

Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Patterns among Junior High School Students in Mataram City

Cahaya Safari^{1*}, Kusmiyati¹, Dewa Ayu Citra Rasmi¹

¹Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

Article History

Received : April 05th, 2026

Revised : April 21th, 2026

Accepted : May 12th, 2026

*Corresponding Author:

Cahaya Safari, Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

Email:

cahayasafari1@gmail.com

Abstract: In an effort to understand the factors influencing healthy eating habits among adolescents, there remains a lack of research that comprehensively examines the relationship between nutritional knowledge and dietary patterns of junior high school students in Mataram City. This study aims to determine the relationship between the level of nutritional knowledge and dietary patterns of students at public junior high schools in Mataram City. This study utilized a quantitative framework featuring a descriptive correlational method and a purposive sampling strategy to gather data from 317 seventh-grade pupils across 10 schools in Mataram City. The data were evaluated using the Pearson correlation method and the Chi-Square analysis. The findings revealed a positive and significant link between students' nutritional knowledge and their eating patterns, though the correlation was weak ($r = 0.178$; $p = 0.002$). These results suggest that enhancing nutritional knowledge may lead to improved dietary habits, but environmental and social influences are also significant. Further investigation is necessary to gain a deeper understanding of this relationship and to explore how other factors might affect the link between nutritional knowledge and student eating behaviors in a more thorough manner.

Keywords: Chi-Square; Mataram City; Nutritional knowledge; Pearson correlation; Student dietary patterns.

Pendahuluan

Masalah gizi pada remaja terus menjadi tantangan kesehatan utama, yang ditunjukkan oleh meningkatnya angka kekurangan gizi dan kelebihan gizi di berbagai daerah. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 mengungkapkan bahwa kaum muda mengalami tantangan gizi ganda yang dapat memengaruhi kesehatan mereka dalam jangka panjang. Gizi memainkan peran kunci dalam mengubah berbagai jenis makanan menjadi energi yang dibutuhkan untuk kehidupan (Mastuti *et al.*, 2023). Tahap remaja sangat penting, ditandai dengan pertumbuhan fisik, kognitif, dan emosional yang pesat, sehingga membutuhkan gizi yang cukup dan seimbang (Karuniawati *et al.*, 2023; Fitriani *et al.*, 2021). Kurangnya keseimbangan gizi selama tahap ini

dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik, penurunan kemampuan kognitif, dan peluang lebih tinggi untuk mengembangkan masalah kesehatan di kemudian hari (Rawung *et al.*, 2020).

Kebiasaan makan merupakan faktor utama yang memengaruhi status gizi, yang dibentuk oleh interaksi unsur biologis, psikologis, sosial, dan budaya (Sudargo *et al.*, 2018). Baru-baru ini, terjadi perubahan dalam pola makan remaja, yang mengakibatkan peningkatan konsumsi makanan cepat saji, melewatkan sarapan, dan penurunan konsumsi buah dan sayuran. Tren ini mencerminkan ketidaksesuaian antara pola makan remaja dan pedoman nutrisi seimbang. Nutrisi yang tepat telah terbukti meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan fungsi kognitif, sedangkan kekurangan gizi dapat menghambat

pertumbuhan mental (Rawung *et al.*, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor apa yang memengaruhi kebiasaan makan untuk meningkatkan kesejahteraan gizi remaja.

Salah satu aspek yang memengaruhi kebiasaan makan adalah pengetahuan tentang nutrisi, yang mengacu pada kesadaran seseorang tentang jenis, peran, dan kebutuhan nutrisi serta bagaimana menerapkan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari (Kusumawardani *et al.*, 2022). Mereka yang memiliki pemahaman nutrisi yang baik lebih cenderung memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi mereka. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan ini dapat menyebabkan praktik makan yang tidak sehat, yang mengakibatkan kekurangan dan kelebihan nutrisi (Aulia, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya korelasi positif antara pengetahuan tentang nutrisi dan kebiasaan makan sehat (Sineke *et al.*, 2019; Lestari, 2020). Selain itu, elemen gaya hidup seperti makan malam secara teratur dan melakukan aktivitas fisik minimal juga berperan dalam masalah kelebihan gizi di kalangan remaja (Farhani *et al.*, 2024). Namun demikian, sebagian besar penelitian masih bersifat umum dan kurang fokus pada remaja awal dalam konteks sekolah.

Secara lokal, khususnya di Kota Mataram, data dari Dinas Kesehatan menunjukkan bahwa masih terdapat variasi status gizi remaja, termasuk mereka yang kekurangan berat badan, berat badan normal, dan kelebihan berat badan (Dinas Kesehatan Kota Mataram, 2022). Namun, masih kurang penelitian yang secara langsung menyelidiki bagaimana pengetahuan gizi berhubungan dengan kebiasaan makan di kalangan siswa kelas tujuh. Usia ini merupakan tahap awal yang kritis dalam mengembangkan perilaku makan jangka panjang. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan pada siswa kelas VII sekolah menengah pertama di Kota Mataram. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris sebagai dasar dalam pengembangan intervensi berbasis sekolah dan keluarga guna meningkatkan kualitas gizi remaja.

Bahan dan Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional* (Potong lintang). Sebagaimana dinyatakan oleh Creswell (2014) dan Sugiyono (2017), pendekatan ini dipilih karena efisiensinya dalam hal waktu dan biaya, serta memungkinkan pengamatan hubungan antar variabel pada satu momen tertentu tanpa perlu mengulang penelitian. Hal ini memberikan pemahaman yang cepat dan jelas tentang bagaimana pengetahuan gizi berhubungan dengan kebiasaan makan siswa.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada rentang waktu bulan September-November 2025. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri Kota Mataram yang tersebar di enam kecamatan, meliputi Kecamatan Mataram, Selaparang, Ampenan, Cakranegara, Sekarbela, dan Sandubaya. Lokasi penelitian ditentukan secara proporsional berdasarkan 30% dari setiap kecamatan, dengan total 24 SMP Negeri di Kota Mataram, seperti yang disajikan pada tabel 1.

Populasi dan Sampel Penelitian

(a). Populasi adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri di Kota Mataram. (b). Sampel penelitian diambil sebanyak 30% secara proporsional dari setiap kecamatan. Dengan teknik purposive sampling, diperoleh 10 sekolah yang menjadi sampel penelitian dengan total siswa sebanyak 317 siswa kelas VII, seperti yang disajikan pada tabel 1.

(c). Sampling dilakukan dengan teknik purposive sampling (Sugiyono, 2017), di mana pemilihan sekolah dan peserta didasarkan pada kriteria tertentu, yaitu siswa kelas VII yang aktif dan bersedia mengikuti penelitian. Tujuannya agar data yang diperoleh relevan dan representatif sesuai kebutuhan analisis.

(d). Variabel penelitian:

- Variabel Bebas: Pengetahuan gizi
- Indikator: Pemahaman tentang jenis zat gizi, fungsi zat gizi, sumber zat gizi, dan kebutuhan gizi harian.

- Skala Pengukuran: Skala kategori (sangat kurang, kurang baik, cukup baik, baik, sangat baik).
- Operasionalisasi: Dihitung dari jumlah jawaban benar pada tes tertutup sebanyak 27 item soal, dengan kategori: sangat baik (85-100), baik (75-84), cukup baik (65-74), kurang baik (55-64), sangat kurang (<55).
- Variabel Terikat: Pola makan
- Indikator: kebiasaan konsumsi buah dan sayur, frekuensi makan, kebiasaan sarapan, jenis makanan pokok, sumber makanan dan konsumsi makanan cepat saji.
- Skala Pengukuran: Skala likert 4 poin (1 = tidak pernah, 2= Kadang-kadang, 3=sering, 4 = selalu).
- Operasionalisasi: Berdasarkan jumlah item kuesioner sebanyak 29 item, diklasifikasikan ke dalam kategori: sangat baik (88-116), baik (59-87), cukup baik (30-58), kurang baik (<29).

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer, yaitu data yang dikumpulkan secara langsung dari responden pengisian tes yang mencakup tingkat pengetahuan gizi dan pola makan siswa kelas VII di SMP Negeri Kota Mataram. Data pengetahuan gizi dikumpulkan melalui tes tertutup dalam pilihan ganda, sedangkan data pola makan dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan skala likert yang mencakup kebiasaan makan, frekuensi makan, konsumsi buah dan sayur, serta kebiasaan sarapan.

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua bentuk instrumen yang dibuat secara tertutup: satu dirancang untuk menilai pemahaman siswa tentang nutrisi dan yang lainnya untuk mengevaluasi kebiasaan makan mereka. Kredibilitas dan konsistensi instrumen ini awalnya diperiksa menggunakan penilaian validitas isi dan reliabilitas.

Tabel 1. Sampel penelitian

No	Kecamatan	Sekolah	Jumlah Siswa	
			P	L
1.	Mataram	SMPN 2 Mataram	11	19
		SMPN 15 Mataram	14	17
2.	Ampenan	SMPN 3 Mataram	16	14
		SMPN 10 Mataram	21	9
3.	Selaparang	SMPN 1 Mataram	20	20
		SMPN 13 Mataram	20	15
4.	Sandubaya	SMPN 19 Mataram	18	13
		SMPN 22 Mataram	15	12
5.	Sekarbela	SMPN 21 Mataram	10	21
6.	Cakranegara	SMPN 4 Mataram	16	16
Total			317	

Keterangan: Perempuan (P); Laki-laki (L)

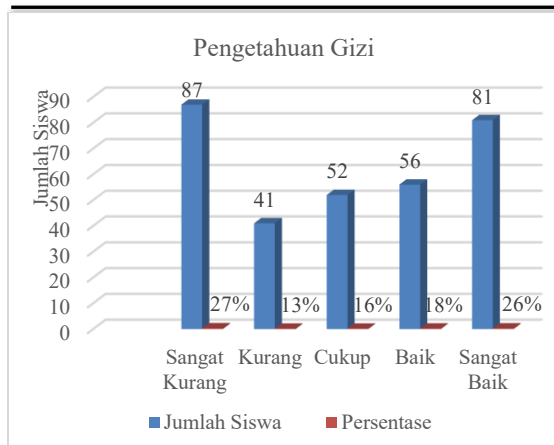
Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan pola makan siswa, didukung analisis bivariat dengan uji Chi-Square dan pengujian tingkat hubungan.

Hasil dan Pembahasan

Tingkat Pengetahuan Gizi Siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas tujuh SMP di Kota Mataram memiliki tingkat pengetahuan gizi yang beragam. Menurut informasi yang disajikan pada Gambar 1, sebagian besar siswa termasuk dalam kategori sangat buruk (27%) dan sangat baik (26%). Ada juga siswa yang diklasifikasikan sebagai cukup baik (16%) dan baik (18%). Di beberapa sekolah, seperti SMPN 1 Mataram, tercatat bahwa proporsi siswa dengan pengetahuan gizi "sangat baik" mencapai 28%, sedangkan yang dikategorikan sebagai "sangat buruk" sekitar 23%. Temuan ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, pemahaman siswa tentang pentingnya gizi masih rendah. Perbedaan ini menggambarkan bahwa sementara beberapa siswa menunjukkan pengetahuan gizi yang kuat, yang lain membutuhkan upaya terfokus untuk meningkatkan pendidikan gizi bagi remaja.



Gambar 1. Tingkat Pengetahuan Gizi Siswa SMPN Kelas VII di Kota Mataram

Pemahaman tentang nutrisi di kalangan siswa merupakan aspek penting yang memengaruhi pilihan dan tindakan diet sehari-hari mereka. Penelitian ini mengungkapkan bahwa pengetahuan nutrisi siswa di berbagai sekolah menengah pertama di Kota Mataram menunjukkan variasi yang cukup besar. Gambar 1 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa termasuk dalam kategori sangat buruk dan sangat baik, masing-masing sebesar 27% dan 26%. Sebagian besar lembaga, termasuk SMPN 1 dan SMPN 2 Mataram, menunjukkan persentase siswa yang cukup tinggi yang menunjukkan pengetahuan nutrisi "sangat baik" dan "baik", dengan angka sekitar 28-37% untuk mereka yang dinilai sangat baik dan 18-27% untuk yang baik.

Sekolah-sekolah tertentu memiliki sebagian siswa dengan pemahaman nutrisi yang sangat baik, yang merupakan peluang penting untuk menyebarkan pengetahuan ini kepada teman sebaya lainnya, sedangkan sekolah-sekolah lain memiliki banyak siswa dengan tingkat pengetahuan yang sangat rendah, menunjukkan perlunya fokus khusus melalui program pendidikan intensif. Skenario ini mendukung temuan dari Lestari *et al.*, (2022), yang menunjukkan bahwa pengetahuan nutrisi di kalangan remaja seringkali tidak merata, dengan beberapa kelompok memiliki pemahaman yang cukup sementara yang lain masih sangat kurang. Kesenjangan tersebut mungkin berasal dari perbedaan ketersediaan informasi, standar pendidikan gizi yang diberikan oleh sekolah, dan tingkat dukungan lingkungan. Situasi ini menimbulkan tantangan dalam menciptakan

inisiatif pendidikan gizi yang inklusif dan bermanfaat bagi semua siswa secara universal.

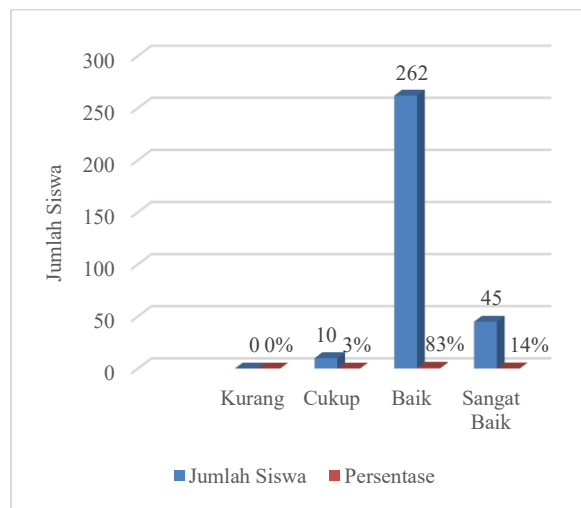
Untuk mengatasi variasi pemahaman gizi ini, sangat penting bagi sekolah, pendidik, dan organisasi kesehatan untuk menerapkan strategi pendidikan yang fleksibel, seperti menggunakan teknik pembelajaran interaktif dan kontekstual serta melibatkan siswa yang berpengetahuan luas sebagai agen perubahan. Pantaleon (2019) menyoroti bahwa pendekatan kolaboratif dan lingkungan yang mendukung sangat penting untuk secara efektif mengubah kebiasaan makan siswa. Oleh karena itu, intervensi yang terarah dan berkelanjutan sangat penting untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan gizi dan meningkatkan praktik makan sehat secara keseluruhan di kalangan siswa SMP di Kota Mataram.

Pola Makan Siswa

Pemeriksaan informasi terkait makanan dari siswa kelas tujuh SMP di Kota Mataram, yang digambarkan pada Gambar 2, menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kebiasaan makan yang sehat. Temuan menunjukkan bahwa 83% termasuk dalam kategori baik, sedangkan 14% termasuk dalam kategori sangat baik. Siswa yang diklasifikasikan di sini cenderung menunjukkan pola makan yang cukup bergizi dan seimbang. Di sisi lain, 3% dikategorikan sebagai cukup, tanpa ada siswa yang dianggap kekurangan. Di sekolah-sekolah tertentu seperti SMPN 21 Mataram, diamati bahwa 94% siswa mempraktikkan kebiasaan makan yang baik, meskipun masih ada beberapa area dalam rutinitas diet mereka yang perlu ditingkatkan, termasuk kebiasaan sarapan yang lebih konsisten, peningkatan asupan buah dan sayuran, dan pengurangan konsumsi makanan cepat saji.

Pola makan siswa SMPN kelas VII di Kota Mataram umumnya sudah berada dalam kategori baik, dengan persentase sekitar 83% siswa berada pada kategori baik, sebagaimana dapat dilihat pada gambar 2. Data ini menunjukkan sebagian besar siswa yang mampu mengatur jadwal makan dan memilih jenis makanan pokok yang relatif sehat. Kondisi ini sejalan indikator jenis makanan dan frekuensi makan memiliki persentase yang lebih tinggi dibandingkan aspek lainnya, menjelaskan bahwa mayoritas siswa sudah mampu mengatur jadwal makan yang baik, meskipun demikian, masih ditemukan beberapa

aspek khusus seperti kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, serta hindari makanan cepat saji yang perlu ditingkatkan. Data menunjukkan bahwa sekitar 83% siswa memiliki pola makan yang baik, namun keberadaan makanan tidak sehat di lingkungan sekitar sekolah dan pengaruh teman sebaya masih menjadi hambatan dalam menerapkan pola makan yang baik secara konsisten.



Gambar 2. Tingkat Pola Makan Siswa SMPN Kelas VII di Kota Mataram

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014, pola makan seimbang sangat penting selama masa remaja untuk membantu pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, menjaga dan meningkatkan aspek positif ini sangat penting. Gambar 2 menunjukkan bahwa 14% siswa termasuk dalam kategori sangat baik, sementara tidak ada yang diklasifikasikan sebagai buruk. Ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian kecil siswa menunjukkan kebiasaan makan yang sangat baik, sejumlah besar siswa tetap berada dalam kategori baik, dan beberapa membutuhkan dukungan lebih lanjut untuk meningkatkan praktik makan sehat mereka. Situasi ini sesuai dengan data mengenai sumber makanan dan tingkat konsumsi buah dan sayuran, yang masih cukup rendah. Meskipun sebagian besar siswa dapat mengatur waktu makan mereka dan membuat pilihan makanan pokok yang lebih sehat, mereka masih perlu meningkatkan asupan buah dan sayuran serta mengembangkan rutinitas sarapan yang lebih baik. Dinas Kesehatan Mataram (2022) telah menekankan bahwa

sarapan memainkan peran penting dalam meningkatkan fokus selama belajar dan mencegah kekurangan gizi.

Indikator konsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan menunjukkan persentase yang sangat tinggi, menunjukkan bahwa siswa terus mengonsumsi makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak. Tren ini sangat terkait dengan perubahan terkini dalam masyarakat dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, yang dipromosikan secara besar-besaran melalui media sosial. Laporan WHO (2020) juga mendukung pandangan ini dengan mencatat bahwa lonjakan makanan olahan dengan kalori tinggi dan nilai gizi rendah merupakan masalah kesehatan masyarakat bagi remaja di seluruh dunia, yang menyebabkan risiko obesitas dan penyakit kronis yang lebih tinggi.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa siswa memiliki pengetahuan gizi yang terbatas, kebiasaan makan mereka secara keseluruhan masih tampak relatif baik, yaitu sekitar 83%. Hal ini menunjukkan bahwa hanya memiliki pengetahuan gizi saja tidak menjamin pola makan yang sehat. Faktor-faktor lingkungan, seperti ketersediaan makanan sehat di rumah dan sekolah, serta pengaruh dari teman dan keluarga, secara signifikan memengaruhi perilaku makan siswa. Hal ini mendukung pandangan Manopo *et al.*, (2020), yang menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan remaja muncul dari interaksi kompleks antara pengetahuan, sikap, dan pengaruh sosial serta lingkungan.

Mengingat temuan ini, upaya tidak hanya harus fokus pada peningkatan pengetahuan gizi tetapi juga harus mencakup pengembangan lingkungan sekolah yang lebih sehat yang menawarkan makanan bergizi dan pendidikan berkelanjutan tentang pola makan sehat. Salah satu implementasi yang mungkin adalah program Makanan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah, yang dirancang untuk menyediakan makanan seimbang bagi siswa selama jam sekolah. Inisiatif MBG tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi harian siswa tetapi juga berfungsi sebagai alat pendidikan yang efektif untuk membantu siswa belajar tentang dan mengadopsi kebiasaan makan sehat secara konsisten.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan

Hasil uji Chi-Square yang ditunjukkan pada Tabel 2, kebiasaan makan dan pengetahuan gizi siswa saling berkaitan. Kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang substansial, seperti yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi uji Chi-Square sebesar $p = 0,002$. Dengan kata lain, perbedaan kebiasaan makan sehari-hari

siswa sangat berkorelasi dengan perbedaan pemahaman gizi mereka. Lebih lanjut, temuan uji korelasi Pearson pada Tabel 3 menunjukkan nilai koefisien $r = 0,178$ dengan $p = 0,001$, yang mengindikasikan hubungan positif dan signifikan yang termasuk dalam kelompok lemah.

Tabel 2 Uji Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan

Chi-Square Tests

	Value	DF	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	939,550 ^a	1058	,996
Likelihood Ratio	671,085	1058	1,000
Linear-by-Linear Association	10,050	1	,002
N of Valid Cases	317		

a. 1128 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,00.

Tabel 3. Tingkat Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Pola Makan

Correlations

		Pengetahuan gizi	Pola makan
Pengetahuan gizi	Pearson Correlation	1	,178**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	317	317
Pola makan	Pearson Correlation	,178**	
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	317	317

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis uji Chi-Square menunjukkan korelasi yang substansial antara kebiasaan makan dan kesadaran gizi siswa SMP, dengan nilai Asosiasi Linier-dengan-Linier sebesar 10,050 dan nilai p sebesar 0,002. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku dan kebiasaan makan siswa dipengaruhi oleh perbedaan tingkat pemahaman gizi mereka. Mayoritas siswa termasuk dalam kategori pengetahuan gizi "Sangat Baik" (26%) dan "Sangat Buruk" (27%).

Sebaliknya, hanya sebagian siswa yang menerapkan pola makan yang baik dengan persentase sebesar 83%, menunjukkan bahwa masih terdapat ruang untuk meningkatkan kesadaran praktis mengenai gizi meskipun pemahaman teoritis sudah cukup baik. Dalam penelitian ini, ditemukan fenomena menarik bahwa tingkat pengetahuan gizi siswa tidak selalu berkorelasi langsung dengan pola makan mereka. Studi kasus di SMPN 21 Mataram menunjukkan bahwa meskipun 59% siswa memiliki pengetahuan gizi sangat kurang, mereka tetap mampu menampilkan pola makan yang baik, mencapai 94%. Hal ini menyoroti

perlu siswa menerapkan pemahaman akademis mereka tentang nutrisi pada kebiasaan makan sehari-hari agar hal tersebut tertanam dalam diri mereka. Mengembangkan kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan membutuhkan peningkatan kesadaran nutrisi, sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 melalui program Gizi Seimbang Nasional. Pendidikan gizi yang disesuaikan dengan umur dan kebutuhan siswa harus terus ditingkatkan dalam kurikulum sekolah agar pengetahuan ini benar-benar berdampak pada praktik pola makan.

Hasil Penelitian menunjukkan perbedaan persentase yang cukup besar antara kategori pola makan "Baik" (sekitar 83% pada beberapa sekolah) dan kategori pengetahuan gizi yang sangat baik sekitar 81 (26%) pada beberapa sekolah. Temuan ini di dukung oleh penelitian Rarastiti (2022), menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan tinggi, tidak sepenuhnya diaplikasikan menjadi pola makan baik secara konsisten. Faktor lingkungan yang mempengaruhi keberhasilan penerapan pola

makan baik meskipun pengetahuan gizi sudah cukup tinggi mencakup beberapa aspek. Salah satunya adalah ketersediaan dan akses terhadap makanan bergizi di lingkungan sekolah, seperti keberadaan kantin yang menyediakan makanan sehat dengan pilihan yang cukup dan harga terjangkau. Penelitian lain oleh Sari dan Dora (2024) menjelaskan bahwa, keberadaan makanan tidak sehat seperti jajanan tinggi gula, garam, dan lemak yang mudah diperoleh di toko sekitar sekolah atau melalui media sosial dapat menghambat penerapan pola makan sehat (Sari dan Dora, 2024).

Pengaruh teman sebaya dalam memilih makanan dan tekanan dari lingkungan sosial yang mempromosikan jajanan tinggi kalori dan rendah gizi juga turut menjadi faktor penghambat langsung dalam meningkatkan kesadaran dan kebiasaan makan sehat. Selain itu, kurangnya fasilitas pendukung seperti tempat penyimpanan makanan sehat dan minimnya edukasi tentang pilihan makanan sehat di lingkungan sekolah dapat memperkuat hambatan ini. Dengan demikian, faktor lingkungan seperti keberadaan makanan tidak sehat di sekitar sekolah, minimnya fasilitas pendukung, dan pengaruh sosial sekitar menjadi penghambat utama yang menurunkan tingkat aplikasi pengetahuan gizi menjadi kebiasaan makan sehat secara konsisten (Rarastiti, 2022; Sari dan Dora, 2024).

Pemahaman konsumsi buah dan sayur berada pada tingkat terendah jika dibandingkan dengan indikator lain, menurut data dari indikator yang berkaitan dengan kebiasaan makan dan kesadaran gizi siswa. Meskipun mayoritas siswa memahami peran nutrisi dan kebutuhan akan diet seimbang, pola konsumsi buah dan sayur mereka masih belum ideal. Menurut Ladiba *et al.*, (2021), keadaan lingkungan, kurangnya fasilitas, dan kebiasaan yang tidak teratur semuanya berkontribusi pada kesenjangan antara pemahaman teoritis dan implementasi praktis dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, tanda-tanda yang berkaitan dengan pola makan sehat menunjukkan bahwa meskipun pemahaman tentang makanan sehat dan tidak sehat sudah jelas, konsumsi makanan tidak sehat—seperti camilan tinggi gula, tinggi garam, dan tinggi lemak—tetap relatif tinggi. Karena tekanan teman sebaya, kemudahan akses terhadap makanan olahan dan cepat saji, serta

variabel lingkungan, banyak siswa tidak mampu sepenuhnya mengadopsi kebiasaan makan sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Agar informasi siswa dapat berhasil diintegrasikan ke dalam kebiasaan mereka, keadaan ini membutuhkan intervensi yang ekstensif melalui pendidikan berkelanjutan dan pengelolaan lingkungan sekolah.

Faktor lain yang perlu dipertimbangkan adalah pengaruh lingkungan dan ketersediaan makanan sehat di sekolah maupun rumah menjadi aspek penting dalam mendukung penerapan pengetahuan gizi siswa secara efektif. Program Makanan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah merupakan inisiatif penting untuk mendukung pelaksanaan pengetahuan gizi yang telah diperoleh siswa. MBG menyediakan akses langsung kepada siswa terhadap makanan sehat dan bergizi tanpa biaya, sehingga menghilangkan hambatan ekonomi yang mungkin menghalangi konsumsi makanan seimbang.

Dengan adanya MBG di kantin sekolah, siswa dapat mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi lengkap seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Selain itu, program ini sekaligus menjadi media edukasi praktis yang memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya asupan gizi seimbang melalui pengalaman langsung. Dukungan lingkungan seperti MBG di sekolah tidak hanya meningkatkan konsumsi buah, sayuran, dan makanan sehat lainnya, tetapi juga mengubah kebiasaan makan menjadi lebih baik secara berkelanjutan. Oleh karena itu, MBG berperan strategis dalam mengintegrasikan pengetahuan gizi ke dalam praktik sehari-hari, sekaligus membantu mencegah masalah gizi kurang maupun gizi lebih pada siswa, sehingga menyediakan dasar yang kokoh bagi tumbuh kembang dan prestasi belajar mereka.

Kesimpulan

Menurut temuan penelitian, siswa kelas tujuh di sekolah menengah pertama Kota Mataram memiliki pengetahuan gizi yang sangat baik (26%) dan sangat buruk (27%), tetapi kebiasaan makan mereka termasuk dalam kelompok baik (83%). Meskipun kekuatan korelasi lemah ($r = 0,178$; $p = 0,002$), hasil analisis menunjukkan hubungan yang

menguntungkan dan signifikan antara kebiasaan makan siswa dan pemahaman gizi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan sehari-hari siswa meningkat seiring dengan tingkat pengetahuan gizi mereka. Namun, untuk membantu penerapan kebiasaan makan sehat sebaik mungkin, variabel lingkungan dan faktor lain juga harus diperhitungkan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah SMP Negeri di Kota Mataram yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengambilan data.

Referensi

- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Energi, Status Gizi dan Sikap tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31-35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2014). Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluativestress. *Psychoneuroendocrinology*, 44, 1-12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.02.007>
- Depkes, R. I. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1-14. <https://peraturan.go.id>
- Dinas Kesehatan Kota Mataram. (2022). *Laporan Program Edukasi Gizi Berbasis Sekolah Tahun 2022*. Mataram: Dinas Kesehatan Kota Mataram. <https://dinkesmataram.org>
- Farhani, A. T., Hidayati, L., & Puspitasari, D. I. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Kota Surakarta. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 278-285. <https://jurnal.untirta.ac.id/php/JGKP/article/view/28986>
- Fitriani, D., Sasanti, D. A., & Ningsih, S. (2021). Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Growth Spurt Usia 0-12 Bulan di Puskesmas Klandasan Ilir. *ZAHRA: Journal of Health and Medical Research*, 1(1), 8-13. <http://felifa.net/index.php/ZAHRA/article/view/367>
- Karuniawati, B., ST, S., Mulyani, S., Kp, S., Respati, S. H., & OG, S. (2023). *Kesehatan Remaja dan Pencegahan Stunting Strategi Holistik Pembentukan Perilaku dan Kesehatan Reproduksi Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri. ISBN: 9786347326973, pp:158.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://peraturan.bpk.go.id>
- Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Putri, A. M., Anggraini, D., Rosida, S. M., & Salsabila, C. A. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku di MAN 1 Surakarta. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 1200-1208. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.700>
- Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., Akifah, A. U., & Purwanti, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Asupa Sayur Buah pada Siswa Sekolah Dasar dengan Status Gizi Lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(2), 110-120. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i2.6250>
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73-80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65-69. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/view/3439>
- Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa SMP Negeri 2 Tomohon. *Olympus: Jurnal*

- Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 2(01), 53-61.
10.56922/quilt.v5i2.941
- Mastuti, D. N. R., Pratiwi, Y. S., Chaniago, R., Rosida, R., Sanjaya, Y. A., Yulistiani, R., ... & Swasono, M. A. H. (2023). *Pengantar Ilmu Gizi: Pemahaman tentang Nutrisi dan Kesehatan*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. ISBN: 9786238345762.
- Munawaroh, W. W., & Fatimah, O. Z. S. (2021). Komposisi Lemak Viseral, Basal Metabolic Rate (BMR), dan Usia Sel terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Remaja. *Jurnal untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* e-ISSN, 2715, 7687. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v5i1.1120>
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69-76. <http://cyberchmk.net/ojs/index.php/kesehatan/article/view/513/203>
- Rahmayanti, A., Petrika, Y., Jaladri, I., & Putri, S. O. (2024). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Media Gizi Khatulistiwa*, 1(2), 36-41. <https://doi.org/10.2804/mgk.1811.1004>
- Rarastiti, C. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), 281-288. <https://doi.org/10.54082/jupin.80>
- Rawung, M. M., Wungouw, H. I., & Pangemanan, D. H. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Katolik ST Fransiskus Xaverius Kakaskasen Kota Tomohon. *eBiomedik*, 8(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.v8i1.27100>
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Laporan Nasional Riskesdas. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. (2018). <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id>
- Saputra, M. I. E., & Nurlim, R. (2025). Korelasi Pemahaman Materi Sistem Pencernaan dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Menjaga Pola Makan Sehat Siswa Kelas XI SMA. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(3), 149-161. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i3.4427>
- Sari, A. K., & Dora, N. (2024). Konsentrasi Belajar Siswa Ditinjau dari Peran Orang Tua dalam Persiapan Pola Makan dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1), 59-66. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i1.80489>
- Sineke, J., Kawuluan, M., Purba, R. B., & Dolang, A. (2019). Hubungan tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMK Negeri 1 Biaro. *Jurnal Gizido*, 11(01), 28-35. 10.47718/gizi.v11i01.752
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola Makan dan Obesitas*. UGM press. ISBN: 9794208507.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA. ISBN: 9798433640.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Healthy Diet*. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int>