

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja Putri

Cikita Dwi Rahmadani^{1*}, Tina Yuli Fatmawati², Aisah³, Andicha Gustra Jeki⁴, Nel Efni⁵

¹⁻⁴Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim

⁵Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim

Jln Prof M Yamin SH, No 30, Kelurahan Lebak Bandung, Jambi, Indonesia

*Email korespondensi: cikitadwir@gmail.com

Submitted : 18/10/2025

Accepted: 16/03/2026

Published: 31/03/2026

Abstract

Overweight refers to a condition in which an individual's body weight surpasses the normal threshold. Prevalence of overweight among adolescents in Jambi City has reached 8.13%. Insufficient nutritional knowledge and poor dietary practices greatly influence health outcomes and are major contributors to overweight, especially among Adolescent girl. This study sought to examine the association between nutrition-related knowledge and eating patterns with the occurrence of overweight among female students at SMAN 4 Jambi City in 2025. The study population comprised all grade X and XI female students, totaling 471 individuals, while the final sample included 83 respondents chosen through proportional random sampling. Data collection instruments consisted of a structured interview questionnaire combined with anthropometric assessments. Data were analyzed using univariate and bivariate techniques, employing the chi-square test. Findings revealed that a considerable proportion of respondents demonstrated low levels of nutritional knowledge (35.0%), more than half displayed unhealthy dietary habits (51.8%), and the majority fell within the normal weight range (54.2%). Statistical analysis confirmed a significant correlation between nutritional knowledge ($p = 0.000$) and dietary habits ($p = 0.010$) with overweight incidence. The study recommends enhancing nutrition and health education in schools, providing healthier food options in school canteens, and encouraging students to engage in regular physical activities. It is recommended that schools enhance nutrition and health education, provide healthy canteen options, and promote regular physical activity among students.

Keywords: *adolescent girl, eating habits, nutrition knowledge, overweight*

Abstrak

Kelebihan berat badan (*overweight*) merupakan keadaan ketika massa tubuh seseorang melampaui batas normal. Prevalensi remaja dengan kondisi *overweight* di Kota Jambi tercatat sebesar 8,13%. Faktor rendahnya pengetahuan tentang gizi serta kebiasaan pola makan yang kurang sehat memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan dan menjadi penyumbang utama meningkatnya kasus *overweight*, terutama pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi terdiri dari seluruh siswi kelas X dan XI sebanyak 471 orang, dan sampel berjumlah 83 responden yang diambil melalui *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner melalui wawancara terpimpin dan pengukuran antropometri. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kurang (35,0%), lebih dari separuh memiliki pola makan tidak baik (51,8%), dan sebagian besar berada pada kategori berat badan normal (54,2%). Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi ($p = 0,000$) dan pola

makan ($p = 0,010$) dengan kejadian *overweight*. Disarankan sekolah meningkatkan edukasi gizi dan kesehatan, menyediakan kantin sehat, serta mendukung aktivitas fisik rutin bagi siswa.

Kata Kunci: kejadian *overweight*, pengetahuan gizi, pola makan, remaja putri

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada rentang 12 hingga sebelum 18 tahun. Upaya kesehatan pada masa ini ditujukan untuk membentuk generasi dewasa yang sehat, berpengetahuan, berkualitas, serta produktif, dan memiliki kemampuan dalam menjaga, mempertahankan, serta meningkatkan kondisi kesehatannya secara mandiri (Rasmaniar et al, 2023). Menjaga kesehatan remaja menjadi sangat penting karena pada fase ini terjadi perubahan besar dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial (Kemenkes RI, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, kelompok usia 10–14 tahun lebih rentan terhadap masalah sanitasi dan air bersih, sedangkan kelompok usia 15–19 tahun lebih banyak terpapar risiko akibat perilaku tidak sehat seperti konsumsi alkohol, hubungan seksual berisiko, serta pola makan yang kurang baik. Saat ini, lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan, dan sekitar 160 juta di antaranya termasuk dalam kategori *overweight*.

Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa di Indonesia, satu dari tiga orang dewasa, satu dari lima anak usia 5–12 tahun, dan satu dari tujuh remaja usia 13–18 tahun mengalami kelebihan berat badan atau *overweight*. Prevalensi *overweight* pada remaja di Kota Jambi sebesar 8,13%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Jambi tahun 2023, dari total 20 puskesmas yang ada, kasus obesitas pada remaja tertinggi tercatat berada di wilayah kerja Puskesmas Paal V (20 orang).

Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami *overweight* dibandingkan remaja laki-laki karena

perubahan fisiologis, hormonal, dan sosial selama pubertas, seperti peningkatan hormon estrogen yang mendorong penyimpanan lemak di tubuh sebagai persiapan reproduksi, sehingga menyebabkan persentase lemak tubuh perempuan lebih tinggi (Kemdikbud, 2019). *Overweight* pada remaja, yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), merupakan kondisi penumpukan lemak berlebih yang dapat memicu penyakit tidak menular, sementara konsumsi makanan yang tidak mencukupi kebutuhan gizi dapat menyebabkan berat badan rendah (Rasmaniar et al, 2023).

Overweight pada remaja putri berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan reproduksi. Secara fisik, kelebihan lemak tubuh, terutama di area perut, meningkatkan risiko gangguan metabolik seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, serta sindrom ovarium polikistik (PCOS) yang memengaruhi menstruasi dan kesuburan (Kemenkes RI, 2018). Dari sisi psikologis, *overweight* memicu citra tubuh negatif, penurunan harga diri, depresi, kecemasan sosial, dan kecenderungan menarik diri akibat tekanan lingkungan dan standar kecantikan di media sosial (Kemenkes RI, 2018).

Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian *overweight* pada remaja. faktor-faktor tersebut antara lain meliputi faktor genetik (keturunan), pola makan tidak seimbang, tingkat pengetahuan tentang gizi, kurangnya aktivitas fisik, faktor psikologis, lingkungan sosial dan keluarga, faktor sosioekonomi, serta perubahan hormonal saat pubertas (*World Health Organization, 2023, Centers for Disease Control and Prevention, 2022 & Kemenkes RI, 2024*).

Hayati (2021) menjelaskan bahwa pengetahuan gizi mencakup pemahaman

terhadap kebutuhan tubuh akan jenis makanan yang menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Apabila memiliki pengetahuan gizi yang baik, remaja dapat lebih bijak dalam menentukan pola makan sehat, terhindar dari kebiasaan konsumsi yang tidak tepat, serta dapat mencegah masalah kesehatan, termasuk anemia dan gangguan menstruasi yang sering disebabkan oleh kekurangan gizi. (Arisrawati *et al*, 2020).

Apabila remaja putri tidak memiliki pengetahuan gizi yang memadai bisa berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang. Pola makan yang tidak seimbang kerap menjadi konsekuensi dari keterbatasan pemahaman tersebut, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan, mulai dari *overweight*, malnutrisi, hingga gangguan pola makan. (Rasmaniar *et al.*, 2023).

Hasil penelitian Anggreini *et al.* (2025) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Rumbia ($p = 0,023$). Temuan serupa juga dilaporkan oleh Pajriyah & Sulaeman (2021), yang menemukan adanya hubungan antara pengetahuan gizi siswa dengan pola makan dan kejadian kelebihan berat badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang ($p = 0,000$). Sejalan dengan itu, penelitian Jannah (2022) mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi memiliki kaitan dengan kejadian *overweight* pada remaja ($p = 0,048$).

Selain pengetahuan gizi, faktor pola makan juga memberikan kontribusi penting terhadap kejadian *overweight* (Hayati, 2021). Pola makan seimbang idealnya mencakup asupan karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, serta mineral dalam proporsi sesuai kebutuhan, sekaligus membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh secara berlebihan. Menerapkan jadwal makan teratur tiga kali sehari yang disertai camilan sehat, serta mengutamakan bahan pangan segar seperti

buah, sayur, kacang-kacangan, ikan, dan biji-bijian merupakan langkah penting untuk mencegah *overweight* (Asiah *et al.*, 2022). Dengan mengubah pola makan menjadi lebih sehat, seperti memilih makanan bergizi dan mengatur porsi makan, remaja putri dapat mengurangi risiko *overweight* dan masalah kesehatan lainnya (Rahayu *et al*, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Anggreini *et al.* (2025) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMK Muhammadiyah 1 Rumbia ($p = 0,000$). Hasil serupa juga diperoleh dari penelitian Andriani *et al.* (2023), yang menemukan keterkaitan antara pola makan dengan kasus *overweight* pada remaja ($p = 0,000$).

Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 4 Kota Jambi berada di wilayah kerja Puskesmas Paal V (SMAN 4 Kota Jambi, 2025). Tingginya jumlah peserta didik remaja putri berimplikasi pada meningkatnya risiko masalah gizi, khususnya *overweight*, mengingat remaja putri memiliki faktor risiko tambahan yang berkaitan dengan perubahan hormon serta kebiasaan gaya hidup pada masa pubertas (Kemenkes RI, 2018).

Studi pendahuluan dengan melibatkan 10 remaja putri, peneliti menemukan bahwa pengetahuan gizi responden umumnya masih rendah seperti tidak memahami pentingnya konsumsi sayur dan buah, peran zat gizi, serta konsep porsi makan seimbang. Selain itu, pola makan mereka juga cenderung tidak sehat, dengan 7 dari 10 responden lebih memiliki pola makan tidak baik, yakni sering mengonsumsi makanan dan minuman manis. Hasil pengukuran antropometri ditemukan bahwa 4 dari 10 remaja tersebut tergolong *overweight* berdasarkan *z score* yakni 1 SD sd +2 SD. 6 remaja lainnya tergolong dalam kategori normal (*z score* - 2 SD sd +1 SD). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan

kejadian overweight pada remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* yang bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian overweight pada siswi SMAN 4 Kota Jambi. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Maret hingga Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas X sebanyak 244 orang dan kelas XI sebanyak 227 orang, dengan total 471 responden. Sampel penelitian ditetapkan sebanyak 83 orang melalui teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner melalui wawancara terpimpin serta pengukuran antropometri. Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi variabel, dan bivariat untuk melihat hubungan antarvariabel. Uji statistik yang dipakai adalah *chi square test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian dinyatakan signifikan apabila nilai $p \leq 0,05$.

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden, Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Kejadian Overweight

No	Variabel	Frekwensi	Jumlah
1			
Usia			
	16 Tahun	44	53.0

2			
Kelas			
	X	44	53.0
	XI	39	47.0
3			
Pengetahuan Gizi			
	Baik	27	32.5
	Cukup	27	32.5
	Kurang	29	35.0
4			
Pola Makan			
	Baik	40	48.2
	Kurang	43	51.8
5			
Kejadian Overweight			
	Overweight	38	45.8
	Tidak Overweight	45	54.2

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 83 responden, lebih dari separuhnya berusia 16 tahun (53,0%) dan lebih dari separuhnya kelas X (53,0%) Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kurang (35,0%). Lebih dari separuh responden memiliki pola makan kurang baik (51,8%). Sebagian besar responden memiliki berat badan kategori tidak overweight (54,2%). Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian overweight pada remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi ($p = 0,000$). Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian overweight pada remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi ($p = 0,010$).

Selanjutnya hubungan pola makan dengan kejadian overweight pada remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian overweight

No	Pola Makan	Kejadian Overweight				Total		p-value
		Overweight		Tidak Overweight		f	%	
		f	%	f	%	f	%	
1	Baik	12	30,0	28	70,0	40	100	0,010
2	Kurang Baik	26	60,5	17	39,5	43	100	

Berdasarkan Tabel 2 mengindikasikan bahwa sebagian besar responden dengan pola makan baik (70,0%) tidak mengalami *overweight*. Sebaliknya, responden dengan pola makan kurang baik cenderung lebih banyak mengalami *overweight* (60,5%). Hasil analisis *Chi-Square* memperlihatkan nilai $p = 0,010$ ($< 0,05$), yang menegaskan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Gizi pada Remaja Putri di SMAN 4 Kota Jambi

Hasil penelitian diketahui bahwa proporsi terbesar memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah (35,0%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani *et al* (2022) yang mengungkapkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi yang tergolong kurang (53,5%). Sejalan dengan penelitian Inamah *et al.* (2024) yang menemukan 80,0% siswi SMA Negeri 15 Seram Bagian Barat memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah, dan juga didukung oleh penelitian Anggreini *et al.* (2025) yang melaporkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Muhammadiyah 1 Rumbia, yaitu 67,1%, memiliki pengetahuan gizi kurang.

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman mengenai jenis-jenis makanan yang dibutuhkan tubuh untuk mendukung proses tumbuh kembang secara optimal (Hayati, 2021). Pengetahuan ini memiliki peranan penting, terutama bagi remaja putri, karena masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik serta

perkembangan mental yang signifikan. Dengan demikian, pemenuhan gizi yang tepat sangat diperlukan pada masa remaja. Individu dengan pengetahuan gizi yang baik biasanya lebih mampu menentukan pilihan makanan yang sehat, menghindari pola makan yang tidak sesuai, serta menurunkan risiko terjadinya masalah kesehatan seperti anemia dan gangguan menstruasi akibat defisiensi zat gizi (Arismawati *et al.*, 2020).

Kurangnya pemahaman mengenai gizi seimbang sering kali berujung pada pola makan yang tidak tepat, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kelebihan berat badan, malnutrisi, bahkan gangguan makan. Defisiensi zat gizi tertentu, misalnya zat besi dan vitamin D, juga dapat berdampak pada munculnya penyakit spesifik seperti anemia atau gangguan pada kesehatan tulang (Rasmaniar *et al.*, 2023).

Minuman yang sebaiknya dibatasi, seperti minuman manis (*soft drink*, minuman berpemanis buatan, dan minuman energi), mengandung kadar gula tinggi yang dapat meningkatkan risiko *overweight*, obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan gangguan metabolisme lainnya. Konsumsi minuman tinggi gula yang berlebihan juga dapat menyebabkan penumpukan kalori tanpa disadari, karena minuman tidak memberikan rasa kenyang seperti makanan padat. Oleh karena itu, literasi gizi terkait minuman perlu ditingkatkan agar remaja mampu membuat keputusan yang sehat dalam memilih asupan cairan sehari-hari (Asiah *et al*, 2022).

Menurut asumsi peneliti, kurangnya pengetahuan pada responden di SMAN 4 Kota Jambi ini dapat disebabkan oleh

minimnya informasi gizi yang diterima di lingkungan sekolah maupun keluarga, serta kurangnya perhatian terhadap kandungan gizi dalam minuman dibandingkan makanan. Selain itu, paparan iklan produk minuman yang menarik dan gaya hidup modern juga turut mempengaruhi preferensi konsumsi remaja terhadap minuman tinggi gula. Dengan demikian, diperlukan intervensi edukatif yang lebih terfokus pada aspek konsumsi minuman, tidak hanya makanan. Edukasi ini dapat disampaikan melalui kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS), penyuluhan gizi, maupun integrasi materi kesehatan ke dalam kurikulum. Diharapkan, peningkatan pengetahuan ini dapat membentuk kebiasaan konsumsi yang lebih sehat di kalangan remaja, serta membantu mencegah masalah gizi seperti *overweight* maupun gangguan kesehatan lainnya.

Pola Makan pada Remaja Putri di SMAN 4 Kota Jambi

Hasil penelitian diketahui bahwa dari 83 responden, lebih dari separuhnya memiliki pola makan kurang baik (51,8%). Temuan penelitian ini mendukung hasil studi Anggreini et al. (2025), yang dalam penelitiannya berjudul *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMK Muhammadiyah 1 Rumbia* juga menemukan keterkaitan yang serupa juga menemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki pola makan kurang baik (57,6%). Penelitian Kartika et al (2021) yang berjudul hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri kelas XI di SMK PGRI 7 Denpasar menemukan pola makan remaja putri dalam kategori buruk (53,2%). Penelitian Andrini et al (2023) juga menunjukkan pola makan remaja putri kurang baik *overweight* (54,4%).

Kebiasaan makan sehari-hari, meliputi jenis makanan, jumlah, frekuensi, serta waktu konsumsi, dikenal sebagai pola

makan. Almtsier (2020) menekankan bahwa pola makan mencerminkan perilaku konsumsi yang erat kaitannya dengan pemenuhan gizi dan energi tubuh. Pola makan yang seimbang harus mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang sesuai, serta membatasi asupan gula, garam, dan lemak jenuh. Dengan menjaga jadwal makan teratur tiga kali sehari ditambah camilan sehat, serta memilih bahan pangan segar seperti buah, sayuran, ikan, biji-bijian, dan kacang-kacangan, seseorang dapat mencegah terjadinya *overweight* (Asiah et al., 2022). Sebaliknya, pola makan yang tidak sehat dapat berdampak buruk, di mana konsumsi berlebih makanan tinggi kalori, gula, dan lemak jenuh tanpa diimbangi nutrisi lain akan meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas.

Sayuran, termasuk bayam, memiliki peranan penting dalam menunjang pola makan sehat karena mengandung beragam zat gizi esensial, seperti vitamin A, vitamin C, zat besi, asam folat, dan serat. Konsumsi bayam secara rutin bermanfaat dalam mencegah anemia melalui kandungan zat besinya, memperbaiki fungsi pencernaan berkat serat, serta mendukung daya tahan tubuh dan kesehatan mata. Bagi remaja putri yang sedang mengalami pertumbuhan dan menstruasi, konsumsi bayam sangat dianjurkan untuk membantu mencukupi kebutuhan gizi harian (Rahayu et al., 2023).

Kurangnya konsumsi sayur-sayuran, termasuk bayam, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan remaja, seperti meningkatkan risiko anemia defisiensi besi, sembelit, kekebalan tubuh yang menurun, dan gangguan metabolisme. Selain itu, pola makan rendah sayur sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko *overweight* karena remaja cenderung mengganti sayuran dengan makanan olahan tinggi lemak dan kalori (Asiah et al, 2022).

Beberapa penyebab yang mungkin membuat remaja tidak mengonsumsi sayur secara rutin, di antaranya karena rasa yang dianggap kurang enak, cara pengolahan yang monoton, kurangnya edukasi mengenai manfaat sayuran, serta pengaruh lingkungan seperti kebiasaan makan di luar rumah atau terbatasnya ketersediaan sayuran di rumah (Rahayu *et al*, 2023).

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti berasumsi bahwa rendahnya konsumsi sayur, termasuk bayam, pada remaja putri disebabkan oleh minimnya pengetahuan gizi serta kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah dalam membentuk kebiasaan makan sehat. Kurangnya variasi menu serta minimnya promosi konsumsi sayur juga menjadi faktor yang memperkuat kebiasaan tersebut. Oleh karena itu perlu dilakukan intervensi edukatif dan promotif yang menekankan pentingnya konsumsi sayur dalam pola makan remaja. Edukasi dapat dilakukan melalui kegiatan Unit Kesehatan Sekolah (UKS), penyuluhan gizi oleh petugas puskesmas, atau integrasi dalam mata pelajaran. Pihak sekolah juga dapat menyediakan kantin sehat dengan menu sayur yang menarik dan bervariasi.

Kejadian Overweight pada Remaja Putri di SMAN 4 Kota Jambi

Penelitian ini mengungkapkan bahwa lebih dari separuh responden (54,2%) tidak tergolong *overweight*. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh Syifa dan Juwita (2023) di Kota Pekanbaru yang menemukan 86,9% siswa SMA tidak *overweight*, serta penelitian Andriani *et al*. (2023) di SMAN 8 Kota Jambi yang melaporkan 48,1% responden juga tidak *overweight*. *Overweight* didefinisikan sebagai kondisi kelebihan berat badan dibandingkan standar normal, dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai acuan yang dihitung dari perbandingan berat badan dengan tinggi badan kuadrat. Pada kelompok remaja, penilaian *overweight* tidak hanya

berdasarkan nilai IMT, tetapi juga disesuaikan dengan kurva pertumbuhan menurut usia dan jenis kelamin. Kurva ini dirancang untuk menilai apakah berat badan remaja berada dalam rentang normal, berlebih, atau kurang (Kemenkes RI, 2018).

Kejadian *overweight* pada remaja putri dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti konsumsi makanan tinggi kalori, lemak jenuh, dan gula tambahan yang berlebihan, seperti *fast food*, minuman manis, dan camilan olahan, rendahnya aktivitas fisik juga berkontribusi besar terhadap peningkatan berat badan. Remaja yang lebih banyak duduk, bermain gawai, atau menonton televisi cenderung memiliki risiko *overweight* lebih tinggi dibandingkan mereka yang aktif secara fisik. Faktor lain yang juga mempengaruhi adalah genetik dan hormonal. Masa remaja ditandai dengan perubahan hormon yang signifikan, dan hal ini bisa mempengaruhi metabolisme serta penyimpanan lemak tubuh. Faktor keturunan juga berperan terhadap kecenderungan seseorang mengalami *overweight* (World Health Organization, 2023, Centers for Disease Control and Prevention, 2022 & Kemenkes RI, 2024).

Overweight memberikan dampak negatif bagi kesehatan remaja, baik secara fisik maupun psikologis. Dampak fisik meliputi risiko jangka panjang terhadap penyakit kronis seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, gangguan kardiovaskular, serta gangguan sistem reproduksi. Secara psikologis, remaja putri yang mengalami *overweight* sering mengalami gangguan kepercayaan diri, citra tubuh negatif (*body image*), hingga perasaan tertekan atau depresi. Hal ini dapat memengaruhi interaksi sosial dan prestasi belajar di sekolah (Rasmaniar *et al*, 2023).

Untuk mencegah maupun mengatasi permasalahan *overweight*, langkah yang dapat ditempuh adalah melalui kegiatan edukasi gizi dan program promotif yang berfokus pada peningkatan kesadaran serta

perubahan perilaku sehat. Beberapa langkah yang dapat diterapkan antara lain adalah edukasi gizi, penerapan pola makan seimbang, serta pengurangan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak. Remaja juga perlu didorong untuk meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, minimal 60 menit per hari, dengan melakukan olahraga atau kegiatan fisik lainnya. Selain itu, pendampingan psikologis juga penting untuk mendukung motivasi dan perubahan gaya hidup yang sehat (Kemenkes RI, 2024).

Upaya edukatif dan promotif sangat penting dalam mencegah dan mengatasi masalah *overweight* karena akar permasalahan *overweight* pada remaja umumnya berasal dari pola hidup dan perilaku yang kurang sehat, seperti kebiasaan makan yang buruk dan kurangnya aktivitas fisik. Melalui edukasi gizi, remaja akan memahami tentang pentingnya mengonsumsi makanan seimbang, memahami kandungan gizi, serta memilih makanan yang sehat.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja Putri di SMAN 4 Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 27 responden dengan pengetahuan gizi baik, mayoritas memiliki berat badan normal atau tidak *overweight* (77,8%). Sebaliknya, dari 29 responden dengan pengetahuan gizi kurang, sebagian besar justru termasuk dalam kategori *overweight* (79,3%). Uji statistik dengan metode *Chi-Square* menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($< 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Anggreini *et al.* (2025) diperoleh adanya hubungan pengetahuan gizi dengan *overweight* ($p = 0,000$). Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Rohmah *et al.* (2023) dalam penelitian ini diperoleh hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan

angka kejadian *overweight*/obesitas ($p = 0,000$).

Pengetahuan gizi berperan penting terhadap kejadian *overweight* pada remaja putri karena pengetahuan memengaruhi cara berpikir, sikap, dan perilaku makan. Remaja dengan pengetahuan gizi rendah umumnya tidak memahami kandungan kalori, lemak, gula, maupun garam dalam makanan dan minuman yang mereka konsumsi. Akibatnya, mereka lebih sering memilih makanan tinggi kalori seperti gorengan, makanan cepat saji, minuman manis, dan camilan olahan yang berkontribusi pada kelebihan energi dalam tubuh (Rasmaniar *et al.*, 2023).

Kurangnya pengetahuan gizi juga membuat remaja tidak mampu mengendalikan jumlah maupun frekuensi makan, misalnya sering makan berlebihan, ngemil terus-menerus, atau makan malam pada waktu yang terlalu larut. Pola tersebut menyebabkan asupan energi melebihi kebutuhan tubuh, sehingga kelebihan energi disimpan dalam bentuk lemak (Arismawati *et al.*, 2020).

Selain itu, remaja yang tidak memahami pentingnya konsumsi karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral, cenderung mengabaikan makanan sehat seperti sayuran, buah, dan protein nabati. Sebaliknya, mereka lebih memilih makanan instan yang miskin gizi, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi yang dapat mengganggu metabolisme tubuh dan mempercepat kenaikan berat badan (Rasmaniar *et al.*, 2023).

Menurut Hayati (2021), pengetahuan gizi yang rendah juga berarti tidak ada kesadaran terhadap risiko kesehatan akibat *overweight*, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan gangguan hormonal. Tanpa pemahaman ini, remaja tidak merasa perlu mengubah kebiasaan makan atau berolahraga, sehingga *overweight* makin sulit dicegah. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik mampu menyaring informasi atau pengaruh dari media sosial,

iklan makanan, dan lingkungan, sedangkan yang kurang pengetahuan cenderung mudah terpengaruh oleh tren makan tidak sehat. Misalnya, mengikuti tren minuman manis atau makanan tinggi kalori tanpa mempertimbangkan dampaknya bagi tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi yang memiliki pengetahuan gizi rendah cenderung mengalami overweight. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman mengenai kandungan nutrisi dan dampak makanan terhadap tubuh masih menjadi masalah di kalangan remaja sekolah. Banyak dari mereka belum mengetahui pentingnya keseimbangan zat gizi dalam makanan, sehingga lebih memilih makanan berdasarkan rasa, tren, atau kemudahan akses. Kebiasaan ini diperparah oleh lingkungan sekolah dan sekitar yang menyediakan berbagai jajanan tinggi kalori namun rendah nilai gizi. Akibatnya, pola konsumsi menjadi tidak terkontrol dan berkontribusi pada penambahan berat badan yang berlebihan.

Minimnya pengetahuan gizi juga membuat remaja kurang peduli terhadap konsekuensi dari pola makan yang kurang baik, seperti risiko penyakit metabolik dan gangguan hormon. Kurangnya informasi yang akurat membuat remaja lebih mudah terpengaruh oleh promosi makanan instan, minuman manis, dan pola makan yang viral di media sosial, tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan. Pengetahuan gizi yang rendah juga berdampak pada kurangnya kesadaran dalam mengatur porsi makan, memilih jenis makanan sehat, serta memahami pentingnya sarapan dan makan teratur. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi menjadi hal mendesak untuk dilakukan, khususnya di lingkungan sekolah seperti SMAN 4 Kota Jambi, guna mencegah peningkatan angka overweight pada remaja putri.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Overweight pada Remaja Putri di SMAN 4 Kota Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anggreini et al. (2025) diperoleh terdapat hubungan pola makan dengan overweight ($p = 0,000$). Hasil serupa juga ditunjukkan dalam penelitian Andriani et al. (2023) terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan overweight ($p = 0,000$).

Pola makan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi seseorang, termasuk risiko terjadinya *overweight* pada remaja putri. Pola makan tidak hanya mencakup jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga jumlah, frekuensi, dan waktu makan. Ketika pola makan tidak sehat dan tidak seimbang, tubuh cenderung menyimpan kelebihan energi dalam bentuk lemak (Almatsier, 2020).

Hayati (2021) menambahkan bahwa remaja putri yang sering mengonsumsi makanan tinggi kalori seperti gorengan, makanan cepat saji, minuman manis, serta camilan dengan kadar gula dan lemak tinggi berisiko mengalami kelebihan energi yang melebihi kebutuhan harian tubuh. Energi berlebih tersebut kemudian disimpan sebagai lemak tubuh dan berkontribusi terhadap kenaikan berat badan. Selain itu, kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti melewatkan sarapan, makan malam terlalu larut, atau makan berlebihan pada malam hari, dapat mengganggu metabolisme tubuh. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan penggunaannya inilah yang pada akhirnya memicu terjadinya *overweight*.

Pola makan yang minim konsumsi serat, seperti kurang makan sayur dan buah, membuat remaja lebih cepat lapar dan cenderung sering ngemil makanan tinggi energi. Serat seharusnya membantu memberikan rasa kenyang lebih lama dan menjaga kestabilan gula darah. Pola makan

remaja putri saat ini banyak dipengaruhi oleh tren makanan instan dan gaya hidup sedentari (minim aktivitas fisik). Kebiasaan duduk lama, bermain gadget, dan jarang berolahraga membuat energi yang masuk tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan, memperbesar kemungkinan terjadinya *overweight*. Ngemil memang wajar pada remaja, tetapi pemilihan camilan yang tinggi gula, garam, dan lemak, serta frekuensi yang terlalu sering, menjadi salah satu penyumbang kalori tersembunyi yang sangat besar (Asiah *et al*, 2022).

Pola makan sangat berkaitan dengan kejadian *overweight* pada remaja putri. Dengan mengubah pola makan menjadi lebih sehat, seperti memilih makanan bergizi dan mengatur porsi makan, remaja putri dapat mengurangi risiko *overweight* dan masalah kesehatan lainnya (Rahayu *et al*, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi memiliki pola makan yang tidak seimbang. Hal ini terlihat dari tingginya konsumsi *fast food*, minuman manis, serta camilan berkalori tinggi seperti gorengan dan makanan instan di lingkungan sekolah. Selain itu, kebiasaan melewati sarapan, makan dengan jadwal tidak teratur, serta mengonsumsi makanan dalam porsi besar pada malam hari memperburuk kondisi tersebut. Minimnya konsumsi makanan sehat seperti buah, sayuran, dan sumber serat lain mengakibatkan rendahnya asupan gizi penting. Akumulasi energi yang melebihi kebutuhan tubuh, tanpa diimbangi aktivitas fisik, akhirnya disimpan dalam bentuk lemak, sehingga meningkatkan risiko *overweight*.

Kondisi tersebut tercermin dari hasil penelitian, di mana sebagian besar remaja putri yang memiliki pola makan tidak seimbang justru mengalami *overweight*. Hal ini memperkuat temuan bahwa ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi menjadi faktor utama

terjadinya kelebihan berat badan. Lingkungan sekolah yang kurang mendukung penyediaan makanan sehat serta kurangnya edukasi gizi juga menjadi faktor eksternal yang memperparah kondisi pola makan siswa.

Dengan demikian, diperlukan adanya intervensi gizi serta promosi pola makan sehat di lingkungan sekolah untuk memperbaiki kebiasaan makan remaja putri, sehingga remaja dapat terhindar dari risiko *overweight* maupun masalah kesehatan lain dalam jangka panjang. Perbaikan pola makan yang meliputi pemilihan makanan sehat, pengaturan porsi, waktu makan, serta peningkatan aktivitas fisik juga menjadi langkah penting dalam mencegah dan mengatasi *overweight*.

SIMPULAN

Hasil penelitian diperoleh sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi kurang. Lebih dari separuh responden memiliki pola makan kurang baik. Sebagian besar responden memiliki berat badan kategori tidak *overweight*. Ada hubungan yang signifikan pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi.

SARAN

Bagi remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi, disarankan untuk meningkatkan asupan buah dan sayur seperti bayam. Kebiasaan sarapan dan makan teratur juga penting dibangun sejak dini. Selain itu, aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari sangat dianjurkan sebagai bagian dari upaya menjaga berat badan ideal dan mencegah *overweight*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada Rektor Universitas Baiturrahim Jambi atas dukungan yang diberikan selama

pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan secara optimal, serta kepada Kepala Sekolah SMAN 4 Kota Jambi beserta seluruh jajaran yang telah memberikan izin serta fasilitas dalam proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrini, P., Aisah, & Ariyanto. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada remaja. *Jurnal Mercusuar*, 6(2), 19-27.
<https://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>
- Anggreini, D., Astuti, D. W., & Nurhartanto, A. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian overweight pada remaja di Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Rumbia. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 4(1), Maret 2025. E-ISSN: 2964-2507, P-ISSN: 2964-819X.
- Asiah, H., Maulida, N., Prihayati, & Tim Pengabdian Masyarakat FIKES UHAMKA. (2022). *Buku saku: Gizi seimbang untuk remaja Cerdas dan Keren*. FIKES UHAMKA.
- Afifah, K. N., Sumiaty, A. N., Nurgahayu, & Septiyanti. (2023). Hubungan pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 15 Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(5), 766–773.
<http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph4504>
- Almatsier, S. (2020). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arismawati, D. F., Sada, M., Briliannita, A. (2022). *Prinsip dasar ilmu gizi*. CV. Media Sains Indonesia.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Childhood obesity facts*.
<https://www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html>
- Dinas Kesehatan Kota Jambi. (2023). *Data Kasus Obesitas pada Remaja di Kota Jambi Tahun 2023*. Kota Jambi: Dinas Kesehatan Kota Jambi.
- Febrihartanty, J., Ermayani, E., Dianawati, H., & Harisan, H. (2018). *Gizi dan kesehatan remaja*. Jakarta: SEAMEO RECFON.
- Festy, P. (2018). *Buku ajar gizi dan diet*. Surabaya: UMSurabaya Publishing.
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Knowledge (MJNF)*, 3(1).
<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MJNF>
- Hayati, L. (2021). *Dasar-dasar ilmu gizi*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Inamah, I., Asrar, M., Marsaoly, M., Kaluku, K., & Pattimura, N. (2024). Analisis tingkat pengetahuan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 15 Seram Bagian Barat, Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 15(1), 89–95.
<https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JKT>
- Jannah, N. (2022). *Hubungan konsumsi fast food dan pengetahuan gizi dengan kejadian overweight pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bangkinang*. Skripsi. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. 1–52.
- Juwita, S., Herlina, S., Qomariah, S., & Sartika, W. (2022). Hubungan pengetahuan remaja dengan gizi lebih pada remaja di Kota Pekanbaru. *Al-Insyirah Midwifery: Journal of Midwifery Sciences*, 11(1).
<https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/kebidanan>

- Kartika, K. Y., Negara, I. G. K., & Wulandari, S. K. (2023). Hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri kelas XI di SMK PGRI 7 Denpasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(3), 173–188. Tersedia secara online di <https://ojs.sitekes-bali.ac.id/index.php/jrkn>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Buku KIE kader kesehatan remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Buku menu sarapan aksi bergizi: 10 resep sarapan bergizi seimbang bagi remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2019). *Remaja sehat itu keren*. Jakarta: Kemdikbud RI.
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. (2021). *Pedoman dan standar etik penelitian dan pengembangan kesehatan nasional*. Jakarta: LPB.
- Kurniawati, A. (2023). *Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA IPIEMS Surabaya* (Skripsi). STIKES Hang Tuah Surabaya.
- Mardalena, I. (2021). *Dasar-dasar ilmu gizi: Konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pajriyah, R., & Sulaeman, D. (2021). *Hubungan self efficacy dengan kecemasan menghadapi ujian OSCE pada mahasiswa keperawatan*. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, STIKes Yarsi Pontianak*.
- Permenkes RI Nomor 2. (2020). *Standar antropometri anak*. Jakarta: Menteri Kesehatan Indonesia.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Tangerang: Pascal Books.
- Poli, M. Y. (2024). *Hubungan pengetahuan gizi dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kupang*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.
- Puskesmas Paal V. (2025). *Data Wilayah Kerja Tahun 2025*. Kota Jambi
- Rahayu, H. K., Hindarta, N. A., Wijaya, D. P., Cahyaningrum, H., Kurniawan, M. E. T., Salsabila, & Faiza, T. A. (2023). *Gizi dan kesehatan remaja*. Zahira Media Publisher.
- Rasmaniar, R., Rofiqoh, Yohanes, & Purba, D. H. (2023). *Kesehatan dan gizi remaja*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Laporan nasional*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rohmah, A. N., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas pada siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan*, 1(2), 60–63. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.152>
- SMAN 4 Kota Jambi. (2025). *Data siswa-siswi SMAN 4 Kota Jambi*. Jambi
- Syifa, E. D., & Djuwita, R. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih/obesitas pada remaja siswa SMA Negeri di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 9(2), 368–378.
- Wahyuni, S., Rianto, B., & Rusli, D. R. I. (2024). Hubungan berat badan pada remaja dengan tingkat kecemasan di SMAN 4 Cimahi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(1), 109–116.

World Health Organization. (2023).
Obesity and overweight.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>