

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN PRAKTIK PEMENUHAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA PEREMPUAN

Amara Putri Hermawanti^{1*}, Mira Trisyani Koeryaman², Lilis Mamuroh³

¹⁻³Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: amaraputrihermawanti@gmail.com

Disubmit: 28 Maret 2026

Diterima: 22 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i7.25414>

ABSTRACT

Adolescents are a vulnerable age group prone to nutritional problems due to changes in dietary patterns, which often result in an imbalance between nutritional needs and daily intake. In addition to increasing the risk of obesity and anemia among adolescent girls, this imbalance also contributes to the risk of stunting in future generations. This study aims to determine the knowledge and practices regarding balanced nutrition among adolescent girls at SMKS Mutiara Bangsa Purwakarta. The research method used was quantitative descriptive with a total sampling technique involving 106 female students from grades 10 to 12. Data collection was conducted using a questionnaire consisting of 44 items to explore knowledge and practices regarding balanced nutrition. The data were analyzed univariately and presented in the form of frequency distributions and descriptive statistics. The results showed that the majority of respondents had a level of knowledge regarding balanced nutrition in the "inadequate" category (32 respondents, 30.2%), followed by the "good" category (74 respondents, 69.8%). Regarding the practice of balanced nutrition, the majority of respondents were in the "inadequate" category (57 respondents, 46.2%), while 49 respondents (53.8%) were in the "good" category. Based on the research results, this indicates that adolescents' level of nutritional knowledge has not been fully implemented in daily nutritional practices. Therefore, efforts to raise awareness and change nutritional behaviors starting in adolescence are needed to support optimal growth, improve health status, and prevent various nutritional problems in the future.

Keywords: *Adolescents, Nutritional Knowledge and Practices, Nutritional Status.*

ABSTRAK

Remaja adalah kelompok usia rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan pola makan yang seringkali ditemukan ketidakseimbangan antara kebutuhan dan pemenuhan gizi harian. Selain menimbulkan potensi obesitas dan anemia pada remaja perempuan, juga sebagai salah satu kontributor risiko *stunting* pada generasi berikutnya di masa mendatang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengetahuan dan praktik pemenuhan gizi seimbang pada remaja perempuan di SMKS Mutiara Bangsa Purwakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik total sampling pada 106

siswi dari kelas 10 sampai 12. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner sebanyak 44 item pertanyaan untuk menggali pengetahuan dan praktik pemenuhan gizi seimbang. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang dalam kategori kurang yaitu 32 (30,2%), diikuti kategori baik 74 (69,8%). Sedangkan pada praktik pemenuhan gizi seimbang, sebagian besar responden berada pada kategori kategori kurang 57 (46,2%), dan kategori baik 49 (53,8%). Berdasarkan hasil penelitian, ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja tentang gizi belum sepenuhnya diimplementasikan dalam praktik pemenuhan gizi sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku gizi sejak usia remaja guna mendukung pertumbuhan optimal, meningkatkan status kesehatan, serta mencegah terjadinya berbagai masalah gizi di masa mendatang.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Praktik Gizi, Remaja, Status Gizi, Kesehatan Remaja.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang optimal. Pada fase ini, remaja mulai membentuk pola makan dan perilaku kesehatan yang akan berdampak jangka panjang, khususnya pada remaja perempuan yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dan kualitas generasi berikutnya (Annisa et al., 2025). Pemenuhan gizi seimbang diartikan sebagai konsumsi makanan dengan jenis dan jumlah zat gizi sesuai kebutuhan tubuh yang didukung oleh perilaku hidup sehat (Rayipratiwi et al., 2023).

Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia masih cukup kompleks, meliputi kekurangan gizi, anemia, hingga kelebihan berat badan. Berdasarkan Survei kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 dilaporkan prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,6 %, overweight 12,1%. Selain itu, menurut data dari badan nasional tahun 2018, mengungkapkan bahwa 26,9% remaja usia 16-18 tahun memiliki tinggi badan pendek dan sangat pendek, dan 8,1% remaja usia

16-18 tahun memiliki ukuran tubuh dengan kategori kurus dan sangat kurus.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2024, prevalensi *stunting* di Provinsi Jawa Barat berhasil menurun menjadi 15,9%, atau turun sebesar 5,8% dibandingkan tahun sebelumnya, sementara di Kabupaten Purwakarta prevalensi *stunting* menurut Pemda Kabupaten Purwakarta tahun 2025 yaitu 14,5% balita mengalami *stunting*. Lalu kasus *stunting* di wilayah Kecamatan Purwakarta mengalami lonjakan yang tercatat pada tahun 2025 sebanyak 175 kasus atau 27% balita yang mengalami *stunting*. Data ini menunjukkan masalah *stunting* dan permasalahan gizi lainnya masih belum terselesaikan sepenuhnya, sehingga kondisi gizi pada remaja di Indonesia harus diperbaiki (Kemenkes RI, 2018).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku makan. Namun, pengetahuan yang baik tidak selalu diikuti oleh praktik yang baik. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian yang menunjukkan adanya

kesenjangan antara pengetahuan dan praktik gizi pada remaja, pada penelitian Fitria et al., (2022) menyebutkan bahwa 53,5% remaja masih memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang. Kemudian berdasarkan penelitian di SMA negeri 22 Surabaya oleh (Handayani et al., 2025) menunjukkan Sebanyak 67,1% memiliki pengetahuan yang baik tentang nutrisi seimbang. Namun, hanya 43% yang memiliki asupan energi normal, dan sebanyak 57% memiliki pola makan keseluruhan yang buruk. Kemudian pada penelitian (Hanifah et al., 2024) menyatakan bahwa dari 127 responden sebagian besar responden masih memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang memadai, yaitu sebesar 53,5%. Oleh karena itu, remaja perlu mengetahui bahwa kesehatan dan status gizi mereka sangat dipengaruhi oleh pola perilaku yang mereka terapkan. Perilaku tersebut pada kenyataannya, dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh individu (Jumiatus & Setyaningsih, 2023).

Kebanyakan remaja sering memilih makanan mereka sendiri tanpa memperhatikan kesehatan mereka. Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi remaja meliputi, kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan terhadap suatu makanan, promosi yang berlebihan dari media massa, konsumsi makanan, pendidikan dan pengetahuan, sosial ekonomi, dan aktivitas fisik (Ravi Masitah & Rio Purnama, 2023). Adapun menurut penelitian Sholeh et al. (2019) mengatakan bahwa peran edukasi dan lingkungan sekolah sangat penting dalam membentuk perilaku kesehatan.

Kebutuhan gizi yang dipenuhi dengan baik pada masa ini tidak

hanya berdampak pada kualitas reproduksi remaja perempuan, tetapi juga pada perkembangan dan kesehatan janin yang akan dikandung di masa mendatang (Kemkes RI, 2022). Selain aspek pengetahuan, praktik pemenuhan gizi sehari-hari juga menjadi hal yang tidak kalah penting untuk dievaluasi. Praktik ini meliputi pola makan, pemilihan jenis makanan, cara pengelolaan makanan, hingga kebiasaan konsumsi suplemen (Ahda Valeri et al., 2025).

Selain itu, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa perilaku kesehatan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, tetapi juga oleh faktor karakteristik individu, lingkungan, serta akses terhadap informasi kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja dapat dipengaruhi oleh faktor demografis seperti usia dan jenis kelamin, yang berperan dalam membentuk cara individu menerima dan mengolah informasi kesehatan (Utami et al., 2025). Selain itu, tingkat pendidikan juga memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan pemahaman kesehatan, di mana individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik (Azzahra et al., 2025). Faktor lain yang tidak kalah penting adalah sumber informasi, di mana akses terhadap informasi yang tepat dan terpercaya dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus mendorong perubahan perilaku kesehatan (Fadhilah et al., 2025).

Upaya pemerintah dalam meningkatkan status gizi remaja telah dilakukan melalui berbagai program, seperti edukasi gizi seimbang dan pemberian tablet tambah darah. Namun, implementasi program tersebut belum sepenuhnya optimal. Selain itu, penelitian mengenai

pengetahuan dan praktik gizi pada remaja di sekolah swasta masih terbatas, padahal karakteristik lingkungan dan latar belakang sosial dapat memengaruhi perilaku kesehatan remaja.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan praktik pemenuhan gizi seimbang pada remaja perempuan. Oleh karena itu, arah pemecahan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada identifikasi tingkat pengetahuan dan praktik gizi sebagai dasar pengembangan intervensi promotif dan preventif. Dengan demikian, secara konseptual dapat diasumsikan bahwa semakin baik pengetahuan gizi remaja, maka semakin baik pula praktik pemenuhan gizi seimbang yang dilakukan.

KAJIAN PUSTAKA

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini terjadi proses pematangan diri yang memengaruhi cara berpikir, emosi, dan perilaku, sehingga remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan (Lindawati & Utami, 2021).

Perkembangan remaja ditandai perubahan perilaku yang fluktuatif, termasuk kecenderungan labil dan eksploratif. Perubahan gaya hidup, terutama dalam pola makan, membuat remaja rentan terhadap masalah gizi akibat konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan rendah serat, yang dapat meningkatkan risiko obesitas (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019). Perkembangan remaja meliputi aspek fisik, emosional, dan sosial. Perubahan fisik meningkatkan kebutuhan gizi, perubahan

emosional memengaruhi pola makan, sedangkan pengaruh sosial, terutama teman sebaya, berperan dalam membentuk perilaku konsumsi makanan.

Remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja pertengahan (14-16 tahun), dan remaja akhir (17-21 tahun). Setiap tahap memiliki karakteristik perkembangan fisik, psikologis, dan sosial yang berbeda (Atiqah Azzah Sulhan et al., 2024).

Pengetahuan merupakan hasil penginderaan individu terhadap suatu objek yang memengaruhi pembentukan perilaku. Dalam konteks gizi, pengetahuan mencakup pemahaman tentang zat gizi, sumber makanan, prinsip gizi seimbang, serta dampak kesehatan dari pola makan (Silva et al., 2023). Tingkat pengetahuan meliputi enam tahapan, yaitu mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta. Tingkatan ini menunjukkan kemampuan kognitif individu dalam mengolah informasi hingga menghasilkan tindakan (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor internal (usia, kemampuan kognitif), faktor eksternal (keluarga, lingkungan, pendidikan), serta faktor pendekatan pembelajaran. Dukungan keluarga dan lingkungan pendidikan berperan penting dalam meningkatkan literasi gizi remaja.

Praktik gizi seimbang merupakan perilaku nyata dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari, meliputi pola makan, variasi makanan, frekuensi makan, serta pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak. Praktik terdiri dari tiga tingkat, yaitu respons terpimpin, mekanisme, dan adopsi (Rosdiana et al., 2023). Tingkatan ini menggambarkan proses perubahan perilaku dari mengikuti panduan

hingga menjadi kebiasaan yang dilakukan secara mandiri.

Praktik dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, motivasi, akses pangan, kondisi ekonomi, serta pengaruh media dan lingkungan sosial. Faktor-faktor ini saling berinteraksi dalam membentuk perilaku makan remaja Hsu & Liu, (2025).

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang memenuhi kebutuhan zat gizi dengan memperhatikan keberagaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan menjaga berat badan ideal. Remaja membutuhkan zat gizi makro dan mikro dalam jumlah lebih tinggi untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas fisik. Pemenuhan gizi yang optimal penting untuk mencegah gangguan Kesehatan (Kemenkes RI, 2022).

Masalah gizi pada remaja meliputi kekurangan gizi, anemia, dan kelebihan berat badan. Kondisi ini disebabkan oleh pola makan tidak seimbang dan dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan. Faktor yang memengaruhi meliputi kebiasaan makan, pengetahuan, pengaruh media, kondisi sosial ekonomi, serta dukungan lingkungan. Intervensi perlu dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan individu, keluarga, dan lingkungan.

Masalah-masalah ini tidak hanya berdampak pada status gizi saat ini, tetapi juga memengaruhi risiko penyakit degeneratif di masa dewasa, kesehatan reproduksi, dan kualitas hidup. Oleh karena itu, sangat penting untuk memetakan masalah gizi pada remaja secara komprehensif agar intervensi dapat diarahkan dengan tepat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan praktik pemenuhan gizi seimbang pada

remaja perempuan di SMKS Mutiara Bangsa Purwakarta.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif yang bertujuan menggambarkan pengetahuan dan juga praktik tanpa melakukan intervensi. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMKS Mutiara Bangsa Purwakarta, yang dilaksanakan pada bulan Januari 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi perempuan kelas X, XI, dan XII di SMKS Mutiara Bangsa Purwakarta sebanyak 106 siswi, dengan pengumpulan data menggunakan teknik *total sampling*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur Pengetahuan dan Praktik remaja berbentuk kuesioner yang sudah diuji validitas dan uji reabilitas dan bisa dipercaya. Kuesioner Pengetahuan berjumlah 29 butir pertanyaan pilihan ganda yang fokus mengukur pengetahuan remaja mengenai pemenuhan gizi seimbang. Kuesioner pengetahuan dinilai menggunakan skala *Guttman* yaitu jika responden menjawab benar diberi nilai 1 dan jika salah atau tidak tahu diberi nilai 0. Untuk praktik, peneliti menggunakan kuesioner praktik yang telah diadaptasi oleh Nuryani. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner yang sudah baku dan sudah digunakan oleh peneliti sebelumnya. Pertanyaan pada alat ukur sudah dilakukan uji validitas dan reabilitas yang dikatakan bahwa instrumen tersebut reliabel dan valid untuk digunakan. Kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan dengan setiap pertanyaan diberi nilai pada skala likert 1-4 dengan 1 (Tidak Pernah), 2 (Jarang), 3 (Kadang-kadang), dan 5 (Sering).

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari

komite etik penelitian FITKes UNJANI dengan nomor persetujuan etik 096/KEPK/FITKes-Unjani/XII/2025.

Metode analisis dalam penelitian ini adalah metode analisis univariat, yang digunakan untuk menggambarkan dan menjelaskan karakteristik atau distribusi frekuensi dan persentase setiap

variabel. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase dengan bantuan SPSS Statistics 26 dan Microsoft Excel 2021. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menggambarkan tingkat pengetahuan dan praktik pemenuhan gizi seimbang remaja.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Perempuan di SMKS Mutiara Bangsa Purwakarta (n=106)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
14-16 tahun	35	33
17-21 tahun	71	67
Kelas		
X	23	21,7
XI	36	34
XII	47	44,3
Pengaturan Tempat Tinggal		
Tinggal sendiri (kost/asrama)	33	31,1
Tinggal dengan keluarga	73	68,9
Pendidikan Ayah		
Dasar	30	28,3
Menengah	60	56,6
Tinggi	16	15,1
Pendidikan Ibu		
Dasar	38	35,8
Menengah	54	50,9
Tinggi	14	13,2
Pekerjaan Ayah		
Bekerja	100	84,3
Tidak bekerja	6	5,7
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	50	47,2
Tidak bekerja	56	52,8
Pendapatan Keluarga		
UMR	36	34

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Di bawah UMR	50	47,2
Di atas UMR	20	18,9
Konsumsi Tablet Fe		
Teratur	76	71,7
Tidak teratur	27	25,5
Tidak pernah	3	2,8

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden didominasi oleh kelompok usia remaja akhir (17-21 tahun) yang berada pada tingkat kelas 12, dan tidak satu pun terdapat responden pada kelompok remaja awal (10-13 tahun). Para remaja tersebut tinggal sebagian besar bersama keluarga/orang tua, serta pendapatan keluarga responden sebagian besar dibawah UMR. Pada tingkat pendidikan orang tua, baik ayah maupun ibu dengan jumlah

terbesar berada pada tingkat pendidikan terakhir menengah, sedangkan orang tua dengan pendidikan dasar memiliki jumlah paling sedikit. Dari aspek pekerjaan orang tua, mayoritas ayah bekerja sedangkan pada ibu sebagian besar tidak bekerja atau berperan sebagai ibu rumah tangga. Selain itu, pada variabel konsumsi tablet Fe, mayoritas responden mengkonsumsi tablet Fe secara teratur, tetapi terdapat sebagian kecil responden tidak mendapatkan tablet Fe.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Perempuan Tentang Gizi Seimbang di SMKS Mutiara Bangsa Purwakarta (n=106)

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	32	30,2
Kurang	74	69,8

Berdasarkan Tabel 2, pengetahuan yang paling dominan adalah pengetahuan kurang dengan 74 responden (69,8%), sementara remaja perempuan yang memiliki pengetahuan baik lebih sedikit. Setelah melihat distribusi

pengetahuan remaja perempuan, tabel berikutnya akan membahas distribusi frekuensi praktik pemenuhan gizi seimbang pada remaja perempuan di SMKS Mutiara Bangsa.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Praktik Remaja Perempuan Tentang Gizi Seimbang di SMKS Mutiara Bangsa Purwakarta (n=106)

Praktik Remaja	Frekuensi	Persentase (%)
Mendukung	32	30,2
Tidak Mendukung	74	69,8

Berdasarkan Tabel 3, diketahui sebagian besar remaja perempuan di SMKS Mutiara Bangsa Purwakarta

memiliki praktik yang tidak mendukung dalam pemenuhan gizi seimbang yaitu sebanyak 57

responden (53,8). Sementara itu hampir setengah responden menunjukkan praktik yang

mendukung sebanyak 49 responden (46,2).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori kurang, serta praktik pemenuhan gizi yang belum optimal. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun remaja telah terpapar informasi terkait gizi, namun pemahaman yang dimiliki belum sepenuhnya mampu diimplementasikan dalam perilaku sehari-hari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan remaja masih berada pada tahap dasar, yaitu sebatas mengetahui konsep tanpa diikuti kemampuan analisis dan penerapan. Sebagian besar remaja hanya memahami aspek umum seperti definisi gizi seimbang, namun belum memahami kebutuhan zat gizi dan dampak kekurangan gizi secara menyeluruh. Kondisi ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan individu berkembang secara bertahap mulai dari mengetahui hingga mampu mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada aspek praktik, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki praktik pemenuhan gizi yang tidak mendukung. Hal ini terlihat dari kebiasaan makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur. Kondisi ini menunjukkan bahwa praktik gizi remaja belum konsisten dan masih dipengaruhi oleh preferensi rasa serta kemudahan akses makanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa remaja cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat akibat

pengaruh gaya hidup modern dan lingkungan sosial (Aisyah et al., 2025). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa meskipun remaja memiliki pengetahuan dasar tentang gizi, implementasinya dalam praktik sehari-hari masih rendah (Afreen & Paul, 2025). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik gizi pada remaja.

Dalam kerangka teori *Knowledge-Attitude-Practice* (KAP), praktik merupakan tahap akhir dari proses pembentukan perilaku kesehatan setelah individu memiliki pengetahuan dan sikap. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki belum cukup untuk membentuk praktik yang baik. Hal ini disebabkan karena perilaku makan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh faktor lain seperti lingkungan, kebiasaan, dan dukungan sosial.

Selain itu, kondisi sosial ekonomi keluarga juga berperan dalam memengaruhi praktik gizi remaja. Keterbatasan ekonomi dapat membatasi akses terhadap makanan bergizi sehingga mempengaruhi pola makan sehari-hari (Norvadila & Aprianti, 2024). Lingkungan keluarga dan tempat tinggal juga turut memengaruhi kebiasaan makan remaja, di mana remaja yang tinggal bersama keluarga cenderung memiliki pola makan lebih teratur dibandingkan yang tinggal mandiri (Haris, 2021).

Faktor lain seperti pengaruh teman sebaya, media sosial, serta tren makanan modern juga berperan dalam membentuk perilaku makan remaja. Remaja cenderung memilih

makanan yang praktis dan sesuai preferensi tanpa mempertimbangkan nilai gizi. Jika kondisi ini terus berlangsung, maka dapat meningkatkan risiko masalah gizi baik kekurangan maupun kelebihan gizi serta penyakit tidak menular di masa depan (WHO, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi seimbang pada remaja merupakan hasil interaksi berbagai faktor, tidak hanya pengetahuan semata. Hal ini sejalan dengan penelitian Sholeh (2019) yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor individu, lingkungan, serta akses informasi yang dimiliki.

Berdasarkan hasil tersebut, perawat memiliki peran penting sebagai edukator dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi pada remaja. Perawat dapat memberikan edukasi kesehatan, melakukan promosi gizi di sekolah, serta berkolaborasi dengan keluarga dan tenaga kesehatan lain untuk meningkatkan perilaku makan sehat pada remaja. Selain itu, intervensi yang dilakukan perlu mempertimbangkan faktor lingkungan dan sosial agar perubahan perilaku dapat terjadi secara optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki remaja belum sepenuhnya diikuti oleh praktik yang baik. Hal ini menegaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan memerlukan pendekatan yang komprehensif, tidak hanya melalui peningkatan pengetahuan tetapi juga melalui dukungan lingkungan, keluarga, dan program kesehatan yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian pada remaja perempuan di SMKS Mutiara Bangsa

Purwakarta menunjukkan tingkat pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sudah berada pada tingkat yang cukup, namun belum sepenuhnya diikuti oleh praktik yang optimal. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku dalam pemenuhan gizi sehari-hari. Oleh karena itu diperlukan upaya dalam meningkatkan kesadaran dan penerapan perilaku gizi seimbang pada remaja perempuan agar dapat mendukung pertumbuhan, kesehatan, serta pencegahan berbagai masalah gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afreen, S., & Paul, V. (2025). Knowledge-Practices Regarding A Balanced Diet And Nutrition And Its Sociodemographic Correlates Among Adolescent Girls In Lucknow, India. *Discover Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/S12982-025-00793-2>
- Ahda Valeri, L., Faisal Nugroho, R., & Soesanti, I. (2025). Nutritional Knowledge, Food Consumption, And Physical Activity In Relation To Nutritional Status Among Students In Junior High School Muhammadiyah 9 Surabaya: A Descriptive Study. In *Journal Of Nutrition Explorations* (Vol. 3). <https://doi.org/https://doi.org/10.36568/Jone.V3i3.554>
- Aisyah, S., Batubara, W. R. P., Manurung, J., Ambarita, A. T., & Nainggolan, F. A. (2025). Intervention Of Balanced Nutrition Education For Adolescents To Prevent Obesity And Degenerative Diseases At Smp Swasta 102114244 Nusantara Lubuk

- Pakam. *Jurnal Pengmas Kestra (Jpk)*, 5(1), 148-154. <https://doi.org/10.35451/46cazv59>
- Annisa, D. N., Sofiani Ikasari, F., Filia, K. :, & Ikasari, S. (2025). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Anak Usia Remaja Tentang Pencegahan Stunting Di Smp Negeri 1 Martapura Overview Of Knowledge And Attitudes Of Adolescent Children On Stunting Prevention At Smp Negeri 1 Martapura. *Journal Of Intan Nursing*, 4(1). <https://doi.org/10.54004/Join.V4i1.282>
- Atiqah Azzah Sulhan, N., Hafidzah Ardaniah, N., & Syarif Rahmadi, M. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. In *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi* (Vol. 1).
- Azzahra, S. L., Solehati, T., & Shalahuddin, I. (2025). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Orang Tua Tentang Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Anak Di Sekolah Dasar Wilayah Dayeuhkolot. *Janacitta*, 8(1), 124-131. <https://doi.org/10.35473/Janacitta.V8i1.3791>
- Fadhilah, R. N., Solehati, T., & Sukmawati, S. (2025). Sumber Informasi Orang Tua Siswa Sekolah Dasar Tentang Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Anak. *Janacitta*, 8(1), 34-44. <https://doi.org/10.35473/Janacitta.V8i1.3724>
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sma Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal Of Nutrition And Food Science (Mjnf)*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.24853/Mjnf.3.1.11-16>
- Handayani, G., Intiyati, A., Soesanti, I., & Shofiya, D. (2025). Descriptive Study Of Balanced Nutrition Knowledge, Eating Patterns, And Nutritional Status Among Grade X Students At State Senior High School 22 Surabaya. *Journal Of Nutrition Explorations*, 3(3), 154-163. <https://doi.org/10.36568/Join.V3i3.611>
- Hanifah, A. N., Pannyiwi, R., Wahyuni, T., Ramli, R., & Putra, S. (2024). Licensed Under A Creative Commons Attribution 4.0 International License Publish: Association Of Indonesian Teachers And. *Lecturers International Journal Of Health Sciences (Ijhs)*, 2(1). <https://doi.org/10.59585/ijhs>
- Haris, H. (2021). Pola Perilaku Makan Bersama Keluarga Untuk Pencegahan Kejadian Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Galesong Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, 109-114.
- Hsu, S., & Liu, S. Y. (2025). Awareness Of The Connection Between Food And Nutrition In Adolescents: A Pilot Study. *Nutrients*, 17(12). <https://doi.org/10.3390/Nu17121949>
- Jumiatun, & Setyaningsih Pujiati. (2023). *Perilaku Remaja Terhadap Konsumsi Makanan Bergizi Dalam Pencegahan Stunting Pada Balita*. <https://doi.org/https://ejournal.akbidsaleha.ac.id/index.php/jks>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*.
- Kementian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Petunjuk Teknis Gerakan Nasional Aksi Bergizi. Direktorat Gizi Masyarakat*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuryani. (2019). Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(2), 37-46. <https://doi.org/10.22487/J26227622.2019.V3.I2.13232>
- Pemda Kabupaten Purwakarta. (2025). *Profil Kesehatan Kabupaten Purwakarta Tahun 2022-2024*. <https://doi.org/https://purwakartakab.go.id/read/3007>
- Ravi Masitah, & Rio Purnama. (2023). The Influence Of Educational Videos On Knowledge Of Food And Beverage Consumption Of Contemporary Snacks In Young Women At Sma PGRI 2 Palembang. *Journal Health Applied Science And Technology*, 1(2), 41-44. <https://doi.org/10.52523/Jhast.V1i2.18>
- Rayipratiwi, I. S., Rahayu, L. S., & Fitria, F. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Wilayah Kabupaten Tanggerang Tahun 2021. *Argipa (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 7(2), 154-161. <https://doi.org/10.22236/Argipa.V7i2.8139>
- Rosdiana, Wirawan, S., Yuniarsy Hartika, A., Prabu Aji, S., Rony Nayoan, C., Lina Br Tarigan, F., Arisanti, D., Trisilawati, R., & Retnauli Simanjuntak, R. (2023). *Penerapan Strategi Perubahan Pelilaku*.
- Sholeh, A., H, D. E., & P., S. A. (2019). Bentuk Ketegasan Dalam Proses Pembelajaran Å^{CE} Dampak Sanksi Terhadap Kedisiplinan Siswa Di Sdn Kaliwiru Semarang". *Janacitta*, 2(2). <https://doi.org/10.35473/Jnc tt.V2i2.257>
- Silva, P., Araújo, R., Lopes, F., & Ray, S. (2023). Nutrition And Food Literacy: Framing The Challenges To Health Communication. In *Nutrients* (Vol. 15, Number 22). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (Mdpi). <https://doi.org/10.3390/Nu15224708>
- Sutendi, Y. L. (2020). *Knowledge Of Young Women About Nutrition At Sman 14 Garut A Mini Thesis*.
- Utami, M. D., Solehati, T., & Hermayanti, Y. (2025). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Pengetahuan Siswa Tentang Pencegahan Kekerasan Seksual Pada Anak Remaja Awal Di Sdn Dayeuh Kolot. *Janacitta*, 8(1), 62-71. <https://doi.org/10.35473/Janacitta.V8i1.3780>
- Wahyuningsih, R., & Pratiwi, I. G. (2019). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *Jurnal Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163. <https://doi.org/10.30867/Action.V4i2.180>
- World Health Organization. (2023). *Jme-2023-Levels-And-Trends-In-Child-Malnutrition*.