

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, AKSES INFORMASI GIZI, DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN
KEBIASAAN MAKAN SEHAT PADA REMAJA**

Dea Nur Fitriyani¹, Atikah Adiyas², Hidayatusy Syukrina Puteri³

Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia, Lampung, Indonesia

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mitra Indonesia, Lampung, Indonesia

Email: deanurfitriyani.student@umitra.ac.id¹, atikah@umitra.ac.id²,
syukrinaputeri@umitra.ac.id³

Abstract

Adolescents represent a population at high risk for nutritional issues, largely due to the physiological and social transitions. Poor dietary habits during this stage can significantly impact their nutritional status and have consequences on overall health. This study aimed to assess the level of nutritional knowledge, access to nutrition information, family support and healthy eating habits among adolescents. This research employed a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 65 respondents who were students at Pondok Pesantren An-Nur, Dwi Sakti Village, Way Jepara Subdistrict, East Lampung Regency. The questionnaire used was adapted from the Balanced Nutrition Guidelines - Ministry of Health Republic Indonesia, WHO's Adolescent Nutrition and Media Literacy, the Family Support Scale (FSS), and the Food Frequency Questionnaire (FFQ). The results showed that all respondents (100%) had a good level of nutritional knowledge, most had a moderate level of access to nutrition information (64.6%), and a high level of family support (80%). However, healthy eating habits were still in the moderately healthy category (70.8%). Statistical analysis using the Spearman Rank test indicated a significant association between access to nutrition information and healthy eating habits ($p = 0.024$), while no significant relationships were found between nutritional knowledge ($p = 0.073$) or family support ($p = 0.094$) and healthy eating habits. This study concludes that although adolescents have good nutritional knowledge and receive strong family support, access to nutrition information is the most influential factor in shaping their healthy eating behaviors.

Keywords: *Adolescents, Nutritional Knowledge, Access to Information, Family Support, Healthy Eating Habits*

Abstrak

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial. Pola makan yang kurang sehat dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan jangka panjang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi, akses informasi gizi, dukungan keluarga, dan kebiasaan makan sehat, serta menganalisis hubungan antar variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 65 responden yaitu

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagiarism Checker No 669

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

santri di Pondok Pesantren An-Nur, Desa Dwi Sakti, Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur. Kuesioner diadaptasi dari Pedoman Gizi Seimbang - Kemenkes RI, gizi remaja dan literasi media WHO, *Family Support Scale* (FSS), dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden (100%) tingkat pengetahuan gizi terkategori baik, akses informasi gizi terkategori cukup (64,6%), dan dukungan keluarga terkategori tinggi (80%), dan kebiasaan makan sehat terkategori cukup (70,8%). Hasil uji Spearman menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara akses informasi gizi dengan kebiasaan makan sehat ($p=0,024$), tetapi tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ($p=0,073$) maupun dukungan keluarga ($p=0,094$) dengan kebiasaan makan sehat. Kesimpulannya meskipun remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik dan mendapat dukungan keluarga yang tinggi, akses terhadap informasi gizi justru menjadi faktor yang paling berpengaruh dalam membentuk kebiasaan makan sehat.

Kata Kunci: *Remaja, Pengetahuan Gizi, Akses Informasi, Dukungan Keluarga, Kebiasaan Makan Sehat*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi penting dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat, perubahan hormonal, perkembangan psikososial, serta pembentukan identitas diri. Pada tahap ini, kebutuhan gizi sangat tinggi karena tubuh memerlukan energi dan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Sawyer et al., 2021). Namun, remaja justru menjadi kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi. Kondisi ini mencakup gizi kurang seperti kurus dan anemia maupun gizi lebih seperti kelebihan berat badan dan obesitas, serta gangguan makan akibat tekanan sosial dan body image yang masih banyak kekeliruan pada remaja (Almutairi et al., 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 tercatat bahwa prevalensi masalah gizi pada remaja di Indonesia masih cukup tinggi. Sekitar 12,4% remaja mengalami kekurangan gizi (underweight), 8,5% mengalami kelebihan berat badan (overweight), dan 6,3% mengalami obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Temuan ini menunjukkan adanya masalah malnutrisi ganda (triple burden of malnutrition), yaitu ketika masalah gizi kurang dan gizi lebih terjadi bersamaan dalam populasi yang sama, sehingga hal ini menjadi tantangan serius bagi pembangunan sumber daya manusia yang sehat dan produktif di masa depan (Popkin et al., 2020).

Salah satu penyebab utama malnutrisi pada remaja adalah asupan zat gizi yang tidak adekuat, baik secara kuantitas maupun kualitas. Berdasarkan hasil data Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) tahun 2021, remaja Indonesia cenderung mengonsumsi makanan tinggi energi, lemak jenuh, gula, dan natrium, namun rendah asupan mikronutrien penting seperti zat besi, kalsium, dan vitamin A (Balitbangkes, 2021). Selain itu, dua dari lima remaja (38%) dilaporkan kurang mengonsumsi buah atau sayur setiap hari. Angka ini bahkan menurun seiring bertambahnya usia yaitu pada usia 11 tahun ke 15 tahun konsumsi buah dan sayur menurun

dari 45% menjadi 33% (WHO, 2019). Kondisi ini mencerminkan adanya ketidakseimbangan gizi yang berkontribusi terhadap risiko jangka pendek seperti kelelahan, konsentrasi belajar menurun, serta jangka panjang seperti obesitas, penyakit metabolik, dan stunting yang berlanjut (Sawaya et al., 2023).

Permasalahan gizi lainnya yang sering dihadapi remaja yaitu terkait kebiasaan makan yang masih jauh dari pola makan sehat dan seimbang. Salah satu akar permasalahan tersebut yaitu kebiasaan makan tidak sehat yang sering dilakukan oleh remaja, diantaranya melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, serta jarang makan buah dan sayur. Selain itu, tren pola makan yang dipengaruhi media sosial seperti diet trend, food challenge, dan mukbang yang semakin memperburuk persepsi remaja terhadap konsep makan sehat. Fenomena FOMO (fear of missing out) ini muncul akibat tekanan sosial media yang membuat remaja sering mengonsumsi makanan hanya demi eksistensi sosial bukan berdasarkan nilai gizi.

Pola makan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks, baik internal maupun eksternal. Di satu sisi, pengetahuan gizi remaja masih tergolong rendah. Banyak dari mereka yang belum memahami konsep dasar gizi seimbang, isi piringku, serta pentingnya sarapan (Nurwanti et al., 2022). Namun, pengetahuan saja tidak cukup jika tidak disertai dengan akses informasi gizi yang akurat dan edukatif. Di era digital saat ini, informasi gizi sangat mudah diakses melalui media sosial, aplikasi atau orang-orang yang berpengaruh di media sosial (Smith & Jones, 2020). Akan tetapi, tidak semua informasi tersebut benar atau berdasarkan bukti ilmiah. Munculnya tren diet ekstrem, promosi makanan instan rendah gizi, serta fenomena FOMO (fear of missing out) terhadap tren makanan kekinian turut membentuk kebiasaan makan yang tidak tepat pada remaja (Brown et al., 2021).

Selain itu, pengaruh lingkungan sosial terutama teman sebaya memberikan peran yang besar dalam pengambilan keputusan terkait dengan kebiasaan makan remaja (Steinberg, 2024). Kebiasaan berkumpul Bersama teman seperti sambil jajan makanan tinggi gula dan lemak sering menjadi rutinitas (Larson et al., 2022). Lingkungan sekolah yang tidak mendukung penyediaan makanan sehat juga berkontribusi pada buruknya pola konsumsi (Story et al., 2020). Di sisi lain, keluarga seharusnya menjadi fondasi utama dalam pembentukan perilaku makan sehat. Orang tua yang memiliki pengetahuan gizi baik, menyediakan makanan bergizi di rumah, serta membiasakan makan bersama, dapat mendorong anak untuk membentuk pola makan yang sehat sejak dini (Patrick & Nicklas, 2024). Namun, banyak keluarga belum memahami atau tidak memiliki kebiasaan menyediakan makanan sesuai prinsip gizi seimbang, sehingga dukungan yang diberikan kepada remaja menjadi minim (Widodo et al., 2021).

Hasil pra-survei yang dilakukan pada 30 siswa Pondok di salah satu pondok pesantren (Ponpes) di Kota Lampung menunjukkan bahwa 60% responden sering melewatkan sarapan, 70% mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali seminggu, dan hanya 15% yang mengetahui komposisi isi piring makanku secara lengkap. Selain itu, sebagian besar responden menyatakan bahwa mendapatkan informasi gizi dari media sosial, tetapi hanya sedikit yang mengecek kebenaran informasi tersebut. Hasil ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan, akses informasi, dan kebiasaan makan yang sehat, serta kurangnya dukungan keluarga dalam aspek konsumsi makanan bergizi.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, akses informasi gizi, dan dukungan keluarga dengan kebiasaan makan sehat pada remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pola makan remaja, serta menjadi dasar dalam merancang intervensi edukasi gizi dan strategi promosi kesehatan yang lebih tepat sasaran di masa mendatang, khususnya dalam upaya pencegahan malnutrisi pada kelompok usia remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan, akses informasi gizi, dan dukungan keluarga dengan kebiasaan makan sehat pada remaja. Populasi penelitian adalah seluruh remaja berusia 13-18 tahun di Pondok Pesantren An-Nur, Desa Dwi Sakti, Kecamatan Way Jepara, Kabupaten Lampung Timur. Sampel penelitian berjumlah 65 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi (remaja usia 13-18 tahun, dapat membaca dan memahami kuesioner, bersedia menjadi responden, dan memiliki akses informasi gizi dalam 1 bulan terakhir). Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengetahuan, akses informasi gizi, dan dukungan keluarga, sedangkan variabel dependen adalah kebiasaan makan sehat.

Pengumpulan data dilakukan pada Mei-Juni 2025 menggunakan kuesioner terstruktur yang telah disusun dan diuji validitas serta reliabilitasnya, meliputi: Kuesioner Pengetahuan Gizi (mengacu pada Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes RI), Kuesioner Akses Informasi Gizi (WHO *Youth Media Literacy Questionnaire*), *Family Support Scale* (FSS) untuk dukungan keluarga, serta *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk kebiasaan makan sehat. Data yang terkumpul diolah melalui tahapan editing, coding, processing, cleaning, dan tabulating, kemudian dianalisis dengan SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank (Spearman's Rho) dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk mengetahui hubungan antarvariabel.

Hasil dan Kesimpulan Hasil

Gambaran Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Variabel	F	%
Usia		
13 tahun	1	1,5
14 tahun	6	9,2
15 tahun	21	32,3
16 tahun	21	32,3
17 tahun	6	9,2
18 tahun	10	15,4

Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	29.2
Perempuan	46	70.8
Jenjang Pendidikan SMP		
Kelas 7	6	9.2
Kelas 8	14	21.5
Kelas 9	6	9.2
Jenjang Pendidikan SMA		
Kelas 10	24	36.9
Kelas 11	6	9.2
Kelas 12	9	13.8

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada usia 15 tahun dan 16 tahun yaitu masing-masing sebanyak 21 responden (32,3%) yang merupakan usia remaja pertengahan. Diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 46 responden (70,8%). Sementara itu, responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 19 responden (29,2%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden penelitian ini adalah remaja perempuan yang sesuai dengan karakteristik populasi remaja di sekolah. Kemudian berdasarkan jenjang Pendidikan, sebagian besar responden berada pada kelas 10 yaitu sebanyak 24 responden (36,9%). Jumlah ini merupakan proporsi terbesar dibandingkan kelas lainnya, sehingga mayoritas remaja dalam penelitian ini berada pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) awal. Tingginya jumlah responden pada kelas 10 dapat menggambarkan bahwa pada jenjang usia ini, remaja sedang berada pada masa transisi dari pendidikan menengah pertama ke menengah atas.

Analisis Pengetahuan Gizi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi dan Rataan Berdasarkan Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	F	%	Min-Max	Mean $\pm$ STD
Kurang	0	0,0		
Cukup	0	0,0	8-10	9,54 $\pm$ 0,731
Baik	65	100,0		
Total	65	100.0		

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa skor pengetahuan gizi responden berada pada rentang 8-10 dengan rata-rata 9,54 dan standar deviasi 0,731. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi responden relatif tinggi dan perbedaan skor antar responden yang tidak terlalu besar. Selanjutnya seluruh responden dalam penelitian ini memiliki tingkat

pengetahuan gizi dalam kategori baik yaitu sebanyak 65 responden (100,0%) dengan tidak terdapat responden yang memiliki pengetahuan gizi dalam kategori cukup maupun kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden sudah memahami pentingnya pemilihan makanan sehat, jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, serta dampak dari pola makan yang tidak sehat terhadap kesehatan tubuh.

Analisis Akses Informasi Gizi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi dan Rataan Berdasarkan Akses Informasi Gizi

Akses Informasi Gizi	F	%	Min-Max	Mean $\pm$ STD
Kurang	19	29,2	11-27	16,98 $\pm$ 3,366
Cukup	42	64,6		
Baik	4	6,2		
Total	65	100.0		

Tabel 3 menunjukkan bahwa skor akses informasi gizi responden berada pada rentang 11-27 dengan rata-rata 16,98 dan standar deviasi 3,366. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat akses informasi gizi antar responden cukup bervariasi yaitu ada yang memiliki akses informasi sangat terbatas hingga cukup luas. Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki akses informasi gizi dalam kategori cukup yaitu sebanyak 42 responden (64,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja telah memiliki akses yang cukup terhadap informasi gizi, meskipun masih terdapat proporsi yang cukup besar pada kategori kurang.

Analisis Dukungan Keluarga

Tabel 4 Distribusi Frekuensi dan Rataan Berdasarkan Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	F	%	Min-Max	Mean $\pm$ STD
Rendah	0	00,0	17-28	23,89 $\pm$ 3,093
Sedang	13	20,0		
Tinggi	52	80,0		
Total	65	100,0		

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata skor dukungan keluarga responden adalah 23,89 dengan standar deviasi 3,093. Nilai terendah yang diperoleh responden adalah 17, sedangkan nilai tertinggi adalah 28. Data ini menunjukkan bahwa tingkat dukungan keluarga antar responden relatif bervariasi mulai dari dukungan yang rendah hingga sangat tinggi dalam mendukung penerapan pola makan sehat. Selain itu, berdasarkan distribusi frekuensi sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga dalam kategori tinggi yaitu sebanyak

52 responden (80,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja dalam penelitian ini mendapatkan dukungan keluarga yang baik dalam hal pola makan dan perhatian terhadap pemenuhan gizi. Dukungan keluarga dapat berupa penyediaan makanan bergizi di rumah, pengarahan dalam memilih makanan yang sehat, serta pengawasan baik dari orangtua maupun pengurus ponpes dalam kebiasaan makan sehari-hari.

Analisis Kebiasaan Makan Sehat

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Makan Sehat

Kebiasaan Makan Sehat	F	%	Min-Max	Mean $\pm$ STD
Tidak Sehat	18	27,7	13-28	21,43 $\pm$ 3,250
Cukup Sehat	46	70,8		
Sehat	1	1,5		
Total	65	100,0		

Tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata skor kebiasaan makan sehat responden adalah 21,43 dengan standar deviasi 3,250. Skor terendah yang diperoleh responden 13 dan skor tertinggi mencapai 28. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kebiasaan makan sehat antar responden mulai dari pola makan yang kurang sehat hingga pola makan yang sudah mendekati prinsip gizi seimbang. Selanjutnya diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan dalam kategori cukup sehat yaitu sebanyak 46 responden (70,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja telah memiliki kebiasaan makan yang cukup sehat masih terdapat proporsi yang cukup besar remaja dengan kebiasaan makan tidak sehat (27,7%). Kebiasaan makan cukup sehat menunjukkan bahwa remaja telah memiliki pemahaman dasar tentang pentingnya pemilihan makanan, namun masih mungkin terdapat faktor yang mempengaruhi seperti keterbatasan akses makanan sehat, pengaruh teman sebaya, kurangnya pengawasan keluarga, atau preferensi pribadi terhadap makanan yang kurang sehat seperti makanan cepat saji dan jajanan yang tinggi gula.

Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Sehat Pada Remaja

Tabel 6 Analisis Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Sehat Remaja

Variabel	Koefisien Korelasi	
	Kebiasaan Makan Sehat	<i>p-value</i>
Pengetahuan Gizi	0,224	0,073

Berdasarkan Tabel 6 hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan sehat pada remaja ($p\text{-value} = 0,073 > 0,05$). Hasil ini menunjukkan meskipun seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik, namun secara perilaku belum tentu secara otomatis diikuti dengan memiliki kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti ketersediaan makanan sehat, lingkungan sosial, pengaruh teman sebaya, preferensi makanan, dan pola pengawasan dari keluarga.

Hubungan Antara Akses Informasi Gizi Dengan Kebiasaan Makan Sehat Pada Remaja

Tabel 7 Analisis Hubungan Antara Akses Informasi Gizi dengan Kebiasaan Makan Sehat Remaja

Variabel	Koefisien Korelasi	<i>p-value</i>
	Kebiasaan Makan Sehat	
Akses Informasi Gizi	0,280	0,024

Pada Tabel 7 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara akses informasi gizi dengan kebiasaan makan sehat pada remaja dimana nilai $p\text{-value} = 0,024 (< 0,05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa informasi yang diperoleh remaja dari berbagai sumber, seperti sekolah, keluarga, media sosial, maupun internet memiliki peranan dalam membentuk dan mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Akses informasi gizi yang cukup akan membantu remaja dalam mengetahui pentingnya pemilihan makanan sehat, memahami jenis makanan bergizi, dan dampak konsumsi makanan tidak sehat, sehingga dapat mendorong remaja untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, nilai koefisien korelasi antara akses informasi gizi dengan kebiasaan makan sehat pada remaja adalah sebesar 0,280. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa terdapat hubungan searah antara akses informasi gizi dengan kebiasaan makan sehat pada remaja. Artinya semakin baik akses remaja terhadap informasi gizi, maka kecenderungan untuk memiliki kebiasaan makan sehat juga semakin tinggi.

Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kebiasaan Makan Sehat Pada Remaja

Tabel 8 Analisis Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kebiasaan Makan Sehat Remaja

Variabel	Koefisien Korelasi	<i>p-value</i>
	Kebiasaan Makan Sehat	
Dukungan Keluarga	0,209	0,094

Berdasarkan Tabel 8 hasil analisis diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kebiasaan makan sehat pada remaja dimana nilai *p-value* = 0,094 > 0,05. Hal ini menunjukkan meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan keluarga yang tinggi, namun belum tentu secara otomatis diikuti dengan penerapan kebiasaan makan sehat oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi hal ini antara lain pengaruh teman sebaya, preferensi pribadi terhadap makanan, ketersediaan makanan sehat di sekitar lingkungan sekolah atau rumah, serta tingkat kemandirian remaja dalam memilih makanan.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi penting dari anak-anak menuju dewasa baik dari segi fisik, psikososial, maupun kemandirian dalam mengambil keputusan termasuk dalam pemilihan makanan sehari-hari. Masa remaja menjadi periode kritis dalam pembentukan pola makan sehat yang akan mempengaruhi status kesehatan mereka pada masa sekarang dan masa mendatang, sehingga pemahaman terkait karakteristik remaja sebagai subjek penelitian sangat penting untuk membantu memaknai hasil penelitian ini secara utuh dan relevan (Rachmi et al., 2023; WHO, 2022). Pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada usia 15 tahun dan 16 tahun yang merupakan usia remaja pertengahan. Usia ini merupakan periode dimana remaja mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan yang dikonsumsi, namun masih memerlukan pendampingan dan edukasi dari keluarga serta sekolah agar dapat membentuk pola makan sehat yang berkelanjutan (Patton et al., 2016). Sebagaimana yang diungkapkan dalam penelitian Syarifah & Dewi (2021) bahwa usia remaja pertengahan adalah usia dengan memiliki ketertarikan yang tinggi dalam mengonsumsi jajanan di luar rumah sehingga membutuhkan edukasi gizi secara intensif.

Pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 46 responden (70,8%), sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 19 responden (29,2%). Hal ini sejalan dengan trend populasi remaja saat ini yang didominasi oleh siswa perempuan baik pada tingkatan kelas maupun jenjang sekolah. Remaja

perempuan umumnya memiliki perhatian lebih terhadap pemilihan makanan, namun juga rentan terpapar pengaruh praktik diet yang tidak sehat sehingga memerlukan pemahaman yang baik mengenai pola makan seimbang (Utami & Rachmi, 2020). Penelitian Astuti et al., (2021) juga menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki kesadaran gizi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, namun seringkali tidak diikuti dengan praktik yang tepat.

Sebagian besar responden berada di kelas 10 sehingga mayoritas remaja dalam penelitian ini berada pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) awal. Tingginya jumlah responden pada kelas 10 dapat menggambarkan bahwa pada jenjang usia ini remaja sedang berada pada masa transisi dari pendidikan menengah pertama ke menengah atas. Masa ini menjadi penting karena remaja mulai mengalami peningkatan kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan termasuk dalam pemilihan makanan sehari-hari (Kemenkes RI, 2021). Penelitian dari Kurniawan et al. (2022) menunjukkan bahwa pada kelas 10, remaja mulai lebih sering membeli makanan di luar rumah dan mulai menurun ketergantungannya pada pilihan makanan dari keluarga, sehingga perlu pemahaman gizi yang baik agar remaja tetap dapat mempertahankan kebiasaan makan sehat dalam masa transisi ini.

Distribusi Pengetahuan Responden

Berdasarkan hasil penelitian seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori baik yaitu sebanyak 65 responden (100%), dengan tidak adanya responden dalam kategori cukup atau kurang. Hal ini menunjukkan bahwa responden sudah memahami pentingnya pemilihan makanan sehat, zat gizi yang dibutuhkan tubuh, dan dampak dari pola makan yang tidak sehat. Pengetahuan gizi yang baik pada remaja penting sebagai dasar perilaku makan sehat karena remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan pesat dan membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang (Oddo et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Oddo et al., (2022) di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi di sekolah secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi remaja, termasuk pemahaman mengenai variasi pangan dan pengurangan konsumsi minuman berpemanis yang merupakan langkah awal penting dalam pembentukan perilaku makan sehat.

Distribusi Akses Informasi Gizi Responden

Berdasarkan akses informasi gizi diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki akses informasi gizi dalam kategori cukup yaitu sebanyak 42 responden (64,6%). Akses informasi gizi yang cukup pada remaja dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti keluarga, sekolah, layanan kesehatan, serta media sosial. Hasil penelitian ini relevan dengan penelitian Frongillo et al., (2025) yang menunjukkan bahwa keberhasilan peningkatan literasi gizi pada remaja sangat bergantung pada akses informasi yang baik dari berbagai sumber informasi seperti dari kampanye kesehatan yang diperoleh remaja, serta adanya dukungan dari lingkungan sekitar yang memfasilitasi penerapan informasi dalam kehidupan sehari-hari.

Distribusi Dukungan Keluarga Responden

Terkait dengan dukungan keluarga sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga yang tinggi yaitu sebanyak 52 responden (80,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja dalam penelitian ini mendapatkan dukungan keluarga yang baik dalam hal pola makan dan perhatian terhadap pemenuhan gizinya. Dukungan keluarga ini dapat berupa penyediaan makanan bergizi di rumah, pengarahan dalam memilih makanan sehat, serta pengawasan orang tua dalam kebiasaan makan sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Efa (2025) yang menegaskan bahwa dukungan keluarga memiliki kontribusi penting dalam menurunkan kecenderungan perilaku gaya hidup tidak sehat pada remaja terutama dalam hal konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis.

Distribusi Kebiasaan Makan Sehat Responden

Berdasarkan kebiasaan makan sehat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan dalam kategori cukup sehat yaitu sebanyak 46 responden (70,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja telah memiliki kebiasaan makan yang cukup sehat masih terdapat proporsi yang cukup besar remaja dengan kebiasaan makan tidak sehat (27,7%). Kebiasaan makan cukup sehat menunjukkan bahwa remaja telah memiliki pemahaman dasar tentang pentingnya pemilihan makanan, namun masih mungkin terdapat faktor yang mempengaruhi seperti keterbatasan akses makanan sehat, pengaruh teman sebaya, kurangnya pengawasan keluarga, atau preferensi pribadi terhadap makanan yang kurang sehat seperti makanan cepat saji dan jajanan yang tinggi gula

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Sehat Remaja

Berdasarkan hasil analisis uji Spearman Rank menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan sehat pada remaja ($p\text{-value} = 0,073 > 0,05$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Angraini et al., (2023) yang menunjukkan bahwa meskipun terdapat remaja dengan pengetahuan gizi baik, perilaku makan sehat belum tentu diikuti dengan baik karena adanya faktor lain yang mempengaruhi seperti pengaruh teman sebaya, media sosial, serta kondisi ekonomi keluarga. Selain itu, hasil ini juga diperkuat oleh penelitian Rukmana et al., (2023) yang menemukan bahwa meskipun tingkat pengetahuan gizi pada remaja tergolong baik, akan tetapi pada tingkat praktik perilaku makan seimbang masih rendah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku ini dapat terjadi karena pengetahuan hanya menjadi salah satu faktor dalam pembentukan perilaku, sedangkan penerapan pola makan sehat memerlukan adanya sikap yang positif, dukungan lingkungan, keterjangkauan makanan sehat, serta penguatan perilaku melalui edukasi gizi dan pemantauan rutin baik dari sekolah dan keluarga (Rukmana et al., 2023).

Hubungan Akses Informasi Gizi dengan Kebiasaan Makan Sehat Remaja

Hasil analisis dengan uji Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara akses informasi gizi dengan kebiasaan makan sehat pada remaja. Hasil ini menunjukkan

bahwa informasi yang diperoleh remaja dari berbagai sumber memiliki peranan dalam membentuk dan mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Remaja yang memiliki akses informasi gizi yang cukup dapat memahami pentingnya pemilihan makanan sehat, mengenali jenis makanan bergizi, dan menyadari dampak konsumsi makanan yang tidak sehat. Hal ini dapat mendorong remaja untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan Evcimen & Bilgin (2025) yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis motivasional dapat meningkatkan pemahaman gizi dan mengurangi perilaku makan tidak sehat pada remaja, sehingga akses terhadap edukasi gizi yang tepat menjadi kunci pembentukan kebiasaan makan sehat pada kelompok remaja. Selain itu, akses informasi yang memadai dapat menjadi pendorong remaja untuk menerapkan perilaku makan sehat meskipun masih diperlukan dukungan faktor lain seperti lingkungan keluarga, sekolah, dan ketersediaan makanan sehat untuk memperkuat pembentukan kebiasaan tersebut terus menerus. Penelitian Yu et al., (2025) juga mendukung hasil penelitian ini bahwa akses informasi gizi dan literasi gizi berhubungan dengan penurunan kecenderungan perilaku makan tidak sehat dan dapat memfasilitasi remaja dalam membuat keputusan makan yang lebih baik.

Media dan sumber informasi kesehatan yang semakin berkembang membuat masyarakat lebih sadar tentang literasi kesehatan, akan tetapi perkembangan tersebut juga sering membuat masyarakat bingung dengan jumlah informasi yang beragam. Hal ini menjadi penting untuk memahami literasi kesehatan terkait dengan cara mengakses, memahami, menilai, dan menerapkan informasi Kesehatan. Termasuk dengan pencegahan penyakit, dan promosi Kesehatan lainnya. Media sosial merupakan salah satu tempat yang efektif untuk menyampaikan informasi agar menjadi lebih menarik (Karuniawati & Putrianti, 2020). Penggunaan media sosial juga secara tidak langsung dapat memengaruhi status gizi seseorang. Hal tersebut disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menyebabkan perubahan gaya hidup, salah satunya yaitu terkait aktivitas fisik dan perilaku makan. Perilaku makan dan aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan anjuran dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai dengan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga memengaruhi status gizi (Firdausi et al., 2022).

Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kebiasaan Makan Sehat Remaja

Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kebiasaan makan sehat pada remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja mendapatkan dukungan keluarga yang baik belum tentu secara otomatis diikuti dengan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti pengaruh teman sebaya, preferensi pribadi terhadap makanan, ketersediaan makanan sehat di lingkungan sekitar, serta tingkat kemandirian remaja dalam memilih makanan. Hasil penelitian ini diperkuat oleh Aquino-Blanco et al., (2025) yang mengungkapkan bahwa meskipun terdapat dukungan lingkungan keluarga, akan tetapi tingkat ketahanan pangan dalam keluarga juga mempengaruhi penerapan pola makan sehat. Remaja yang ada dalam keluarga dengan ketahanan pangan rendah menunjukkan tingkat kepatuhan diet sehat yang lebih rendah. Selain itu, hasil ini menunjukkan adanya potensi celah antara dukungan keluarga dan praktik penerapan pola makan sehat, dimana dukungan keluarga belum cukup untuk menjamin pembentukan kebiasaan makan sehat pada remaja tanpa diiringi intervensi lain seperti

penyediaan akses makanan sehat, edukasi gizi secara konsisten, dan keterlibatan aktif remaja dalam pemilihan makanan sehat. Penelitian Chaireti et al., (2025) juga menunjukkan bahwa pola makan sehat pada remaja berkorelasi dengan pengurangan perilaku sedentari dan peningkatan aktivitas fisik, namun diperlukan konsistensi perilaku di berbagai lini selain hanya dukungan keluarga agar penerapan pola hidup sehat pada remaja dapat optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik dengan persentase 100%. Selain itu, sebagian besar remaja memiliki akses informasi gizi dalam kategori cukup (64,6%) serta memperoleh dukungan keluarga yang tinggi (80,0%). Pada kebiasaan makan sehat remaja sebagian besar berada pada kategori cukup sehat (70,8%). Gambaran ini menunjukkan bahwa meskipun remaja sudah memiliki pengetahuan gizi yang baik dan mendapat dukungan keluarga yang cukup. Kemudian berdasarkan hasil uji hubungan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan dukungan keluarga dengan kebiasaan makan sehat remaja. Namun, akses informasi gizi terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kebiasaan makan sehat ($p\text{-value} = 0,024$). Hal ini menegaskan akan pentingnya peran akses informasi gizi yang memadai baik melalui media maupun sumber terpercaya lainnya dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja. Dengan demikian, upaya peningkatan kualitas dan jangkauan informasi gizi menjadi faktor kunci dalam mendorong perilaku makan sehat di kalangan remaja.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan penelitian ini. Terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada pihak sekolah dan para remaja yang telah bersedia menjadi responden serta memberikan data dengan jujur dan terbuka. Tidak lupa, saya juga berterima kasih kepada keluarga, sahabat, dan semua pihak yang turut memberikan doa, semangat, serta dukungan moral sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Almutairi, R., Azuhairi, A. A., Mahmud, A., & Dablood, A. S. (2023). Eating Disorders among Adolescent Female Students in Jeddah, Saudi Arabia. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 30(1), 185-197. <https://doi.org/10.21315/mjms2023.30.1.16>
- Anggie Annisa Permatasari, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul Anggraini, Siti Marpuah, & Erintya Asanti. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110-120. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1201>
- Arisandi, Y. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 70-77.
- Astuti, H., Ketut Sumidawati, N., & Bakue, T. (2024). The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 40-46. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.66>

- Balitbangkes. (2021). Survei konsumsi makanan individu 2021. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Brown, K., Smith, L., & Lee, J. (2021). Influence of social media trends on adolescent eating behaviors: A review. *Journal of Adolescent Health*, 68(4), 587-594. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.10.012>
- Firdausi, A., Khomsan, A., & Rahman, P. H. (2022). Hubungan Penggunaan Instagram dengan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Mahasiswa IPB. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 1(1), 16-24. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.16-24>
- Karuniawati, B., & Putrianti, B. (2020). Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam pencegahan penularan COVID-19. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8(2). <https://doi.org/10.36577/jkkh.v8i2.411>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Larson, N., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2022). A review of adolescent snacking behavior: Impact of social and environmental factors. *Appetite*, 102, 35-44. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.008>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65-69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Nurwanti, S., Wulandari, R., & Kusuma, H. (2022). Knowledge of balanced nutrition and eating habits among adolescents in Indonesia. *Indonesian Journal of Nutrition and Health*, 11(2), 88-95.
- Oddo, V. M., Maehara, M., & Rah, J. H. (2022). Overweight in Indonesia: An observational study of adolescent nutrition. *BMC Public Health*, 22(1), 1652. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13952-5>
- Patrick, H., & Nicklas, T. A. (2024). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *Journal of the American College of Nutrition*, 24(2), 83-92. <https://doi.org/10.1080/07315724.2005.10719448>
- Popkin, B. M., Corvalan, C., & Grummer-Strawn, L. M. (2020). Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. *The Lancet*, 395(10217), 65-74. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32497-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32497-3)
- Rachmi, C. N., Li, M., & Baur, L. A. (2023). Overweight and obesity in Indonesia: Prevalence and risk factors—a narrative review. *International Journal of Pediatric Obesity*, 18(1), e13022. <https://doi.org/10.1111/ijpo.13022>
- Rukmana, A., Fitriani, R., & Ningsih, D. (2023). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan dukungan keluarga dengan status gizi remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(2), 101-109.
- Sawaya, A. L., Martins, P. A., & Hoffman, D. J. (2015). Nutrition and development in adolescents: A focus on nutritional needs and the long-term impact of adolescent

malnutrition. Nutrition Reviews, 73(Suppl 1), 24-33.
<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv038>

Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2021). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228.
[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)

Smith, M., & Jones, R. (2020). Digital health and nutrition education: The role of online influencers. *Health Education Research*, 35(3), 201-210.
<https://doi.org/10.1093/her/cyaa006>

Steinberg, L. (2024). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Story, M., Nannery, M. S., & Schwartz, M. B. (2020). Schools and obesity prevention: Creating school environments and policies to promote healthy eating and physical activity. *The Milbank Quarterly*, 88(1), 71-100.

Syarifah, A., & Dewi, R. (2021). Dukungan keluarga terhadap perilaku makan sehat remaja di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 88-95.

Utami, S., & Rachmi, N. (2020). Hubungan pengetahuan tentang gizi dan IMT dengan perilaku konsumsi makan pada remaja putri. *Journal of Midwifery and Health Administration Research*, 2(2).

Widodo, S., Susanti, E., & Putri, M. (2021). Peran keluarga dalam membentuk perilaku makan sehat remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 35-42.

World Health Organization (WHO). (2019). Healthy diet fact sheet.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

World Health Organization (WHO). (2022). Adolescent health fact sheet. WHO.

Yu, X., Zhang, Y., & Wang, L. (2025). Family support and adolescent eating behaviors: A cross-sectional study. *Public Health Nutrition*, 28(3), 455-463.