Jurnal Keperawatan GSH Vol. 8 No. 1.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018,Jakarta, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Buku Pedoman Penanggulangan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Puteri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta. Direktorat Kesehatan Masyarakat.
- Kurniawati, A. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA IPIEMS Surabaya. Repositori STikes Hang Tuah Surabaya
- Nuryani, N. & Rahmawati, R. (2018). Kebiasaan Jajan Berhubungan dengan Status Gizi Siswa Anak Sekolah di Kabupaten Gorontalo. urnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), Vol. 6 No. 2.
- Ramawati, D., Mursiyam, & Sejati W. (2018) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengkonsumsi Tablet Besi Di Desa Sukoraja Tengah Kecamatan Sukoraja Kabupaten Banyumas. Jurnal Keperawatan Soedirman. Vol. 3, No. 3 Hal. 114-124.
- Putri Ariani, A. 2017. Ilmu Gizi Dilengkapi dengan Standar Penilaian Status Gizi Dan Daftar Komposisi Bahan Makanan. Yogyakarta : Nuha Medika. Adriani & Wirjatmadi. (2016).
- Sa'adah, RH, dkk. 2014. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. Jurnal Kesehatan Andalas.
- Setiarto, H. B., Karbo, M. B, & T. Tambaip. (2022). Gizi kesehatan reproduksi. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Susanti Y, Briawan D, Martianto D. (2016). Suplementasi besi mingguan meningkatkan hemoglobin sama efektif dengan kombinasi mingguan dan harian pada remaja putri. J Gizi Pangan 13(1):27-34.Salemba Medika.
- WHO. Adolescent Health. Information System. Geneva: WHO 2013.
- World Health Organization (WHO). 2022. Commission on Ending Childhood Obesity.Geneva, World Health Organization, Departement of Noncommunicable disease surveillance. Publications. Aspen Publisher Inc. Gaitherburtg Maryland.
- WHO. worldwide prevalence of anaemia. Geneva: World Health Organization; 2015. Wong, D, dkk. (2009). Buku Ajar Keperawatan Pediatrik. Volume 1. Penerbit Buku Kedokteran EGC : Jakarta.
- Zurrahmi.R, 2020. Gambaran Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2019. Jurnal Ners Vol. 4 No. 1, April 2020