

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBIASAAN MAKAN
REMAJA USIA (15-17 TAHUN) DITINJAU DARI CAPAIAN GIZI
SEIMBANG**

***FACTORS THAT INFLUENCE THE EATING HABITS OF TEENAGERS
AGED (15-17 YEARS) AS SEEN IN THE FRONT OF THE ACHIEVEMENT
OF BALANCED NUTRITION***

Nova Yuliana^{1*}, Nela Auvaria¹, Lisna Nurfauziah¹

¹Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Politeknik Kesehatan Kemenkes Banten,
Serang, Banten, Indonesia

*Koresponden penulis: yuliananova132@gmail.com

Abstrak

Remaja yang berusia antara 15 hingga 17 tahun sedang mengalami fase pertumbuhan yang cepat, sehingga mereka membutuhkan asupan gizi yang seimbang. Namun, banyak di antara mereka yang mengadopsi pola makan yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengenali dan menganalisis berbagai faktor yang memengaruhi pola makan remaja, baik dari sudut pandang internal (seperti pengetahuan tentang gizi, sikap terhadap makanan, pilihan makanan, dan aktivitas fisik) maupun dari sudut pandang eksternal (termasuk lingkungan keluarga, media sosial, sekolah, masyarakat, dan juga faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, serta status ekonomi sosial). Temuan dari penelitian ini mengungkapkan bahwa pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi yang kompleks antara berbagai faktor tersebut, yang pada gilirannya berpengaruh langsung terhadap pencapaian gizi seimbang. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu pendekatan intervensi yang menyeluruh dan melibatkan berbagai sektor untuk mendorong terwujudnya kebiasaan makan sehat di kalangan remaja.

Kata kunci: Remaja, Kebiasaan Makan, Gizi Seimbang, Pola Makan

Abstract

Adolescents aged 15 to 17 are experiencing a rapid growth phase, requiring a balanced nutritional intake. However, many of them adopt unhealthy eating patterns. This study aims to identify and analyze various factors that influence adolescents' eating patterns, both from an internal perspective (such as nutrition knowledge, attitudes toward food, food choices, and physical activity) and from an external perspective (including family environment, social media, school, community, and demographic factors such as age, gender, and socioeconomic status). The findings of this study reveal that adolescents' eating patterns are strongly influenced by complex interactions between these various factors, which in turn directly influence the achievement of balanced nutrition. Therefore, a comprehensive intervention approach involving various sectors is needed to encourage the realization of healthy eating habits among adolescents.

Keywords: Teenagers, Eating Habits, Balanced Nutrition, Diet

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10–19 tahun, dan usia 15–17 tahun termasuk dalam masa remaja pertengahan yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian, pembentukan identitas diri, serta mulai berkembangnya pola pikir kritis terhadap lingkungan sosial (WHO, 2016). Pada fase ini, kebutuhan gizi remaja meningkat tajam untuk mendukung proses pertumbuhan, perkembangan organ tubuh, serta aktivitas fisik yang tinggi. Oleh karena itu, kebiasaan makan yang sehat dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang menjadi sangat penting untuk diperhatikan.

Sayangnya, berbagai studi menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap praktik makan yang kurang sehat. Kebiasaan seperti melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji (fast food), minuman tinggi gula, serta rendahnya asupan buah dan sayuran telah menjadi pola yang lazim di kalangan remaja Indonesia (Fitriani et al., 2019). Hal ini diperparah oleh faktor-faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya, iklan makanan di media sosial, dan minimnya keterlibatan orang tua dalam pengawasan makan sehari-hari. Kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang dapat berdampak langsung terhadap status gizi, prestasi akademik, kesehatan reproduksi, bahkan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa (Sari & Pradana, 2021).

Konsep gizi seimbang merupakan pendekatan untuk pemenuhan kebutuhan zat gizi harian melalui pola makan yang beragam, seimbang, dan cukup sesuai dengan kebutuhan individu. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menekankan bahwa gizi seimbang bukan hanya sekadar memperhatikan jumlah makanan, tetapi juga kualitas makanan, frekuensi makan, aktivitas fisik, kebersihan diri, serta pemantauan berat badan secara berkala. Dalam praktiknya, pencapaian gizi seimbang di kalangan remaja masih jauh dari optimal. Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi remaja dengan status gizi kurang maupun lebih (obesitas) mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, yang mencerminkan adanya ketidakseimbangan asupan dan kebiasaan makan.

Berbagai faktor turut memainkan peran dalam membentuk kebiasaan makan remaja. Faktor internal seperti pengetahuan gizi, persepsi terhadap tubuh, serta preferensi makanan, sangat memengaruhi keputusan individu dalam memilih makanan. Di sisi lain, faktor eksternal seperti keluarga, sekolah, iklan media, serta pengaruh kelompok sebaya dapat memperkuat atau bahkan mengganggu upaya penerapan pola makan sehat (Sulistiyorini & Rahmawati, 2020). Dalam era digital saat ini, media sosial juga menjadi aktor penting yang

membentuk persepsi remaja terhadap citra tubuh ideal dan gaya hidup, termasuk pola makan tertentu yang sering kali tidak berbasis bukti ilmiah.

Dinamika tersebut menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan capaian gizi seimbang pada remaja tidak bisa hanya fokus pada edukasi gizi secara konvensional. Pendekatan yang lebih komprehensif diperlukan, dengan mempertimbangkan berbagai dimensi sosial, budaya, ekonomi, dan psikologis yang melatarbelakangi kebiasaan makan. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja usia 15–17 tahun dalam konteks pencapaian gizi seimbang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam aktor dan faktor dominan yang berpengaruh terhadap kebiasaan makan remaja, serta mengevaluasi sejauh mana pola makan mereka telah memenuhi prinsip gizi seimbang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi para pemangku kebijakan, pendidik, dan orang tua dalam merancang strategi intervensi gizi yang tepat sasaran dan berbasis kebutuhan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Remaja

Masa remaja merupakan suatu fase kehidupan yang sangat krusial dan penuh dengan perubahan yang signifikan. Pada rentang usia 15 hingga 17 tahun, remaja mengalami berbagai transformasi yang mendalam dalam aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik yang dialami remaja pada usia ini antara lain percepatan pertumbuhan tubuh, perkembangan organ reproduksi yang semakin matang, dan peningkatan aktivitas fisik yang lebih intensif.

Perubahan-perubahan ini memerlukan asupan gizi yang optimal dan seimbang untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Nutrisi yang tepat sangat penting untuk memastikan bahwa remaja dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, baik secara fisik maupun mental. Namun, kebiasaan makan remaja sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yang dapat memengaruhi capaian gizi seimbang mereka.

Faktor-faktor ini dapat berasal dari dalam diri remaja itu sendiri, seperti pengetahuan gizi, sikap terhadap makanan, dan preferensi makanan, maupun dari luar, seperti lingkungan keluarga, pengaruh media sosial, dan tekanan dari teman sebaya. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja dan bagaimana mereka dapat mempengaruhi capaian gizi seimbang mereka, sehingga dapat

dilakukan upaya untuk meningkatkan kebiasaan makan yang sehat dan capaian gizi seimbang pada remaja.

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri remaja itu sendiri dan dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Beberapa contoh faktor internal yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja adalah sebagai berikut:

a. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi yang baik memungkinkan remaja untuk membuat pilihan makanan yang sehat dan seimbang. Namun, meskipun sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, tidak semua menerapkannya dalam kebiasaan makan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup; perlu ada dorongan internal dan dukungan eksternal untuk mengubah pengetahuan menjadi perilaku makan yang sehat.

Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu remaja memahami pentingnya makanan sehat dan bagaimana memilih makanan yang tepat untuk kebutuhan tubuh mereka. Namun, pengetahuan gizi yang tidak diiringi dengan motivasi dan dukungan yang tepat dapat membuat remaja kesulitan untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

b. Sikap terhadap Makanan

Sikap remaja terhadap makanan, termasuk persepsi mereka tentang pentingnya makanan sehat dan citra tubuh, dapat memengaruhi kebiasaan makan mereka. Remaja dengan sikap positif terhadap makanan sehat cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih baik. Sebaliknya, sikap negatif atau ketidakpedulian terhadap pentingnya gizi dapat mengarah pada kebiasaan makan yang buruk.

Sikap positif terhadap makanan sehat dapat membuat remaja lebih cenderung untuk memilih makanan yang seimbang dan bergizi, sedangkan sikap negatif dapat membuat mereka lebih cenderung untuk memilih makanan yang tidak sehat. Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan sikap positif terhadap makanan sehat dan meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya gizi untuk kesehatan mereka.

c. Preferensi Makanan

Preferensi atau kesukaan terhadap jenis makanan tertentu, seperti makanan manis, asin, atau pedas, dapat memengaruhi pola makan remaja. Preferensi ini sering kali dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil, budaya, dan lingkungan sosial. Remaja yang terbiasa dengan makanan tinggi lemak dan gula mungkin kesulitan untuk beralih ke pola makan yang lebih

sehat. Preferensi makanan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman masa kecil, budaya, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, penting untuk memahami preferensi makanan remaja dan bagaimana mempromosikan kebiasaan makan yang sehat dan seimbang.

d. **Aktivitas Fisik**

Tingkat aktivitas fisik berhubungan erat dengan kebutuhan energi dan pola makan. Remaja yang aktif secara fisik membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi dan cenderung memiliki pola makan yang lebih teratur. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan nafsu makan atau, dalam beberapa kasus, peningkatan konsumsi makanan sebagai kompensasi emosional. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu meningkatkan nafsu makan dan memperbaiki pola makan remaja. Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan aktivitas fisik yang teratur dan meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya gizi untuk kesehatan mereka.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri remaja dan dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Beberapa contoh faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja adalah sebagai berikut:

a. **Lingkungan Keluarga**

Lingkungan keluarga, terutama orang tua, memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan makan remaja. Pola makan keluarga, ketersediaan makanan di rumah, dan kebiasaan makan bersama dapat membentuk perilaku makan anak. Orang tua yang memberikan contoh pola makan sehat dan menyediakan makanan bergizi di rumah cenderung memiliki anak dengan kebiasaan makan yang baik. Lingkungan keluarga yang mendukung kebiasaan makan sehat dapat membantu remaja mengembangkan pola makan yang seimbang dan bergizi. Orang tua dapat memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak dengan memberikan contoh pola makan sehat, menyediakan makanan bergizi, dan mengawasi kebiasaan makan anak.

b. **Media Sosial**

Media sosial memainkan peran signifikan dalam membentuk persepsi dan kebiasaan makan remaja. Paparan terhadap iklan makanan, tren diet, dan konten kuliner dapat memengaruhi pilihan makanan remaja. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat mengarah pada perilaku makan yang tidak sehat dan gangguan citra tubuh. Media sosial dapat mempengaruhi remaja untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat dengan

menampilkan iklan makanan yang menarik dan mempromosikan tren diet yang tidak seimbang. Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan penggunaan media sosial yang bijak dan meningkatkan kesadaran remaja tentang pengaruh media sosial terhadap kebiasaan makan mereka.

c. Sekolah

Lingkungan sekolah, termasuk kantin dan program pendidikan gizi, dapat memengaruhi kebiasaan makan remaja. Sekolah yang menyediakan makanan sehat dan mengintegrasikan pendidikan gizi dalam kurikulum dapat membantu siswa mengembangkan kebiasaan makan yang baik. Sebaliknya, ketersediaan makanan tidak sehat di kantin sekolah dapat mendorong pilihan makanan yang buruk. Sekolah dapat memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja dengan menyediakan makanan sehat dan mengintegrasikan pendidikan gizi dalam kurikulum. Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan sekolah yang sehat dan meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya gizi untuk kesehatan mereka.

d. Masyarakat

Norma sosial dan budaya di masyarakat juga memengaruhi kebiasaan makan remaja. Budaya makan, tradisi kuliner, dan nilai-nilai sosial dapat membentuk preferensi makanan dan pola makan individu. Misalnya, dalam masyarakat yang menghargai makanan cepat saji sebagai simbol status, remaja mungkin lebih cenderung mengonsumsi makanan tersebut meskipun tidak sehat. Masyarakat dapat memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja dengan mempromosikan budaya makan yang sehat dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi untuk kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan masyarakat yang sehat dan meningkatkan kesadaran remaja tentang pengaruh masyarakat terhadap kebiasaan makan mereka.

3. Faktor Demografis

Faktor demografis merupakan faktor yang terkait dengan karakteristik individu dan dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Beberapa contoh faktor demografis yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja adalah sebagai berikut:

a. Usia

Perkembangan fisik dan psikologis selama masa remaja memengaruhi kebutuhan gizi dan kebiasaan makan. Remaja yang lebih tua mungkin memiliki kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya gizi seimbang dibandingkan dengan yang lebih muda, namun

juga lebih rentan terhadap tekanan sosial dan media. Usia remaja dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan kebiasaan makan mereka. Remaja yang lebih muda mungkin masih dalam proses penyesuaian diri dengan perubahan fisik dan psikologis, sementara remaja yang lebih tua mungkin memiliki kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya gizi seimbang. Namun, remaja yang lebih tua juga lebih rentan terhadap tekanan sosial dan media yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka.

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dapat memengaruhi pola makan dan status gizi. Penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih cenderung melakukan diet dan memiliki kekhawatiran terhadap berat badan, sementara remaja laki-laki mungkin kurang memperhatikan asupan gizi mereka. Kekhawatiran terhadap berat badan, yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Sementara itu, remaja laki-laki mungkin kurang memperhatikan asupan gizi mereka dan lebih cenderung mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

c. Status Sosial Ekonomi

Status sosial ekonomi keluarga berpengaruh pada akses terhadap makanan bergizi dan informasi gizi. Keluarga dengan pendapatan lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik ke makanan sehat dan pendidikan gizi, sementara keluarga dengan pendapatan rendah mungkin menghadapi keterbatasan dalam hal tersebut. Status sosial ekonomi keluarga dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja dalam beberapa cara. Keluarga dengan pendapatan lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik ke Jenis kelamin dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja dalam beberapa cara. Remaja perempuan mungkin lebih cenderung melakukan diet dan memiliki makanan sehat dan pendidikan gizi, yang dapat membantu remaja mengembangkan kebiasaan makan yang seimbang. Sementara itu, keluarga dengan pendapatan rendah mungkin menghadapi keterbatasan dalam hal akses ke makanan sehat dan pendidikan gizi, yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja.

4. Strategi untuk Meningkatkan Kebiasaan Makan Remaja

Meningkatkan kebiasaan makan sehat pada orang dewasa merupakan langkah penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas. Perubahan gaya hidup yang sederhana namun konsisten dapat membawa dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup. Strategi untuk meningkatkan kebiasaan makan remaja dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Strategi untuk meningkatkan kebiasaan makan remaja

Strategi	Praktik
Rencanakan dan Persiapkan Makanan	<ul style="list-style-type: none"> • Buat rencana menu mingguan yang mencakup berbagai kelompok makanan. • Siapkan makanan di rumah dengan bahan segar dan sehat. • Hindari makanan cepat saji dan olahan tinggi lemak serta gula.
Variasikan Menu Makanan	<ul style="list-style-type: none"> • Konsumsi berbagai jenis makanan, termasuk sayuran berwarna-warni, protein nabati dan hewani, serta lemak sehat seperti ikan dan kacang-kacangan.
Perhatikan Ukuran Porsi	<ul style="list-style-type: none"> • Gunakan piring berukuran lebih kecil untuk mengontrol porsi. • Kunyah makanan secara perlahan untuk memberi waktu tubuh merasa kenyang.
Kurangi Konsumsi Makanan Olahan dan Manis	<ul style="list-style-type: none"> • Batasi konsumsi makanan olahan yang tinggi gula, garam, dan lemak trans. • Pilih makanan segar dan alami sebanyak mungkin.
Konsumsi Sarapan Sehat	<ul style="list-style-type: none"> • Sarapan dengan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks, protein, dan serat, seperti oatmeal, telur, dan buah-buahan.

Sebagai remaja, kita semua ingin memiliki kesehatan yang baik dan merasa percaya diri dengan tubuh kita. Salah satu cara untuk mencapai hal ini adalah dengan memiliki kebiasaan makan yang sehat. Namun, membentuk kebiasaan makan sehat tidaklah mudah, terutama jika kita tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi. Orang tua kita memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan kita. Jika orang tua kita memiliki pengetahuan gizi yang baik, mereka dapat membantu kita mengembangkan kebiasaan makan yang sehat. Mereka dapat menyediakan makanan bergizi di rumah, menjadi teladan dalam memilih makanan sehat, dan membimbing kita dalam memahami pentingnya gizi seimbang.

Namun, jika orang tua kita tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik, kita mungkin akan lebih sulit untuk mengembangkan kebiasaan makan yang sehat. Kita mungkin akan lebih cenderung untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat, seperti makanan tinggi gula dan lemak, kita dapat membuat pilihan yang lebih baik untuk kesehatan kita, kita dapat

merasa percaya diri dengan tubuh kita dan memiliki energi yang cukup untuk melakukan aktivitas yang kita sukai.

Hubungan Kebiasaan Makan Terhadap Capaian Gizi Seimbang Remaja

Capaian Gizi Seimbang Remaja Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia merupakan suatu nilai yang menunjukkan kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang harus dipenuhi setiap hari bagi setiap orang yang disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis untuk hidup sehat.

Tabel 2. Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air yang dianjurkan (per orang per hari) remaja usia 15-17 tahun

Jenis kelamin	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
Laki-laki	56	165	2675	66	89	368	37	2200
Perempuan	50	154	2200	50	71	309	32	2100

Masa remaja, khususnya usia 15–17 tahun, merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan individu. Pada tahap ini, terjadi percepatan pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, dan perkembangan kognitif yang signifikan. Untuk mendukung proses tersebut, remaja memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang.

Kebiasaan makan yang baik sangat berperan dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi harian, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatan secara keseluruhan. Kebiasaan makan yang baik mencakup pola makan teratur, pemilihan makanan yang beragam dan bergizi, serta porsi yang sesuai dengan kebutuhan individu. Remaja yang memiliki kebiasaan makan yang baik cenderung lebih mudah mencapai AKG yang dianjurkan, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal.

Sebaliknya, kebiasaan makan yang kurang baik, seperti sering melewatkan waktu makan, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula, serta rendahnya asupan buah dan sayur, dapat menghambat terpenuhinya kebutuhan gizi harian. Hal ini berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kekurangan energi, anemia, gangguan pertumbuhan, hingga risiko obesitas.

Remaja membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan air adalah beberapa contoh zat gizi yang penting untuk remaja. Energi dibutuhkan untuk mendukung

aktivitas fisik dan pertumbuhan, sedangkan protein diperlukan untuk pertumbuhan jaringan tubuh dan fungsi metabolisme.

Lemak merupakan sumber energi dan penting untuk penyerapan vitamin larut lemak. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh, sedangkan serat penting untuk kesehatan pencernaan. Air juga sangat penting untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh. Kebiasaan makan yang baik dapat membantu remaja memenuhi kebutuhan gizi mereka. Mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi, menghindari makanan yang tidak sehat dan tinggi kalori, mengonsumsi buah dan sayuran yang cukup, menghindari minuman yang berkafein dan bergula tinggi, serta mengonsumsi air yang cukup adalah beberapa contoh kebiasaan makan yang baik.

Dengan demikian, remaja dapat memenuhi kebutuhan gizi mereka dan mencapai capaian gizi seimbang yang optimal. Capaian gizi seimbang yang optimal dapat membantu remaja tumbuh dan berkembang dengan baik, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk belajar dan beraktivitas. Namun, kebiasaan makan yang buruk dapat menyebabkan kekurangan gizi dan berbagai masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memahami pentingnya kebiasaan makan yang baik dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka.

Dalam jangka panjang, kebiasaan makan yang baik dapat membantu remaja mencapai kesehatan yang optimal dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memprioritaskan kebiasaan makan yang baik dan berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka. Dengan memprioritaskan kebiasaan makan yang baik, remaja dapat meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan. Kebiasaan makan yang baik dapat membantu remaja menghindari berbagai masalah kesehatan yang terkait dengan kekurangan gizi, seperti anemia, osteoporosis, dan gangguan pertumbuhan.

KESIMPULAN

Masa remaja, terutama antara usia 15 dan 17 tahun, adalah fase penting dalam siklus kehidupan manusia yang dicirikan oleh percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, serta pembentukan identitas sosial. Di tahap ini, kebutuhan akan nutrisi meningkat dengan pesat untuk mendukung proses pertumbuhan biologis dan aktivitas sehari-hari yang semakin rumit. Oleh sebab itu, pola makan yang sehat dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang menjadi dasar penting untuk memastikan keberhasilan

pertumbuhan serta mencegah masalah kesehatan baik yang bersifat jangka pendek maupun jangka panjang.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan remaja berusia 15– 17 tahun dipengaruhi oleh banyak faktor, bukan hanya satu atau dua saja. Ini adalah hasil dari interaksi berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berhubungan. Faktor internal seperti pengetahuan tentang gizi, sikap terhadap makanan, preferensi makanan, dan level aktivitas fisik, mempunyai pengaruh signifikan dalam menentukan pilihan dan perilaku makan sehari-hari. Meskipun pengetahuan tentang gizi baik, jika tidak didukung oleh sikap positif dan motivasi dari lingkungan, kebiasaan makan sehat bisa sulit tercapai. Sikap terhadap makanan, termasuk pandangan tentang citra tubuh, juga dapat mempengaruhi pilihan makanan dan kebiasaan diet yang tidak seimbang.

SARAN

Studi ini hanya berfokus pada pengidentifikasian faktor-faktor yang dapat memengaruhi pola makan remaja berusia 15 hingga 17 tahun serta keterkaitannya dengan pencapaian gizi seimbang. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian tambahan mengenai strategi-strategi yang dapat diterapkan untuk membangun kebiasaan makan yang sehat dan memenuhi kebutuhan gizi seimbang bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani L. Nugroho, R. A., & Sulastri, D. (2019), Hubungan Pola Makan dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(3), 175-182.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Sari, D. P., & Pradana, M. F. (2021). Pengaruh Media Sosial dan Lingkungan Terhadap Kebiasaan Makan Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 101-108
- Sulistiyorini, L., & Rahmawati, N. (2020). Peran Pengetahuan Gizi dalam Pembentukan Pola Makan Sehat Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 54-60.
- Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). (2016). *Kesehatan untuk Remaja di Dunia: Kesempatan Kedua di Dekade Kedua*. Jenewa: WHO Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2024). Pengaruh Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Remaja. Diakses dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepatsajiterhadap-kesehatan-remaja

- Hasba, R. M. S. F., & Nurdiani, R. (2024). Pengaruh Konten Makanan di Media Sosial terhadap Pemilihan Makanan, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi Remaja. Diakses dari <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/158417>
- P2PTM Kemenkes Ri. (2024). Pesan Gizi Seimbang untuk Anak dan Remaja. Diakses dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/pesan-gizi-seimbang-untukanak-dan-remaja>
- Widawati, W. (2017). Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*, 1(1). Diakses dari <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/201>