Jurnal Pharma Saintika
Volume 10 Nomor 1 Oktober 2026
e-ISSN: 2580-648X, Hal 38-49
DOI: https://doi.org/10.51225/jps.v10i1.168
Available online at: https://journal.stisadwifarma.ac.id/

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JAYA BARU KOTA BANDA ACEH

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS IN THE WORKING AREA OF JAYA BARU COMMUNITY HEALTH CENTER, BANDA ACEH CITY

Vebilya Alamanda Katartika[1*], Basri Aramico [2], Riza Septiani [3], Ramadhaniah [4]

[1-4]Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakatt, Fakultas Kesehatan Masyarakatt, Universitas Muhammadiyah Aceh, Banda Aceh, Indonesia

**Alamat Korespondensi*: *vebilyaalamanda@gmail.com*

Abstract: *Adolescence is a critical period of rapid growth and development that requires adequate nutrient intake, making adolescents vulnerable to nutritional problems. In Aceh, adolescents aged 15–18 years experience both undernutrition and overnutrition. Lifestyle factors, including physical activity, body image, gadget use, eating habits, and peer influence, may affect nutritional status. This study aimed to examine the association between lifestyle factors and nutritional status among adolescents in the working area of Jaya Baru Public Health Center, Banda Aceh, in 2023. An analytical cross-sectional study was conducted involving 68 adolescents aged 15–18 years selected from a population of 215 using the Slovin formula. Data were collected through structured interviews using questionnaires and analyzed using the Chi-square test. The results showed that 44.1% of adolescents had normal nutritional status, while 27.9% were undernourished and 27.9% were overnourished. Significant associations were found between nutritional status and physical activity (p<0.040), body image (p<0.001), gadget use (p<0.033), eating habits (p<0.023), and peer influence (p<0.022). Health workers should strengthen balanced nutrition education and optimize adolescent health post services to promote healthy lifestyles and improve adolescent nutritional status*

Keywords: *Body image; Eating habits; Lifestyle; Nutritional status; Physical activity.*

Abstrak: Remaja merupakan kelompok yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang optimal. Kondisi tersebut menjadikan remaja rentan mengalami masalah gizi. Di Provinsi Aceh, prevalensi status gizi remaja usia 15–18 tahun menunjukkan masih adanya masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Gaya hidup merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan status gizi melalui aktivitas fisik, citra tubuh, penggunaan gadget, kebiasaan makan, dan lingkungan sosial. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan gaya hidup dengan status gizi remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh Tahun 2023. Penelitian menggunakan desain analitik *cross-sectional*. Populasi berjumlah 215 remaja usia 15–18 tahun dengan sampel 68 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan status gizi normal sebesar 44,1%, sedangkan gizi kurang dan lebih masing-masing 27,9%. Terdapat hubungan aktivitas fisik (p<0,040), citra tubuh (p<0,000), penggunaan gadget (p<0,033), kebiasaan makan (p<0,023), dan pengaruh teman sebaya (p<0,022) dengan status gizi remaja. Tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan edukasi gizi seimbang dan mengoptimalkan kegiatan Posyandu Remaja.

Kata kunci: Aktivitas fisik; Citra tubuh; Gaya hidup; Kebiasaan makan; Status gizi

---

Received: September 23, 2026; Revised: November 12, 2026; Accepted: November 14, 2026; Online Available: November 14, 2026; Published: November 14, 2026;

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang mengalami pertumbuhan pesat sehingga membutuhkan asupan gizi optimal dan rentan terhadap masalah gizi. Di Indonesia, masalah gizi mencakup gizi kurang dan gizi lebih, yang masing-masing berkaitan dengan ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan energi tubuh (Ripta *et al.*, 2023). Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor langsung maupun tidak langsung. Faktor tidak langsung antara lain pengetahuan dan gaya hidup. Gaya hidup berperan penting dalam menentukan status gizi, dengan indikator meliputi aktivitas fisik, citra tubuh, penggunaan gadget, kebiasaan makan, dan pengaruh teman sebaya (Anggraini dan Dewi, 2022)

Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang yang masih belum sepenuhnya teratasi serta meningkatnya masalah gizi lebih. Gizi lebih dapat menyebabkan obesitas akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh. Dalam beberapa dekade terakhir, kelebihan berat badan dan obesitas pada anak juga meningkat dan dapat meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2 serta penyakit kardiovaskular (Alisya dan Rizqiawan, 2022)

Berdasarkan Riskesdas 2018, masalah gizi pada remaja dan dewasa masih mencakup gizi kurang dan gizi lebih. Pada usia 19 tahun, terdapat 20,7% gizi kurang dan 15,5% gizi lebih, sedangkan usia 20–24 tahun masing-masing sebesar 15,8% dan 20,5%. Pada remaja usia 15–18 tahun, prevalensi gizi lebih mencapai 13,5%, terdiri dari 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas (Nadapdap *et al.*, 2025). Untuk Provinsi Aceh, masalah gizi lebih juga cukup tinggi. Pada remaja usia 16–18 tahun, prevalensi gemuk sebesar 11,40% dan obesitas 3,50% (Amelia dan Mauliza, 2026). Sementara itu, di Kota Banda Aceh pada tahun 2022 terdapat 18.976 remaja berusia >15 tahun, dengan masalah status gizi lebih tertinggi tercatat di wilayah kerja Puskesmas Jaya Baru sebesar 34,2%, diikuti Puskesmas Banda Raya 24,4% dan Puskesmas Lampaseh 4,49% (Dinkes Kota Banda Aceh, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki hubungan dengan status gizi pada remaja. Sari *et al.* (2025) dalam risetnya menemukan bahwa obesitas pada mahasiswa lebih erat kaitannya dengan faktor perilaku, khususnya aktivitas fisik dan pola makan. Astutik *et al.* (2026) dalam studinya juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan durasi tidur berhubungan dengan status gizi. Selanjutnya, Alfionita (2023) menemukan adanya hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi remaja. Penelitian Ashar dan Yusuf (2025) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa perilaku sedentari dan pola makan berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja. Namun, hasil penelitian belum sepenuhnya konsisten karena Andriani dan Indrawati (2021) tidak

menemukan hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle*, *screen time*, dan pola makan dengan status gizi. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan gaya hidup dengan status gizi remaja masih perlu dikaji lebih lanjut berdasarkan karakteristik dan lingkungan sosial remaja yang berbeda.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dan status gizi pada remaja, hasil penelitian terdahulu masih menunjukkan temuan yang belum konsisten. Beberapa penelitian melaporkan bahwa aktivitas fisik, pola makan, penggunaan gadget, durasi tidur, dan *sedentary lifestyle* berhubungan dengan status gizi remaja, sedangkan penelitian lainnya tidak menemukan hubungan yang signifikan pada beberapa komponen gaya hidup. Selain itu, sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi dan lingkungan yang berbeda sehingga belum sepenuhnya menggambarkan kondisi remaja di wilayah perkotaan Aceh. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis hubungan gaya hidup dengan status gizi pada remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan aspek gaya hidup, seperti aktivitas fisik, kebiasaan makan, penggunaan gadget, citra tubuh, dan pengaruh teman sebaya, dengan status gizi remaja pada konteks lokal tersebut

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional* yaitu penelitian observasional yang mengukur variabel paparan dan outcome secara bersamaan pada satu waktu untuk menilai prevalensi dan hubungan antarvariabel, tanpa dapat menentukan hubungan sebab-akibat. Populasi penelitian adalah seluruh remaja usia 15–18 tahun di wilayah kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh tahun 2023 yang berjumlah 215 orang dari 9 desa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 68 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi remaja berusia 15–18 tahun yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Jaya Baru, bersedia menjadi responden, serta mampu berkomunikasi dan mengikuti seluruh proses pengumpulan data dengan baik. Pengambilan sampel dilakukan secara proportional sampling berdasarkan distribusi remaja pada masing-masing desa, kemudian responden dipilih menggunakan simple random sampling dengan metode undian.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner baku yang diadopsi dari penelitian terdahulu dan sumber terpercaya. Oleh karena itu, uji validitas dan reliabilitas tidak dilakukan kembali karena instrumen tersebut telah melalui pengujian sebelumnya. Pengukuran status gizi

berdasarkan pedoman Kemenkes (2014) melalui penimbangan berat badan (BB) dan pengukuran tinggi badan (TB) menggunakan timbangan digital dan *microtoise*. Status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menggunakan kurva *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2000), dengan kategori obesitas (>P95), gizi lebih (P85–P95), normal (P5–<P85), dan gizi kurang (<P5). Kuesioner aktivitas fisik diadopsi dari WHO (2004), aktivitas fisik merupakan seluruh kegiatan yang melibatkan pergerakan tubuh selama aktivitas sekolah, olahraga, dan waktu luang. Pengukuran dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner *Physical Activity Level* (PAL), dengan kategori ringan (1,40–1,69), sedang (1,70–1,99), dan berat (2,00–2,40). Kuesioner citra tubuh diadopsi dari Daiman (2020), citra tubuh merupakan persepsi dan penilaian remaja terhadap bentuk, ukuran, serta penampilan fisiknya. Pengukuran dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner citra tubuh, dengan kategori positif (skor ≥23) dan negatif (skor <22). Kuesioner gadget pengunaan diadopsi dari Haryanti *et al.* (2022). Penggunaan gadget merupakan pola pemanfaatan perangkat elektronik oleh remaja berdasarkan frekuensi, durasi, dan tujuan penggunaan. Pengukuran dilakukan melalui wawancara, dengan kategori rendah (skor <68), sedang (skor 68–98), dan tinggi (skor ≥98). Kuesioner kebiasaan makan diadopsi dari Johnson *et al.* (2002),kebiasaan makan merupakan perilaku remaja dalam memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari. Pengukuran dilakukan melalui wawancara menggunakan *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC), dengan kategori sehat (skor 47–70) dan tidak sehat (skor 23–46). Kuesiober pengaruh teman sebaya diadopsi dari Sutria Nirda Syati *et al.* (2019)**,** Pengaruh teman sebaya merupakan interaksi sosial yang dapat memengaruhi sikap dan perilaku remaja. Pengukuran dilakukan melalui wawancara menggunakan *Peer Influence Scale* (PIS), dengan kategori tidak berpengaruh (skor 12–40) dan berpengaruh (skor 41–64). Analisis meliputi analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel dan analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* untuk mengetahui hubungan antarvariabel, dengan tingkat kepercayaan 95% (α=0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi dan Gaya Hidup Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Status Gizi	Gizi Kurang	19	27,9
		Normal	30	44,1
		Gizi Lebih	19	27,9
2	Aktivitas Fisik	Ringan	29	42,6

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
		Sedang	21	30,9
		Berat	18	26,5
3	Citra Tubuh	Positif	38	55,9
		Negatif	30	44,1
4	Penggunaan Gadget	Rendah	20	29,4
		Sedang	28	41,2
		Tinggi	20	29,4
5	Kebiasaan Makan	Sehat	29	42,6
		Tidak Sehat	39	57,4
6	Pengaruh Teman Sebaya	Tidak Berpengaruh	26	38,2
		Berpengaruh	42	61,8
	Total		**68**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, dari 68 responden, sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 30 orang (44,1%) hanya 27,9% gizi lebih. Berdasarkan aktivitas fisik, kategori ringan merupakan proporsi terbesar, yaitu 29 orang (42,6%). Sebagian besar responden memiliki citra tubuh positif sebanyak 38 orang (55,9%). Penggunaan gadget paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 28 orang (41,2%). Berdasarkan kebiasaan makan, sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan tidak sehat sebanyak 39 orang (57,4%). Sementara itu, pengaruh teman sebaya paling banyak berada pada kategori berpengaruh, yaitu 42 orang (61,8%).

Tabel 2. Distribusi Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh

No	Variabel	Kategori	Status Gizi Remaja			Total n (%)	*p-value*
			Gizi Kurang n (%)	Normal n (%)	Gizi Lebih n (%)		
1	Aktivitas Fisik	Ringan	6 (20,7)	13 (44,8)	10 (34,5)	29 (100)	0,040
		Sedang	3 (14,3)	12 (57,1)	6 (28,6)	21 (100)	
		Berat	10 (55,6)	5 (27,8)	3 (16,7)	18 (100)	
2	Citra Tubuh	Positif	5 (13,2)	26 (68,4)	7 (18,4)	38 (100)	0,000
		Negatif	14 (46,7)	4 (13,3)	12 (40,0)	30 (100)	
3	Penggunaan Gadget	Rendah	5 (25,0)	12 (60,0)	3 (15,0)	20 (100)	0,033
		Sedang	6 (21,4)	15 (53,6)	7 (25,0)	28 (100)	
		Tinggi	8 (40,0)	3 (15,0)	9 (45,0)	20 (100)	
4	Kebiasaan Makan	Sehat	7 (24,1)	18 (62,1)	4 (13,8)	29 (100)	0,023
		Tidak sehat	12 (30,8)	12 (30,8)	15 (38,5)	39 (100)	
5	Pengaruh Teman Sebaya	Tidak berpengaruh	12 (46,2)	10 (38,5)	4 (15,4)	26 (100)	0,022
		Berpengaruh	7 (16,7)	20 (47,6)	15 (35,7)	42 (100)	

Berdasarkan Tabel 2, terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik (p<0,040), citra tubuh (p<0,001), penggunaan gadget (p< 0,033), kebiasaan makan (p<0,023), dan pengaruh teman sebaya (p<0,022) dengan status gizi remaja. Seluruh p-value <0,05, sehingga kelima variabel tersebut berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja.

Pembahasan

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh, dengan *p-value* 0,040. Temuan ini menunjukkan bahwa perbedaan tingkat aktivitas fisik berkaitan dengan kondisi status gizi remaja. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membantu menjaga keseimbangan antara energi yang masuk melalui makanan dan energi yang dikeluarkan tubuh, sehingga berperan dalam mempertahankan status gizi yang sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja (Sardi *et al.*, 2025; Sofiani *et al.*, 2024). Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu aspek gaya hidup yang perlu diperhatikan dalam upaya mempertahankan status gizi remaja. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga maupun aktivitas sehari-hari dapat menjadi salah satu bagian dari upaya promotif dan preventif untuk mendukung status gizi yang optimal. Namun hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Freysi Pinontoan *et al.* (2025) yang melaporkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Muliyati (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan status gizi. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, terutama ketika asupan lebih tinggi dibandingkan energi yang digunakan, dapat meningkatkan risiko penambahan berat badan. Pola konsumsi makanan yang tinggi kalori dan lemak tanpa diikuti aktivitas fisik yang memadai dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi lebih

Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh, dengan *p-value* 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap bentuk dan ukuran tubuh berkaitan dengan kondisi status gizinya. Remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya dapat melakukan perubahan perilaku makan atau aktivitas fisik secara tidak tepat, yang pada akhirnya dapat memengaruhi keseimbangan status gizinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menemukan adanya hubungan signifikan antara citra tubuh dan status gizi remaja (Agustini *et al.*, 2021; Fitriani, 2020). Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh merupakan salah satu aspek psikososial yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga status gizi remaja. Pendekatan promotif dan edukatif mengenai penerimaan tubuh, pola makan seimbang, dan perilaku hidup sehat dapat menjadi bagian dari upaya pencegahan masalah gizi pada kelompok remaja. Sebaliknya Hatussaadah dan Rosalina (2024) menemukan citra tubuh tidak berhubungan dengan status gizi remaja.

Menurut Utami *et al.* (2023) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dapat memengaruhi status gizi karena mendorong perilaku diet yang tidak tepat dan pembatasan asupan makanan. Remaja dengan status gizi kurang maupun lebih cenderung merasa kurang percaya diri terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan remaja dengan status gizi normal cenderung lebih nyaman dan percaya diri terhadap kondisi tubuhnya.

Hubungan Penggunaan Gadget dengan Status Gizi Remaja

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat meningkatkan waktu sedentari, mengurangi aktivitas fisik, serta berpotensi memengaruhi pola makan dan waktu istirahat remaja. Kondisi tersebut apabila berlangsung terus-menerus dapat berkontribusi terhadap perubahan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dan status gizi remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh dengan *p-value* 0,033.

Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya juga menyatakan adanya hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan status gizi remaja (Iksan *et al.*, 2025; Nusi *et al.*, 2025; Yuniarti dan Harsoyo, 2025). Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa penggunaan gadget merupakan salah satu aspek gaya hidup yang perlu diperhatikan dalam upaya menjaga status gizi remaja. Sebaliknya Buanasita dan Hatijah (2022) menemukan bahwa durasi penggunaan gadget pada waktu belajar, di luar waktu belajar, maupun akhir pekan tidak berhubungan dengan status gizi.

Penggunaan gadget yang berlebihan dapat berkaitan dengan masalah status gizi melalui perubahan perilaku sehari-hari. Waktu yang lebih banyak dihabiskan untuk menggunakan gadget dapat meningkatkan perilaku sedentari dan mengurangi aktivitas fisik, sehingga pengeluaran energi menjadi lebih rendah. Selain itu, penggunaan gadget dapat berlangsung bersamaan dengan aktivitas makan atau ngemil yang berpotensi meningkatkan asupan energi dan memengaruhi kualitas pola makan (Haghjoo *et al.*, 2022).

Penggunaan gadget pada malam hari juga dapat mengganggu durasi dan kualitas tidur yang selanjutnya berkaitan dengan perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik. Kajian sistematis dan meta-analisis menunjukkan adanya hubungan antara *screen time* yang tinggi dengan peningkatan risiko overweight dan obesitas pada remaja (Stiglic dan Viner, 2019). Dengan demikian, penggunaan gadget dapat dipahami sebagai salah satu aspek gaya hidup yang berpotensi berkaitan dengan status gizi melalui mekanisme sedentari, peningkatan asupan energi, pola makan, dan gangguan tidur

Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja

Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor penting dalam pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi pada masa remaja. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi, gula dan lemak serta rendah buah dan sayur dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan tubuh sehingga berkaitan dengan perubahan status gizi. Hasil systematic review menunjukkan bahwa perilaku makan pada anak dan remaja berperan dalam menentukan jenis dan kualitas asupan makanan, sedangkan pola makan yang tidak sehat berkaitan dengan nilai indeks massa tubuh dan faktor risiko kardiometabolik yang lebih buruk (Maneschy *et al.*, 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh dengan *p-value* 0,040.

de Magalhães Cunha *et al.* (2018) melalui systematic review dan meta-analysis menemukan bahwa pola makan yang ditandai dengan konsumsi makanan tidak sehat berkaitan dengan nilai indeks massa tubuh yang lebih tinggi pada remaja. Penelitian Agustina *et al.* (2020) pada remaja putri di Jawa Barat juga menunjukkan pentingnya pola makan, kualitas diet, dan keragaman makanan dalam kaitannya dengan masalah gizi pada remaja. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kebiasaan makan merupakan salah satu aspek gaya hidup yang berkaitan dengan status gizi remaja.

Menurut pendapat peneliti, remaja dengan kebiasaan makan tidak sehat cenderung lebih sering makan di luar rumah dan mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*). Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan teman sebaya. Implikasinya, puskesmas dan sekolah perlu meningkatkan edukasi gizi seimbang serta melibatkan keluarga dan teman sebaya dalam membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat.

Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Status Gizi Remaja

Teman sebaya merupakan salah satu faktor lingkungan yang dapat memengaruhi perilaku makan dan gaya hidup remaja. Interaksi yang intens dengan teman sebaya dapat membentuk kebiasaan, termasuk dalam memilih jenis makanan, frekuensi makan, dan aktivitas

sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh dengan *p-value* 0,022. Hasil ini sejalan dengan penelitian Gagar (2022) yang menemukan hubungan signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi remaja dengan *p-value* 0,000.

Temuan tersebut didukung oleh Müller *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa teman sebaya berperan dalam perilaku terkait berat badan, terutama melalui perilaku makan dan aktivitas fisik. Sina *et al.* (2022) juga menemukan bahwa interaksi teman sebaya dapat memengaruhi perilaku makan remaja, termasuk pilihan makanan sehat dan tidak sehat. Dengan demikian, lingkungan teman sebaya dapat menjadi salah satu konteks sosial yang berkaitan dengan perilaku makan dan status gizi remaja.

Penelitian ini sesuai dengan pendapat Rohmawati *et al.* (2020) di mana teman sebaya merupakan sekelompok yang berisi dua orang atau lebih, kelompok tersebut berkomunikasi satu sama lain dalam jangka waktu yang Panjang serta masing-masing dapat memberikan pengaruh antar satu sama lain. Pada masa remaja ini merupakan masa peralihan menuju kemandirian, sehingga perilaku, minat serta keseharian remaja akan mengalami perubahan karena sebagian besar remaja menghabiskan waktunya di luar bersama dengan temannya. Remaja berusaha untuk merasa seperti teman sebaya dengan mengikuti preferensi makanan berdasarkan pengaruh teman sebanya karena remaja memiliki keinginan untuk disukai dan diterima oleh teman sebayanya, sehingga remaja akan senang apabila dapat diterima dan sebaliknya akan merasa tertekan dan cemas apabila ditolak oleh teman sebayanya.

Menurut pendapat peneliti, pengaruh teman sebaya dapat terlihat dari kecenderungan remaja mengikuti pilihan makanan dan kebiasaan makan kelompok pertemanannya, termasuk mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan ringan. Implikasinya, edukasi gizi pada remaja perlu melibatkan kelompok teman sebaya agar terbentuk lingkungan pergaulan yang mendukung pilihan makanan dan gaya hidup sehat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi remaja berkaitan dengan berbagai aspek gaya hidup, meliputi aktivitas fisik, citra tubuh, penggunaan gadget, kebiasaan makan, dan pengaruh teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi remaja merupakan kondisi yang berkaitan dengan perilaku individu dan lingkungan sosial, sehingga upaya perbaikannya perlu dilakukan secara terpadu melalui penerapan pola makan sehat, peningkatan

aktivitas fisik, penggunaan gadget secara bijak, serta pembentukan lingkungan pergaulan yang mendukung perilaku hidup sehat. Kepada Puskesmas dan sekolah diharapkan memperkuat promosi kesehatan dan edukasi gizi remaja melalui pemantauan status gizi, konseling pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan edukasi penggunaan gadget secara bijak. Keterlibatan keluarga dan teman sebaya perlu diperkuat untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku sehat, sedangkan pemerintah daerah dan dinas kesehatan diharapkan mendukung keberlanjutan program promotif dan preventif kesehatan remaja di sekolah maupun masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan informasi, serta berpartisipasi dalam penelitian ini. Partisipasi dan kerja sama yang diberikan sangat berarti dalam proses pengumpulan data dan menjadi kontribusi penting bagi keberhasilan penelitian. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan upaya peningkatan kesehatan masyarakatt, khususnya dalam upaya kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, R., Nadiya, K., Andini, E. A., Setianingsih, A. A., Sadariskar, A. A., Prafiantini, E., . . . Raut, M. K. (2020). Associations of meal patterning, dietary quality and diversity with anemia and overweight-obesity among Indonesian school-going adolescent girls in West Java. *PloS one, 15*(4), e0231519.

Agustini, M. P. A., Yani, M. V. W., Pratiwi, M. S. A., dan Yuliyatni, P. C. D. (2021). Hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di sma negeri 1 denpasar. *Jurnal Medika Udayana, 10*(9), 60-66.

Alfionita, N. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 Jember. *Pustaka Kesehatan*.

Alisya, P., dan Rizqiawan, A. (2022). Hubungan penerapan prinsip gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa. *Binawan Student Journal, 4*(2), 21-27.

Amelia, N., dan Mauliza, N. (2026). Edukasi Kebutuhan Gizi Remaja Putri di Gampong Tanjong Awe Kecamatan Samudera Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Pengabmas Permata Bunda, 1*(2), 15-22.

Andriani, F. W., dan Indrawati, V. (2021). Gaya hidup sedentari, screen time, dan pola makan terhadap status gizi remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara, 1*(1), 14-22.

Anggraini, R., dan Dewi, G. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Muhammadiyah Cileungsi: The Relationship of Balanced Nutritional Knowledge and Lifestyle With The Nutritional Status of Adolescents In Muhammadiyah High School Cileungsi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan, 2*(2), 1-11.

Ashar, A. M., dan Yusuf, R. A. (2025). Hubungan perilaku gizi seimbang, aktifitas fisik, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada remaja. *Window of Public Health Journal, 6*(2), 342-353.

Astutik, W., Hartati, D., dan Norhapifah, H. (2026). Hubungan Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMP negeri 2 Samarinda. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan, 11*(1), 109-115.

Buanasita, A., dan Hatijah, N. (2022). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kecanduan internet dengan status gizi anak sma selama masa pandemi covid-19 di Kota Surabaya. *Amerta Nutrition, 6*(1), 107-116.

Daiman, H. (2020). *Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sltp Negeri 2 Wungu Madiun.* Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun,

de Magalhães Cunha, C., Costa, P. R., de Oliveira, L. P., Queiroz, V. A. d. O., Pitangueira, J. C., dan Oliveira, A. M. (2018). Dietary patterns and cardiometabolic risk factors among adolescents: systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition, 119*(8), 859-879.

Fitriani, R. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community, 4*(1), 29-38.

Freysi Pinontoan, F., Nur Hidayati, R., dan Triwibowo, H. (2025). *Hubungan Antara Konsumsi Junk Food Dan Aktivitas Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMK Gema 45 Surabaya.* Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto,

Haghjoo, P., Siri, G., Soleimani, E., Farhangi, M. A., dan Alesaeidi, S. (2022). Screen time increases overweight and obesity risk among adolescents: a systematic review and dose-response meta-analysis. *BMC primary care, 23*(1), 161.

Haryanti, R. T., Susilowati, T., dan Sari, I. M. (2022). Hubungan intensitas penggunaan gadget terhadap status gizi pada siswa SMK Batik 2 Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing), 3*(1), 27-33.

Hatussaadah, S. F., dan Rosalina, E. (2024). Hubungan Citra Tubuh (Body Image) dengan Status Gizi Remaja di Smart Fast Global Education. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, 13*(2), 437-444.

Iksan, D., Hardiansyah, A., dan Sholichah, F. (2025). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, dan status gizi siswa kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang. *Journal of Nutrition College, 14*(4), 314-321.

Johnson, F., Wardle, J., dan Griffith, J. (2002). The adolescent food habits checklist: reliability and validity of a measure of healthy eating behaviour in adolescents. *European journal of clinical nutrition, 56*(7), 644-649.

Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang 2014*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Maneschy, I., Jimeno-Martínez, A., Miguel-Berges, M. L., Rupérez, A. I., Ortega-Ramiréz, A. D., Masip, G., dan Moreno, L. A. (2024). Eating behaviours and dietary intake in children and adolescents: a systematic review. *Current nutrition reports, 13*(3), 363-376.

Muliyati, H. (2019). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. *Chmk Midwifery Scientific Journal, 2*(1), 22-22.

Müller, N., Fallucchi, F., dan Suhrcke, M. (2024). Peer effects in weight-related behaviours of young people: A systematic literature review. *Economics & Human Biology, 53*, 101354.

Nadapdap, C. H., Mautang, T., Paturusi, A., dan Agustina, R. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Kolaboratif Sains, Volume 8 No.7*, 4327-4335.

Nusi, I., Kadir, S., dan Aulia, U. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains, 8*(1), 377-389.

Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., dan Manalu, P. (2023). Persepsi body image dan status gizi pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 19*(1), 19-26.

Rohmawati, D. L., Hidayah, N., dan Marwan, M. (2020). Pelatihan konselor teman sebaya dalam upaya peningkatan gizi dan reproduksi pada remaja. *Journal of Community Engagement in Health, 3*(2), 194-199.

Sardi, M., Mutiara, E., Emilia, E., Rosmiati, R., dan Harahap, N. S. (2025). Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan), 12*(1), 39-48.

Sari, J. S., Kumalasari, I., dan Amin, M. (2025). Faktor Risiko Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Ogan Komering Ilir Tahun 2025. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan, 5*(3), 15-25.

Sina, E., Boakye, D., Christianson, L., Ahrens, W., dan Hebestreit, A. (2022). Social media and children's and adolescents' diets: A systematic review of the underlying social and physiological mechanisms. *Advances in Nutrition, 13*(3), 913-937.

Sofiani, E. K., Rahayu, M. V. P., Senia, E., Luakusa, A. R., dan Lestari, C. R. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food, 3*(1), 26-31.

Stiglic, N., dan Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ open, 9*(1), e023191.

Sutria Nirda Syati, C., Dian Isti Angraini, D., Asep Sukohar, A., dan Tendry Septa, T. (2019). Hubungan Teman Sebaya dan Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Wanita Usia Subur Pranikah di MAN 1 Lampung Tengah, Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah. *MEDULA, medicalprofession journal of lampung university, 8*(2), 1-6.

Utami, N. M., Hidayanti, L., dan Aisyah, I. S. (2023). Tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri. *Nutrition Scientific Journal, 2*(2), 20-27.

WHO. (2004). *Human Energy Requirements: Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation: Rome, 17-24 October 2001* (Vol. 1): Food & Agriculture Org.

Yuniarti, C. A., dan Harsoyo, I. T. (2025). Hubungan Pemakaian Gadget Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa SD Maranatha 01 Kota Semarang. *Indonesian Journal of Health Community, 6*(2), 43-52.