

DETERMINAN STATUS GIZI REMAJA SMP: STUDI KASUS JENIS KELAMIN, USIA, DAN INDIKATOR SOSIAL EKONOMI KELUARGA

Andi Sani Silwanah^{1*}, Nurleli², Jinny Graselina³, Andi Amal Sakti⁴

^{*1,2,3,4}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Alamat Korespondensi: sanisilwanah.publichealth@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Remaja menghadapi tantangan beban ganda malnutrisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor determinan selama masa pertumbuhan pesat. Kondisi status gizi pada usia sekolah menengah pertama menjadi indikator penting bagi kesehatan di masa dewasa mendatang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis determinan status gizi remaja sekolah menengah pertama dengan memfokuskan pada pengaruh jenis kelamin, usia, dan indikator sosial-ekonomi keluarga.

Metode: Jenis penelitian adalah observasional analitik dengan desain *cross-sectional* ini dilaksanakan di SMPN 52 Makassar. Sampel berjumlah 188 remaja yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran antropometri (IMT/U) dan pengisian kuesioner terstruktur, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square.

Hasil: penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal (63,8%), namun terdapat prevalensi overweight sebesar 21,3% dan gizi kurang sebesar 14,9%. Analisis bivariat mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin ($p=0,012$) dan usia ($p=0,027$) terhadap status gizi. Sebaliknya, indikator sosial-ekonomi keluarga berupa penghasilan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p=0,985$) terhadap status gizi remaja.

Kesimpulan: Jenis kelamin dan usia merupakan determinan utama status gizi remaja di SMPN 52 Makassar, sementara faktor ekonomi tidak lagi menjadi penentu dominan dalam fenomena transisi gizi di perkotaan.

Kata Kunci: Status Gizi, Remaja, Jenis Kelamin, Usia, Sosial-Ekonomi

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi kritis dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan kognitif, serta pematangan seksual. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengidentifikasi masa ini sebagai "jendela kesempatan kedua" (*second window of opportunity*) untuk memperbaiki gangguan pertumbuhan yang terjadi pada masa kanak-kanak sekaligus mempersiapkan status kesehatan di masa dewasa (WHO, 2021). Namun, secara global, remaja saat ini menghadapi tantangan beban ganda malnutrisi (*double burden of malnutrition*), di mana masalah kekurangan gizi seperti stunting dan anemia masih menetap, sementara prevalensi

kegemukan dan obesitas terus meningkat secara signifikan (UNICEF, 2023).

Di Indonesia, permasalahan gizi pada remaja usia sekolah menengah pertama (13-15 tahun) mencerminkan kondisi yang serupa dengan tren global. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, meskipun prevalensi stunting nasional menunjukkan tren penurunan menjadi 21,5%, kelompok usia remaja tetap rentan terhadap berbagai masalah gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Data menunjukkan bahwa sekitar 19,7% remaja usia 13-15 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, sementara masalah kekurangan gizi seperti kurus (*thinness*) masih berada di angka 6,6% (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Kondisi ini mengindikasikan adanya

ketimpangan gizi yang serius yang dapat menghambat potensi sumber daya manusia Indonesia di masa depan.

Ketidaktercapaian status gizi yang optimal pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor determinan yang kompleks, di antaranya adalah jenis kelamin dan usia. Perbedaan biologis dan pola aktivitas fisik antara remaja laki-laki dan perempuan menyebabkan kebutuhan zat gizi yang berbeda; remaja laki-laki seringkali lebih rentan terhadap stunting dan kurus karena tuntutan energi yang lebih tinggi, sedangkan remaja perempuan memiliki risiko anemia dan gangguan citra tubuh yang lebih besar (Maehara et al., 2019). Selain itu, transisi usia dari masa anak-anak ke remaja awal (usia SMP) seringkali disertai dengan perubahan pola makan yang kurang terkontrol, seperti kebiasaan melewatkan sarapan dan konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori namun rendah mikronutrien (Ernawati et al., 2023).

Selain faktor individu, indikator sosial-ekonomi keluarga memegang peranan sentral dalam menentukan ketersediaan dan aksesibilitas pangan bergizi di tingkat rumah tangga. Tingkat pendapatan keluarga seringkali berkorelasi langsung dengan kemampuan daya beli protein hewani dan sayuran segar, di mana keluarga dengan status ekonomi rendah cenderung lebih berisiko mengalami stunting kronis (Soetono & Barokah, 2024). Di sisi lain, tingkat pendidikan orang tua, terutama ibu, menjadi faktor penentu dalam kualitas pola asuh dan pemilihan jenis makanan bagi remaja. Orang tua dengan literasi gizi yang rendah cenderung memberikan kebebasan bagi remaja untuk memilih makanan tanpa pengawasan, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan angka obesitas di lingkungan perkotaan (Andriani, 2023).

Meskipun berbagai program intervensi seperti pemberian tablet tambah darah dan edukasi gizi di sekolah telah dijalankan,

prevalensi masalah gizi pada remaja SMP di tingkat lokal masih menunjukkan variasi yang signifikan. Kurangnya data spesifik yang mengintegrasikan pengaruh variabel demografis (jenis kelamin dan usia) dengan indikator sosial-ekonomi keluarga menyebabkan intervensi gizi seringkali bersifat generalis dan kurang tepat sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis determinan status gizi pada remaja sekolah menengah pertama dengan memfokuskan pada pengaruh jenis kelamin, usia, dan indikator sosial-ekonomi keluarga sebagai landasan dalam merumuskan strategi intervensi gizi yang lebih komprehensif dan spesifik.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* study. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 52 Makassar. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa sekolah tersebut memiliki karakteristik demografis siswa yang heterogen, sehingga representatif untuk mengkaji variasi indikator sosial-ekonomi keluarga di wilayah perkotaan. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi yang terdaftar aktif di SMPN 52 Makassar pada tahun ajaran berjalan.

Sampel penelitian berjumlah 188 remaja yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Teknik non-probabilitas ini dipilih karena pertimbangan efisiensi waktu dan kemudahan aksesibilitas di lingkungan sekolah. Kriteria inklusi meliputi siswa kelas VII hingga IX yang hadir pada saat pengambilan data, dalam kondisi sehat, dan bersedia mengikuti pengukuran antropometri serta mengisi kuesioner.

HASIL

Penelitian yang dilaksanakan di SMPN 52 Makassar ini melibatkan 188 responden

remaja sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian ini menyajikan gambaran komprehensif mengenai karakteristik subjek, distribusi variabel melalui analisis univariat, serta hubungan antar variabel melalui analisis bivariat. Seluruh data statistik yang mendukung narasi ini disajikan secara terperinci pada bagian Lampiran.

1. Analisis Univariat

Subjek penelitian dalam studi ini didominasi oleh remaja perempuan dengan proporsi sebesar 54,3% (102 responden), sementara remaja laki-laki mencakup 45,7% (86 responden). Berdasarkan distribusi usia, mayoritas responden berada pada kelompok usia 14 tahun, yaitu sebanyak 57,4% (108 responden), diikuti oleh kelompok usia 13 tahun sebesar 29,3% (55 responden), usia 15 tahun sebesar 12,8% (24 responden), dan sebagian kecil berusia 12 tahun sebanyak 0,5% (1 responden).

Ditinjau dari indikator sosial-ekonomi keluarga, sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan tingkat penghasilan rendah atau di bawah Upah Minimum Regional (UMR), yaitu mencapai 79,8% (150 responden). Sebaliknya, hanya 20,2% (38 responden) yang berasal dari keluarga dengan penghasilan kategori tinggi atau di atas UMR. Kondisi ini mencerminkan latar belakang ekonomi subjek yang sebagian besar berada pada strata ekonomi menengah ke bawah.

Mengenai status gizi responden berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), ditemukan bahwa sebagian besar subjek memiliki status gizi kategori normal, yakni sebesar 63,8% (120 responden). Namun demikian, hasil penelitian juga mengungkap adanya fenomena beban ganda malnutrisi yang cukup signifikan. Sebanyak 21,3% (40 responden) remaja tergolong dalam kategori gizi lebih (overweight), sementara masalah gizi kurang (gabungan kategori kurus dan sangat

kurus) ditemukan pada 14,9% responden, dengan rincian 10,6% kategori kurus dan 4,3% kategori sangat kurus.

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Jenis Kelamin dengan Status Gizi

Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara jenis kelamin dengan status gizi remaja di SMPN 52 Makassar, dengan nilai signifikansi $p = 0,012$ ($p < 0,05$). Hasil naratif menunjukkan bahwa remaja laki-laki memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami masalah gizi kurang dibandingkan dengan remaja perempuan. Secara spesifik, 23,2% dari total responden laki-laki berada dalam kategori gizi kurang, sedangkan pada responden perempuan hanya sebesar 7,8%. Di sisi lain, prevalensi gizi lebih ditemukan sedikit lebih tinggi pada kelompok perempuan (23,5%) dibandingkan dengan kelompok laki-laki (18,6%).

b. Hubungan Usia dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil uji statistik, ditemukan pula hubungan yang signifikan antara faktor usia dengan status gizi remaja, yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,027$ ($p < 0,05$). Interpretasi data menunjukkan bahwa masalah gizi lebih (overweight) paling dominan ditemukan pada kelompok remaja dengan usia yang lebih muda, yaitu pada usia 13 tahun dengan prevalensi mencapai 30,9%. Sementara itu, masalah gizi kurang terlihat lebih menonjol pada kelompok usia 14 tahun, di mana terdapat 17,6% responden pada kelompok usia tersebut yang mengalami kekurangan gizi. Hal ini mengindikasikan adanya variasi risiko masalah gizi yang berbeda seiring dengan bertambahnya usia remaja.

c. Hubungan Penghasilan Keluarga dengan Status Gizi

Berbeda dengan variabel sebelumnya, hasil analisis terhadap indikator sosial-ekonomi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat penghasilan keluarga dengan status gizi remaja pada sampel penelitian ini, dengan nilai $p = 0,985$ ($p > 0,05$). Hasil ini memberikan gambaran bahwa masalah malnutrisi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, terjadi secara merata pada seluruh lapisan ekonomi keluarga responden. Dengan demikian, status ekonomi keluarga bukan merupakan faktor penentu utama yang memengaruhi kondisi fisik gizi remaja di lingkungan SMPN 52 Makassar dalam studi ini.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Jenis Kelamin terhadap Status Gizi Remaja

Jenis kelamin merupakan faktor biologis mendasar yang membedakan kebutuhan gizi dan pola pertumbuhan selama masa remaja. Hasil penelitian di SMPN 52 Makassar menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi ($p = 0,012$). Temuan spesifik menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih banyak mengalami masalah gizi kurang (23,2%) dibandingkan remaja perempuan (7,8%), sementara prevalensi gizi lebih (overweight) sedikit lebih tinggi pada perempuan (23,5%) dibandingkan laki-laki (18,6%).

Hasil ini didukung oleh penelitian internasional dari Maehara et al. (2019) di Indonesia yang menemukan bahwa remaja laki-laki memiliki risiko stunting dan kurus yang lebih tinggi dibandingkan perempuan karena kebutuhan energi basal yang lebih besar untuk mendukung perkembangan massa otot selama growth spurt. Selain itu, penelitian Mekonen et al. (2025) di Afrika Sub-Sahara juga mengonfirmasinya perbedaan gender dalam status gizi, di mana remaja laki-laki cenderung

memiliki asupan kalori yang tidak mencukupi aktivitas fisik mereka yang tinggi. Secara teoritis ini dijelaskan oleh Theory of Adolescent Growth yang menyatakan bahwa laki-laki mengalami puncak pertumbuhan tinggi badan (peak height velocity) yang lebih lambat namun lebih intens dibandingkan perempuan, sehingga memerlukan asupan mikronutrien dan makronutrien yang lebih padat (World Health Organization [WHO], 2021).

Perbedaan status gizi antar gender di SMPN 52 Makassar mencerminkan ketimpangan antara asupan energi dan pengeluaran energi yang berbeda pada laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki di sekolah ini memerlukan perhatian lebih pada pemenuhan energi harian, sedangkan remaja perempuan memerlukan edukasi mengenai keseimbangan berat badan untuk mencegah obesitas sejak dini.

2. Pengaruh Usia terhadap Status Gizi Remaja

Usia mencerminkan tahapan perkembangan fisiologis dan psikologis yang memengaruhi pola makan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara usia dengan status gizi remaja ($p = 0,027$). Temuan menarik menunjukkan bahwa masalah gizi lebih (overweight) paling banyak ditemukan pada kelompok usia 13 tahun (30,9%), sedangkan masalah gizi kurang lebih dominan pada kelompok usia 14 tahun (17,6%).

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ernawati et al. (2023) yang menyatakan bahwa usia sekolah menengah pertama (13-15 tahun) adalah periode kritis di mana remaja mulai memiliki otonomi lebih besar dalam memilih makanan, yang seringkali berujung pada konsumsi makanan tinggi kalori namun gizi. Penelitian Abudayya et al. (2007) juga menunjukkan bahwa perubahan perilaku makan pada usia remaja awal sangat

dipengaruhi oleh lingkungan sekolah dan pergaulan sebaya. Secara teoritis, masa pubertas memicu perubahan hormonal yang meningkatkan nafsu makan secara signifikan sebagai respons terhadap kebutuhan pertumbuhan, namun tanpa pengetahuan gizi yang cukup, hal ini seringkali menyebabkan surplus kalori (Andriani, 2023).

Usia 13 tahun di SMPN 52 Makassar menjadi titik rawan terjadinya obesitas karena merupakan masa awal transisi menuju kemandirian pola makan. Intervensi gizi berupa pengawasan kantin sekolah dan edukasi pemilihan jajanan sehat sangat krusial dilakukan pada siswa kelas VII untuk memutus rantai risiko obesitas yang berlanjut ke usia dewasa.

3. Pengaruh Penghasilan Keluarga terhadap Status Gizi Remaja

Penghasilan keluarga merupakan indikator kemampuan daya beli rumah tangga terhadap pangan bergizi. Namun, hasil penelitian di SMPN 52 Makassar menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat penghasilan keluarga dengan status gizi remaja ($p = 0,985$). Masalah malnutrisi (baik kurang maupun lebih) terjadi secara merata pada keluarga dengan penghasilan rendah maupun tinggi.

Hasil ini mendukung temuan dalam tinjauan literatur oleh Andriani (2023) yang menyatakan bahwa di negara berkembang yang sedang mengalami transisi gizi, hubungan antara status ekonomi dan gizi menjadi semakin kompleks. Penelitian Soetono & Barokah (2024) juga menekankan bahwa di wilayah perkotaan Indonesia, akses terhadap makanan olahan murah (ultra-processed foods) tersedia bagi semua kalangan, sehingga keluarga berpenghasilan rendah pun berisiko mengalami obesitas. Secara teoritis, hal ini dijelaskan melalui Nutrition Transition Theory oleh Popkin, yang menyatakan bahwa modernisasi

dan urbanisasi menyebabkan pergeseran pola makan dari makanan tradisional ke makanan olahan tinggi lemak dan gula yang terjangkau secara ekonomi oleh semua lapisan masyarakat (UNICEF, 2023).

Status ekonomi bukan lagi menjadi faktor penentu utama status gizi remaja di SMPN 52 Makassar. Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi di sekolah ini lebih disebabkan oleh faktor perilaku makan, kurangnya literasi gizi, serta lingkungan pangan di sekitar sekolah yang menyediakan makanan kurang sehat dengan harga terjangkau bagi seluruh siswa tanpa memandang latar belakang ekonomi keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 188 remaja di SMPN 52 Makassar, dapat disimpulkan bahwa status gizi remaja sekolah menengah pertama di wilayah ini menghadapi tantangan beban ganda malnutrisi (*double burden of malnutrition*). Meskipun mayoritas remaja memiliki status gizi normal (63,8%), terdapat prevalensi yang signifikan pada masalah gizi lebih (*overweight* sebesar 21,3%) dan masalah gizi kurang (gabungan kurus dan sangat kurus sebesar 14,9%).

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa jenis kelamin ($p = 0,012$) dan usia ($p = 0,027$) merupakan determinan signifikan yang memengaruhi status gizi remaja. Remaja laki-laki ditemukan lebih rentan terhadap masalah gizi kurang, sementara remaja perempuan menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi pada masalah gizi lebih. Selain itu, kelompok usia 13 tahun (remaja awal) menjadi periode yang paling berisiko terhadap terjadinya *overweight*. Di sisi lain, indikator sosial-ekonomi keluarga (penghasilan) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,985$) terhadap status gizi, yang mengindikasikan bahwa masalah gizi di sekolah ini terjadi secara merata di seluruh

lapisan ekonomi akibat perubahan pola konsumsi makanan olahan yang mudah diakses di lingkungan perkotaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abudayya, A., et al., 2007. Overweight, stunting, and anemia are public health problems among low-income adolescents in Gaza City. *Nutrition Research*, 27(12), pp. 766-771.
- Andriani, H., 2023. A multilevel analysis of the triple burden of malnutrition in Indonesia. *PMC Public Health*, 23(1), pp. 105-124. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16453-y>.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK), 2024. Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ernawati, F., et al., 2023. Micronutrients and nutrition status of school-aged children in Indonesia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2023, p. 4610038. <https://doi.org/10.1155/2023/4610038>.
- Kementerian Kesehatan RI, 2024. Rilis Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023. [Online] Tersedia di: <https://www.kemkes.go.id/> [Diakses 18 April 2026].
- Maehara, M., et al., 2019. Patterns and risk factors of double burden of malnutrition among adolescent girls and boys in Indonesia. *PLoS ONE*, 14(8), p. e0221273. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221273>.
- Mekonen, S., et al., 2025. Gender-based analysis of adolescent nutrition: diet, lifestyle and nutritional status. *PMC Public Health*, 25(1), pp. 12-28.
- Soetono, B. & Barokah, A. S., 2024. Trends in stunting prevalence reduction: An examination of data toward achieving the 2024 target in Indonesia. *The Social Perspective Journal*, 2(1), pp. 51-68.
- Sugiyono, 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- UNICEF, 2023. *Undernourished and Overlooked: A Global Report on Adolescent Nutrition*. New York: United Nations Children's Fund.
- World Health Organization (WHO)*, 2021. *Adolescent Health and Development*. [Online] Tersedia di: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions> [Diakses 18 April 2026].

Lampiran:

Tabel 1. Karakteristik Responden dan Status Gizi (n=188)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	86	45,7
Perempuan	102	54,3
Usia (Tahun)		
12	1	0,5
13	55	29,3
14	108	57,4
15	24	12,8
Penghasilan Keluarga		
Rendah (< UMR)	150	79,8
Tinggi (≥ UMR)	38	20,2
Status Gizi (IMT/U)		
Sangat Kurus	8	4,3
Kurus	20	10,6
Normal	120	63,8
Overweight	40	21,3
Total	188	100,0

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Hubungan Jenis Kelamin, Usia, dan Penghasilan dengan Status Gizi

Variabel	Gizi Kurang	Normal	Gizi Lebih	Total	p-value
Jenis Kelamin					
Laki-laki	20	50	16	86	0,012
Perempuan	8	70	24	102	
Usia (Tahun)					
12	1	0	0	1	0,027
13	7	31	17	55	
14	19	73	16	108	
15	1	16	7	24	
Penghasilan					
Rendah (< UMR)	22	96	32	150	0,985
Tinggi (≥ UMR)	6	24	8	38	

Sumber: Data Primer