



JHR

JOURNAL OF HEALTH AND RELIGION



Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di Desa Tanjung Anom Deli Serdang

Windi Audina¹, Ulfa Naswa², Azuhra Widriyani³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

*Corresponding Author: windiaudina41@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 15 Februari 2025
Acceptance : 8 April 2025
Published : 30 April 2025
Available online
<http://aspublisher.co.id/index.php/jhr>

E-ISSN: 3090-1529

How to cite:

Audina, Windi, Ulfa Naswa, and Azuhra Widriyani. "Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Desa Tanjung Anom Deli Serdang." JHR: Journal of Health and Religion 2, no. 2 (2025): 109–24 .



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

ABSTRACT

This study aims to determine the description of knowledge and behavior regarding balanced nutrition among adolescents in Tanjung Anom Village. The method used is descriptive quantitative with a sample of 58 randomly selected respondents. Data collection was conducted through a questionnaire which was then analyzed descriptively. The results showed that the majority of respondents, namely 86.2%, had knowledge about the concept of balanced nutrition. However, only 25.9% had a regular habit of consuming fruits and vegetables every day. In addition, as many as 67.2% of respondents knew the importance of consuming protein in the diet, but none mentioned the importance of healthy fats. Other findings showed that most adolescents still frequently consume fast food and fried foods in their daily lives. These results indicate a significant gap between the level of knowledge and actual behavior regarding the implementation of balanced nutrition in adolescents, so that more applicable and sustainable nutrition education is needed.

Keywords: Nutritional knowledge; Nutritional behavior; Adolescents

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada remaja di Desa Tanjung Anom. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 58 responden yang dipilih secara acak. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 86,2%, memiliki pengetahuan tentang konsep gizi seimbang. Namun, hanya

25,9% yang memiliki kebiasaan rutin mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Selain itu, sebanyak 67,2% responden mengetahui pentingnya konsumsi protein dalam pola makan, tetapi tidak ada satu pun yang menyebutkan pentingnya lemak sehat. Temuan lainnya menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih sering mengonsumsi makanan cepat saji dan gorengan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini mengindikasikan adanya kesenjangan yang cukup signifikan antara tingkat pengetahuan dan perilaku nyata terkait penerapan gizi seimbang pada remaja, sehingga diperlukan edukasi gizi yang lebih aplikatif dan berkelanjutan.

Kata Kunci: *Pengetahuan gizi; Perilaku gizi; Remaja*

1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah komponen penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja. Pengetahuan tentang gizi seimbang dapat memengaruhi pola makan dan perilaku sehari-hari remaja. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa meskipun pengetahuan gizi seringkali cukup baik, penerapannya dalam perilaku masih menjadi tantangan. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi akibat kebutuhan gizi yang meningkat selama masa pertumbuhan. Pengetahuan tentang gizi seimbang menjadi dasar penting dalam menentukan perilaku makan yang sehat (Setiaarwati, & Wahyudin, 2024).

Meskipun pengetahuan tentang gizi sering kali memadai, penerapan perilaku gizi yang sesuai masih menjadi tantangan. Gizi seimbang adalah pola konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, kebersihan, aktivitas fisik, serta

pemantauan berat badan untuk mencapai kesehatan yang optimal. (Rayipratiwi dan Fitria, 2022)

Pengetahuan gizi remaja mencakup pemahaman tentang jenis makanan yang bergizi, pentingnya konsumsi makanan sehat, serta dampak buruk dari kebiasaan makan yang tidak sehat. Pengetahuan ini berfungsi sebagai dasar dalam membentuk perilaku makan yang sehat pada remaja. Meskipun sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi yang cukup baik, banyak yang belum menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun sebagian besar remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi, hanya sebagian kecil yang menerapkan perilaku makan yang sesuai. Pengetahuan ini sangat berpengaruh terhadap perilaku makan sehat (Amerta, 2023).

Pengetahuan dan perilaku gizi remaja sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan jangka panjang, terutama di Sumatera Utara yang masih menghadapi tantangan gizi pada remaja. Penelitian terbaru menyoroti hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi, serta pentingnya intervensi edukasi untuk meningkatkan status gizi remaja. Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dan sikap remaja dalam mengonsumsi tablet zat besi di SMP Negeri 2 Kabanjahe, Sumatera Utara. Remaja dengan pengetahuan lebih baik cenderung memiliki sikap positif terhadap konsumsi tablet zat besi, yang penting untuk mencegah anemia dan masalah kesehatan reproduksi di masa depan (Pinem et al., 2023). Di SMA Yayasan Bandung, Deli Serdang, sebagian besar remaja memiliki status gizi baik, namun hanya sebagian kecil yang menunjukkan perilaku gizi seimbang tinggi.

Sikap yang baik terhadap gizi seimbang berhubungan dengan perilaku gizi yang lebih baik (Rukmana et al., 2023).

Pengetahuan, sikap, pendidikan, dan pendapatan keluarga merupakan faktor risiko yang memengaruhi kerentanan remaja terhadap anemia. Akses informasi dan dukungan dari orang tua, guru, serta tokoh masyarakat juga berperan penting (Nurhayati et al., 2023), cakupan konsumsi tablet zat besi di Sumatera Utara masih rendah (19,96%), di bawah target nasional (Nurhayati et al., 2023).

Edukasi gizi berbasis demonstrasi dan booklet terbukti meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi remaja, baik di wilayah pesisir maupun daratan (Suharni et al., 2025) (Mardiana & Yulianto, 2021). Intervensi berbasis sekolah dan peer learning juga efektif meningkatkan kesadaran dan pengetahuan gizi remaja (Rofi'ah et al., 2024). Remaja di Deli Serdang menunjukkan berbagai tingkat pengetahuan dan perilaku gizi, yang secara signifikan berdampak pada status gizi mereka. Studi menunjukkan bahwa sementara sebagian remaja memiliki pengetahuan nutrisi yang baik, ini tidak selalu diterjemahkan ke dalam perilaku diet yang sehat. Hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku sangat kompleks, dengan beberapa faktor yang mempengaruhi hasil gizi di antara demografi ini (Hadi et al., 2023).

Studi lain menyoroti bahwa pengetahuan gizi yang baik dikaitkan dengan pola konsumsi yang lebih baik, meskipun faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya dan ketersediaan makanan dapat memengaruhi pilihan (Aisyiah et al., 2023). Di Deli Serdang, 68,8% remaja memiliki status gizi yang baik, sementara 18,8% kelebihan gizi atau obesitas, dan 12,5% kekurangan gizi (Rukmana et al., 2023). Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi, meskipun tidak semua remaja menerapkan pengetahuan mereka secara efektif dalam kehidupan sehari-hari (Lestari et al., 2022).

Sementara penelitian ini menyoroti pentingnya pengetahuan nutrisi, itu juga menggarisbawahi perlunya aplikasi praktis dan perubahan perilaku di kalangan remaja. Intervensi yang berfokus pada penerjemahan pengetahuan ke dalam praktik, di samping keterlibatan orang tua, dapat meningkatkan hasil gizi di Deli Serdang. Oleh karena itu penelitian ini mengangkat judul yang dapat menunjukkan gambaran pengetahuan dan perilaku gizi pada remaja di Desa Tanjung Anom, Kabupaten Deli Serdang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan dan perilaku gizi pada remaja di Desa Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang. Populasi dari penelitian tersebut ialah remaja yang tinggal di Desa Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang. Sampel penelitian ini terdiri dari 58 responden yang dipilih secara acak dari populasi remaja di desa tersebut. Teknik yang digunakan adalah sampling acak sederhana (simple random sampling), di mana setiap remaja yang tinggal di Desa Tanjung Anom memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi responden. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner kepada 58 responden yang telah dipilih secara acak. Setiap responden akan mengisi kuesioner secara mandiri dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang relevan dengan pengetahuan dan perilaku gizi mereka. Setelah itu, wawancara akan dilakukan dengan beberapa responden untuk mendapatkan informasi tambahan dan penjelasan lebih mendalam mengenai hasil kuesioner. Data akan dianalisis secara kuantitatif menggunakan teknik analisis deskriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Demografi

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Pria	14	24.1%
Wanita	44	75.9%
Total	58	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 58 responden yang diteliti dapat diketahui yang terbanyak yaitu wanita dengan 44 responden (75.9%) dan pria sebanyak 14 responden (24.1%).

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Pekerjaan

Variabel Demografi	n	%
Tidak bekerja	51	87.93%
Bekerja	7	12,07%
Total	58	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 58 responden yang diteliti dapat diketahui pekerjaan responden, tidak bekerja sebanyak 51 responden (87.93%), bekerja sebanyak 7 responden (12.07%).

Tabel 3. Distribusi Responden berdasarkan Umur

Umur	n	%
10-12	1	1.72%
13-15	1	1,72%
16-18	8	13.79%
>18	48	82,75%
Total	58	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 58 responden memiliki rentang umur 10-12 tahun (1.72%), 13-15 tahun (1.72%), 16-18 tahun (13.79%), >18 tahun (67.24%), 21 tahun (5.17%), 22 tahun (5.17%), 23 tahun (5.17%).

Tabel 4. Distribusi Responden berdasarkan Tempat Tinggal

Status	n	%
Dengan orang tua	27	46.6%
Asrama	7	12.1%
Sendiri	24	41.4%
Total	58	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 58 responden berdasarkan tempat tinggal Dengan Orang tua (46.6%) , Asrama (21.1%), dan Sendiri (41.4%).

Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Pertanyaan 1. Distribusi responden berdasarkan kuisisioner “Apakah anda mengetahui konsep “gizi seimbang” pada masyarakat

Keterangan	n	%
Ya	50	86,2%
Tidak	8	13,8%
Total	58	100%

Pertanyaan 1. menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memilih ya (86.2%), dan yang memilih tidak (13.8%).

Pertanyaan 2. “Apa saja makanan yang termasuk dalam menu gizi seimbang?”

Zat Gizi	n	%
Karbohidrat	6	10.3%
Protein	39	67.2%
Lemak	0	0%
Vitamin	13	22,4%
Total	58	100%

Pertanyaan 2. menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memilih Karbohidrat (nasi,roti) (10.3%), yang memilih Protein (ikan,daging,tempe) (67.2%), yang memilih lemak sehat (alpukat,kacang-kacangan) (0%), dan yang memilih vitamin (sayur,buah) (22.4%).

Pertanyaan 3. “Berapa kali dalam sehari sebaiknya makan sesuai dengan pola gizi seimbang?”

Frekuensi	n	%
2 kali	7	12.3%
3 kali	45	77.6%
Lebih dari 3 kali	6	10.3%
Total	58	100%

Pertanyaan 3. menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memilih 2 kali (12.3%), yang memilih 3 kali (77.6%), dan yang memilih lebih dari 3 kali (10.3%).

Pertanyaan 4. “Apakah Anda tahu manfaat dari mengonsumsi makanan berserat?”

Keterangan	N	100%
Ya, Sangat Tahu	30	51.7%
Tahu sedikit	26	44.8%
Tidak tahu sama sekali	6	3,4%
Total	58	100%

Pertanyaan 4. menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memilih ya, sangat tahu (51.7%), yang memilih tahu sedikit (44.8%), dan yang memilih tidak tahu sama sekali (3,4%).

Pertanyaan 5. “Seberapa penting menurut Anda menjaga pola makan dengan gizi seimbang?”

Keterangan	n	%
Sangat Penting	49	84.5%
Penting	7	12.1%
Tidak Terlalu Penting	2	3,4%
Tidak Penting Sama Sekali	0	0%
Total	58	100%

Pertanyaan 5. menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memilih sangat penting (84.5%), yang memilih penting (12.1%), yang memilih tidak terlalu penting (3,4%), dan yang memilih tidak penting sama sekali (0%).

Pertanyaan 6. “Apakah Anda setuju bahwa sarapan merupakan bagian penting dari gizi seimbang?”

Keterangan	n	%
Sangat Setuju	34	58.4%
Setuju	24	41.4%
Tidak Setuju	3	5.2%
Sangat Tidak Setuju	0	0%
Total	58	100%

Pertanyaan 6. menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memilih sangat setuju (58.4%), yang memilih setuju (41.4%), yang memilih tidak setuju (5.2%), dan yang memilih sangat tidak setuju (0%)

Pertanyaan 7. “Apakah Anda merasa pola makan Anda saat ini sudah sehat dan seimbang?”

Keterangan	n	%
Sangat Setuju	10	17.2%
Setuju	24	41.4%
Tidak Setuju	23	39.7%
Sangat Tidak Setuju	1	1.7%
Total	58	100%

Pertanyaan 7. menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memilih sangat setuju (17.2%), yang memilih setuju (41.4%), yang memilih tidak setuju (39.7%), dan yang memilih sangat tidak setuju (1.7%)

Pertanyaan 9. “Seberapa sering Anda mengonsumsi buah dan sayur setiap hari?”

Keterangan	n	%
Setiap Hari	15	25.9%
3-5 kali seminggu	23	39.7%
Kurang dari 3 kali seminggu	8	31%
Tidak Pernah	3	3.4%
Total	58	100%

Pertanyaan 9. menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memilih setiap hari (25.9%), yang memilih 3-5 kali seminggu (39.7%), yang memilih kurang dari 3 kali seminggu (31%), dan yang memilih tidak pernah (3.4%)

Pertanyaan 10. Distribusi responden berdasarkan kuisisioner “Berapa kali dalam seminggu Anda makan makanan cepat saji (fast food)?”

Keterangan	n	%
Tidak Pernah	2	3.4%
1-2 kali	19	32.8%
3-5 kali	29	50%
Lebih dari 5 kali	2	3.4%
Total	58	100%

Pertanyaan 10. menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memilih tidak pernah (3.4%), yang memilih 3-5 kali (32.8%), yang memilih 1-2 kali (50%), dan yang memilih lebih dari 5 kali (3.4%)

Pertanyaan 11. “Apakah Anda selalu sarapan sebelum memulai aktivitas harian?”

Keterangan	n	%
Ya, selalu	28	48.3%
Kadang-kadang	26	44.8%
Tidak Pernah	4	6.9%
Total	58	100%

Pertanyaan 11. menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memilih ya, selalu (48.3%), yang memilih kadang-kadang (44.8%), dan yang memilih tidak pernah (6.9%).

Pertanyaan 12. “Seberapa sering Anda minum air putih setiap hari??”

Keterangan	n	%
Lebih dari 8 gelas	22	37.9%
6-8 gelas	26	43.1%
Kurang 6 dari gelas	11	19%
Total	58	100%

Pertanyaan 12. menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memilih lebih dari 8 gelas (37.9%), yang memilih 6-8 gelas (43.1%), dan yang memilih kurang dari 6 gelas (19%).

Pertanyaan 13. “Seberapa sering Anda mengonsumsi makanan yang digoreng dalam sehari?”

Keterangan	n	%
Tidak pernah	4	6.9%
1-2 kali	40	69%
Lebih dari 2 kali	14	24.1%
Total	58	100%

Pertanyaan 13. menunjukkan bahwa dari 58 responden yang memilih tidak pernah (6.9%), yang memilih 1-2 kali (69%), dan yang memilih lebih dari 2 kali (24.1%).

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi remaja di Desa Tanjung Anom pada umumnya cukup baik. Sebanyak 86,2% responden memahami konsep gizi seimbang, yang menunjukkan tingkat kesadaran yang tinggi mengenai pentingnya pola makan yang sehat. Sebagian besar remaja juga menunjukkan pemahaman terhadap konsumsi makanan sehat, terutama protein (67,2%) dan vitamin (22,4%). Namun, terdapat kekurangan dalam pengetahuan mengenai sumber lemak sehat. Tidak ada responden yang menyebutkan makanan seperti alpukat atau kacang-kacangan sebagai bagian dari pola makan sehat. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi tambahan yang lebih spesifik dan terfokus pada pentingnya keberagaman konsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi secara optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Rukmana et al., 2023) “meskipun tingkat pengetahuan tinggi, hanya 7,5% remaja yang menunjukkan perilaku gizi seimbang yang tinggi”.

Meskipun tingkat pengetahuan mereka relatif baik, penerapannya dalam perilaku sehari-hari masih menjadi tantangan besar. Sebanyak 77,6% responden memahami pentingnya pola makan tiga kali sehari sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Namun, hanya 25,9% dari mereka yang rutin mengonsumsi buah dan sayur setiap hari. Lebih dari 39,7% responden bahkan mengaku hanya mengonsumsi buah dan sayur kurang dari tiga kali dalam seminggu. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja tentang gizi dan bagaimana mereka menerapkannya dalam keseharian. Hal ini sejalan dengan penelitian Jauziyah et al. (2021) yang menemukan bahwa pengetahuan gizi yang baik tidak selalu diikuti oleh perilaku makan sehat. (Jauziyah et al., 2021).

Perilaku terkait sarapan pagi juga menjadi perhatian dalam penelitian ini. Hanya 48,3% responden yang mengaku selalu sarapan

sebelum memulai aktivitas harian, meskipun mayoritas responden (53,4%) sangat setuju bahwa sarapan merupakan bagian penting dari pola makan gizi seimbang. Sarapan pagi yang tidak teratur dapat berdampak negatif pada performa belajar, konsentrasi, serta energi remaja sepanjang hari. Sejalan dengan penelitian (Roshita et al., 2021) Banyak remaja melewati sarapan di rumah dan lebih memilih membeli makanan di sekolah. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji juga cukup tinggi, dengan 50% responden mengaku mengonsumsinya sebanyak satu hingga dua kali dalam seminggu. Pola makan seperti ini, yang tinggi akan lemak, gula, dan garam, berisiko meningkatkan prevalensi obesitas serta penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian Aniela (2024) yang menunjukkan bahwa banyak remaja cenderung melewati sarapan di rumah dan lebih memilih membeli makanan di sekolah (Aniela, 2024).

Selain kebiasaan makan, pola konsumsi air putih harian menunjukkan hasil yang relatif positif. Sebanyak 43,1% responden melaporkan konsumsi air sebanyak 6-8 gelas per hari, sementara 37,9% lainnya bahkan melampaui delapan gelas. Studi nasional menunjukkan bahwa 80% remaja Indonesia memenuhi rekomendasi asupan cairan harian dari Kementerian Kesehatan, dengan median asupan cairan total melebihi 2000 mL/hari. Air putih menjadi sumber utama cairan (76–81% dari total asupan) (Laksmi et al., 2018).

Meskipun demikian, kebiasaan mengonsumsi makanan yang digoreng masih sangat tinggi. Sebanyak 69% responden mengaku mengonsumsi makanan yang digoreng satu hingga dua kali sehari, sementara 69% lainnya masih sering mengonsumsi camilan tinggi gula seperti permen atau cokelat secara berkala. Kebiasaan ini mencerminkan preferensi makanan yang cenderung dipengaruhi oleh rasa, kebiasaan keluarga, atau pengaruh lingkungan sosial, yang berisiko buruk terhadap kesehatan jangka panjang. Hal ini sejalan dengan temuan Purwanti & Marlina (2022), yang menyatakan bahwa remaja lebih memilih makanan berdasarkan rasa dan kemudahan akses, bukan nilai gizinya (Purwanti, & Marlina, 2022).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja di Desa Tanjung Anom memiliki pemahaman yang baik tentang konsep gizi seimbang, penerapan

perilaku makan sehat belum optimal. Faktor-faktor seperti kebiasaan makan tidak sehat, akses terbatas terhadap makanan bergizi, serta pengaruh teman sebaya dan keluarga memainkan peran penting dalam membentuk perilaku gizi mereka.

Perilaku gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh faktor sosial dan ekonomi. Harga makanan sehat seperti buah dan sayur yang relatif lebih mahal dibandingkan makanan cepat saji menjadi kendala dalam menerapkan pola makan bergizi. Selain itu, paparan iklan makanan tidak sehat di media sosial, kebiasaan keluarga, dan pengaruh teman sebaya turut mendorong konsumsi makanan instan dan minuman manis. Studi oleh Nurhayati et al. (2023) menunjukkan bahwa faktor ekonomi rumah tangga dan kurangnya edukasi gizi dari orang tua sangat berkaitan dengan rendahnya perilaku gizi sehat pada remaja di Sumatera Utara (Uramako, 2021).

Intervensi berbasis sekolah dan komunitas memiliki potensi besar dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak remaja. Program UKS, penyuluhan rutin oleh tenaga gizi, serta pendekatan peer learning terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang. Penelitian oleh Rusdi et al. (2021) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan oleh teman sebaya lebih mudah diterima oleh remaja dibandingkan metode konvensional. Oleh karena itu, kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan perlu diperkuat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku gizi secara berkelanjutan (Rusdi et al., 2021).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengetahuan gizi remaja di Desa Tanjung Anom secara umum cukup baik, dengan sebagian besar responden memahami konsep dasar gizi seimbang dan pentingnya konsumsi makanan sehat seperti protein dan vitamin. Namun, terdapat kekurangan dalam pemahaman mengenai sumber lemak sehat, yang menunjukkan perlunya edukasi tambahan yang lebih spesifik terkait keberagaman makanan bergizi. Meskipun pengetahuan gizi yang dimiliki remaja tergolong memadai, penerapannya dalam perilaku sehari-hari masih kurang optimal. Kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur, sarapan pagi, serta pengurangan konsumsi makanan cepat saji belum sepenuhnya dilakukan secara konsisten. Selain itu, pola makan yang kurang

sehat, seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji, gorengan, dan camilan tinggi gula, menjadi tantangan besar dalam upaya mencapai perilaku makan yang sehat. Faktor-faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya, keluarga, dan akses terhadap makanan bergizi turut memengaruhi perilaku gizi remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aisyiah, I. K., Adhyka, N., & Yurizali, B. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi pada Siswa SMP dan SMA PMT Prof. Dr. Hamka II Padang. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 8(1), 22. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v8i1.297>
- Aniela, A. R. A. (2024). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Smp Negeri 6 Makassar= Relationship Between Breakfast Habits & Snacking Habits With Overweight Incidence Among Adolescents In Smp Negeri 6 Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Ardiaria, M., Subagio, HW, & Puruhita, N. (2020). Sosialisasi prinsip dan pesan gizi seimbang sebagai pengganti program empat sehat lima sempurna. *JNH (Jurnal Gizi dan Kesehatan)*, 8 (1), 51-56.
- Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran asupan zat gizi dan status gizi remaja pengungsian petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(1).
- Hadi, A. J., Harahap, A., Ali, R. S. M., & Ahmad, H. (2023). Hubungan Sosial Demografi dan Perilaku Keluarga Sadar Gizi dengan Kejadian Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Perawatan Menawi Kabupaten Kepulauan Yapen. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(5), 972-981.
- Jauziyah, S., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa universitas diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72-81.
- Kusumawardani, H., Rakhma, LR, Laili, NA, Putri, AM, Anggraini, D., Rosida, SM, ... & Salsabila, CAA (2022). Peningkatan pengetahuan remaja mengenai penyediaan gizi seimbang melalui isi piringku di man 1 surakarta. *Jurnal Abdi Insani*, 9 (3), 1200- 1208.
- Laksmi, P. W., Morin, C., Gandy, J., Moreno, L. A., Kavouras, S. A., Martinez, H., Salas-Salvadó, J., & Guelinckx, I. (2018). Fluid intake of children, adolescents and adults in Indonesia: results of the 2016 Liq.In7 national cross-sectional survey.

- European Journal of Nutrition*, 57(S3), 89–100. <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1740-z>
- 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>
- Mardiana, & Yulianto. (2021). *Nutrition Education of Booklet Media on Knowledge and Nutritional Intake of Obese Adolescents in Palembang*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210415.025>
- Maskikhah(2024).Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Remaja Dengab Perilaku Pencegahan Stunting.*jurnal ilmu kebidanan dan kesehatan* 15(1), 42-46
- Nurhayati, N., Lestari, A. A., & Rizki, A. A. (2023). Factors Associated with Anemia Risk Behaviour in Teenage Girls: Literature Review. *International Archives of Medical Sciences and Public Health*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.53806/iamsph.v4i1.591>
- Pinem, S. B., Sembiring, N. M. P., Simbolon, M., Ernarnari, E., Sembiring, S. B., & Ginting, P. N. B. (2023). The Correlation Between Knowledge With Attitudes Of Adolescents In Consuming Iron Tablets At Smp Negeri 2 Kabanjahe, Kabanjahe District, Karo Regency In 2023. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MIDWIFERY RESEARCH*, 3(1). <https://doi.org/10.47710/ijmr.v3i1.51>
- Purba, NP, Kirani, N., Sitepu, ASB, Siregar, IR, Priantono, D., Partisya, NM, ... & Ayu, D. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja mts al-washliyah desa celawan kec. Pantai cermin kab. Serdang bedagai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13 (1), 72-82.
- Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku makan remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 8(2), 257-267.
- Rachmawati, Y., & Kartika, K. (2024). Edukasi Remaja Sadar Gizi di SMAIT Peradaban Al Izzah Kota Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1101-1110.
- Rayipratiwi, Rahayu, (2022). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengab Status Gizi Pada Remaja Di Wilayah Kabupaten Tanggerang.*jurnal arsip gizi dan pangan(ARGIPA)* 7(2), 154-161
- Rofi'ah, S., Arfiana, A., Widatiningsih, S., & Ayuningtyas, A. (2024). Peer Learning: Remaja Sadar Gizi. *LINK*, 20(2), 17–25. <https://doi.org/10.31983/link.v20i2.11594>
- Roshita, A., Riddell-Carre, P., Sjahrial, R., Jupp, D., Torlesse, H., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2021). A Qualitative Inquiry into the Eating Behavior and Physical Activity of Adolescent

- Girls and Boys in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S122–S131. <https://doi.org/10.1177/0379572121990948>
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damanik, K. Y., & Nurfazriah, L. R. (2023). Assessment of Knowledge, Attitudes and Behaviors Regarding Balanced Nutrition and Nutritional Status Among Adolescents at the Yayasan Bandung Senior High School, Deli Serdang Regency. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 178–183. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.178-183>
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31-38.
- Setiaarwati, A., & Wahyudin, E. (2024). Pemberian Asupan Gizi Seimbang terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Diksi: Jurnal Pendidikan Dan Literasi*, 3(2), 143-162.
- Suharni, S., Nurtanny, N., Verena Puspa Rini, A., & Haitsam, A. (2025). Perbedaan pengaruh demonstrasi terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang remaja wilayah pesisir dan daratan. *Jurnal Kesehatan Husada Gemilang*, 8(1), 43–50. <https://doi.org/10.61129/jkhg.v8il.113>
- Suwarjono, M. (2022). Pembentukan Posyandu Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kualitas Kesehatan Remaja di Dusun Dingkikan, Sedayu, Bantul. *Jurnal Atma Inovasia*, 2 (4), 419-423
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560-567.
- Wahyuni, I., Sulayfiyah, TN, & Fujianti, MEY (2024). Pendidikan Kesehatan tentang Peningkatan Status Pengetahuan Gizi pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri Sampang. *Jurnal Pengabdian Bidang Kesehatan*, 2 (3), 85-94.
- Yastirin, PA, & Dewi, RK (2022). Identifikasi Status Gizi Pada Kelompok Pra Remaja Di SD Islam Terpadu Al Firdaus Purwodadi. *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 2 (2), 45- 52.