

STATUS GIZI, PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI DAN PERILAKU KONSUMSI MAKANAN PADA REMAJA DI MA MADANIA

Sri Sularsih Endartiwi^{1(CA)}

Email: tiwinafla2@gmail.com *Corresponding Author*)

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Surya Global Yogyakarta

Pramukti Dian Setianingrum²

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, STIKES Surya Global Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: berdasarkan data Riskesdas, prevalensi remaja usia 13-18 tahun dengan status gizi pendek atau sangat pendek cukup tinggi, yakni 25,7% untuk usia 13-15 tahun dan 26,9% untuk usia 16-18 tahun. Selain itu, 8,7% remaja usia 13-15 tahun tergolong kurus, sementara 8,1% usia 16-18 tahun sangat kurus. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas mencapai 16,0% pada usia 13-15 tahun dan 13,5% pada usia 16-18 tahun. Sebagian besar remaja memiliki aktivitas fisik rendah, dengan pola konsumsi makanan didominasi jajanan olahan, kue basah, gorengan, dan kerupuk. Penelitian ini menganalisis status gizi, pengetahuan kesehatan reproduksi, serta perilaku konsumsi makanan pada remaja di MA Madania Yogyakarta. Metode: Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan desain crosssectional. Populasinya adalah remaja kelas XI dan XII MA Madania Yogyakarta berjumlah 57 siswa pada bulan Februari 2024. Teknik pengambilan sampelnya adalah total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan pembagian kuesioner kepada responden. Data dianalisis menggunakan uji Kendall Tau. Hasil: Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai Pearson's R sebesar 0,026 dimana nilai tersebut $< 0,05$. Artinya ada hubungan antara status gizi dengan perilaku konsumsi makanan. Selain itu, hasil uji Kendall Tau diperoleh nilai Pearson's R sebesar 0,04 dan nilai tersebut $< 0,05$. Artinya ada hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku konsumsi pangan. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara status gizi dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja di MA Madania Yogyakarta. Remaja dapat memperbaiki perilaku konsumsi makanan agar status gizinya bagus.

Keywords: Kesehatan reproduksi, konsumsi makanan, pengetahuan, perilaku, status gizi

PENDAHULUAN

Menurut Permenkes RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah individu berusia 10 hingga 18 tahun, suatu periode krusial bagi perkembangan fisik, mental, moral, dan kreativitas manusia. Oleh karena itu, usia ini memerlukan perhatian khusus. Masalah gizi yang sering dialami remaja meliputi anemia, yang prevalensinya mencapai 32% berdasarkan Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa 3 hingga 4 dari 10 remaja mengalami kondisi ini. Penyebab utama anemia adalah asupan gizi yang kurang memadai, pemilihan makanan yang salah, dan minimnya aktivitas fisik. Gejala anemia meliputi kelelahan, lesu, lemah, kehilangan semangat, dan menurunnya konsentrasi (Riskesdas, 2018).

Selain anemia, remaja juga sering menghadapi masalah gizi kurang akibat praktik diet yang keliru demi mencapai "body goal." Perubahan fisik signifikan yang dialami remaja memengaruhi persepsi mereka terhadap tubuh, sering kali dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman pribadi. Kondisi ini membuat mereka cenderung menunda makan atau makan secara berlebihan untuk mencapai bentuk tubuh tertentu (Riskesdas, 2018).

Masalah lain yang sering ditemui adalah obesitas, yang sering kali dipicu oleh keinginan untuk mencoba makanan baru dan mengonsumsi makanan kekinian yang tinggi gula dan garam. Penampilan menarik dari makanan tersebut sering kali lebih disukai dibandingkan makanan yang disiapkan di rumah. Konsumsi berlebihan makanan yang tinggi gula

dan garam dapat menyebabkan obesitas, yang berisiko mempercepat munculnya penyakit degeneratif. Untuk tetap sehat dan berkembang secara optimal, remaja disarankan untuk mengikuti panduan isi piringku, menjaga aktivitas fisik, menjaga kebersihan, serta mengonsumsi cukup air putih (Endartiwi, 2024).

Kondisi pada saat ini, Indonesia menghadapi tiga masalah gizi utama (*triple burden*), yaitu stunting, wasting, dan obesitas, yang diperburuk dengan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia sebagai dampak kekurangan zat besi. Berdasarkan data yang diperoleh dari Riskesdas tahun 2018, diketahui 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% usia 16-18 tahun mengalami stunting. Di samping itu, ditemukan sebanyak 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% usia 16-18 tahun tergolong kurus atau sangat kurus. Prevalensi berat badan berlebih dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun tercatat sebesar 16,0%, sementara pada usia 16-18 tahun mencapai 13,5% (Riskesdas, 2018).

Data ini menunjukkan bahwa kondisi gizi remaja di Indonesia memerlukan perhatian serius. Berdasarkan survei baseline UNICEF tahun 2017, pola makan dan aktivitas fisik remaja telah berubah, dengan sebagian besar waktu luang mereka dihabiskan untuk aktivitas tidak aktif. Sebagian besar remaja mengonsumsi makanan olahan buatan pabrik, sementara sisanya cenderung memilih kue basah, roti, gorengan, atau kerupuk secara rutin (Sumartini, dkk., 2022).

Perubahan gaya hidup pada remaja turut dipengaruhi oleh kemudahan akses internet, yang

memungkinkan mereka membuat keputusan secara mandiri. Namun, sering kali keputusan tersebut tidak tepat, yang secara tidak langsung memicu masalah gizi. Indonesia membutuhkan generasi remaja yang produktif, kreatif, dan kritis untuk mendukung kemajuan bangsa. Hal ini hanya bisa terwujud jika remaja memiliki status gizi yang baik dan kesehatan yang optimal (Wigati, dkk., 2022).

Kesehatan remaja tidak hanya dilihat dari aspek fisik, tetapi juga meliputi kesehatan kognitif, psikologis, dan sosial. Masa remaja menjadi peluang emas kedua (*second window of opportunity*) yang sangat penting dalam menentukan kualitas hidup di masa dewasa serta dalam membentuk generasi penerus yang berkualitas (Endartiwi, 2024).

Berdasarkan hasil survei di lokasi penelitian, remaja masih kurang pengetahuan tentang kesehatan reproduksinya. Bahkan mereka lebih mempercayai mitos terkait konsumsi makanan tertentu terkait dengan kesehatan reproduksi. Misal larangan makan nanas, larangan makan bengkoang yang dapat berpengaruh pada kesehatan reproduksinya. Oleh karena itu mereka akan menghindari mengkonsumsi makanan tersebut.

Tujuan penelitian adalah menganalisis tentang status gizi, pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja di MA Madania Yogyakarta Tahun 2024.

HASIL

a. Karakteristik Responden

Berikut ini adalah tabel tentang karakteristik responden penelitian yaitu remaja MA Madania

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas XI dan XII MA Madania Yogyakarta. Besarnya sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Jadi jumlah sampel pada penelitian ini adalah 57 siswa. Penelitian ini akan dilaksanakan di MA Madania, dengan alamat di Pringgolayan, Banguntapan, Kecamatan Banguntapan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55198. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan November 2023 - Februari 2024. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah status gizi dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Variabel terikat (*Dependent Variable*) adalah perilaku konsumsi makanan. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner penelitian dibagikan kepada responden penelitian. Kuesioner sebelum digunakan untuk penelitian dilakukan uji validitas dan reliabilitas dan didapatkan hasil yang valid dan reliabel. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden penelitian. Penelitian ini teknik analisis datanya dilakukan dengan menggunakan program SPSS 16.0 *for windows* dengan uji kendall tau dengan alasan skala data yang digunakan adalah non parametrik.

Yogyakarta yang berjumlah 57 orang. Tabel 1 berikut ini menggambarkan karakteristik responden penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian di MA Madania Yogyakarta Tahun 2024

Karakteristik	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Umur	16 tahun	17	29,8
	17 tahun	23	40,4
	18 tahun	17	29,8
	Total	57	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	21,1
	Perempuan	45	78,9
	Total	57	100

Berdasarkan data pada tabel 1 dapat diketahui bahwa responden sebagian besar berumur 17 tahun yaitu sebanyak 23 orang atau 40,4%. Responden yang berumur 16 tahun dan 18 tahun semuanya berjumlah masing-masing 17 orang atau 29,8%. Responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Jumlah responden perempuan mencapai 45 orang atau 78,9%, sementara responden laki-laki berjumlah 12 orang atau 21,1%. Responden penelitian mengalami baligh pada umur >12 tahun sebanyak 36 orang atau 63,2%. Sedangkan yang mengalami baligh umur 12 tahun sebanyak 21 orang atau 36,8%.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja MA Madania yang menjadi responden penelitian ini mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 38 orang atau 66,7%. Sedangkan remaja dengan status gizi mengalami kelebihan BB adalah responden yang paling sedikit yaitu 3 orang atau 5,8%. Sisanya sebanyak 16 orang atau

b. Hasil Uji Univariat

1. Status Gizi

Tabel 2 berikut ini memberikan informasi tentang status gizi responden penelitian pada remaja MA Madania pada tahun 2024 yang dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Tabel 2. Status Gizi Remaja MA Madania tahun 2024

Status Gizi	n	Persentase
Kekurangan BB	16	28,1
Normal	38	66,7
Kelebihan BB	3	5,3
Total	57	100

28,1% mempunyai status gizi yaitu kekurangan BB.

2. Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi

Tabel 3 berikut ini menyajikan data tentang distribusi frekuensi untuk pengetahuan tentang kesehatan reproduksi pada remaja MA Madania pada tahun 2024.

Tabel 3. Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi pada Remaja MA Madania tahun 2024

Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi	n	Persentase
Kurang Baik	5	8,8
Cukup Baik	18	31,6
Baik	34	59,6
Total	57	100

Berdasarkan data pada tabel 3 dapat diketahui bahwa remaja MA Madania yang menjadi responden pada penelitian ini sebagian besar mempunyai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang baik yaitu sebanyak 34 orang atau 59,6%. Sedangkan remaja yang mempunyai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang kurang baik hanya sebanyak 5 orang atau 8,8%.

Sebanyak 18 orang atau 31,6% mempunyai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang cukup baik.

3. Perilaku Konsumsi Makanan

Distribusi frekuensi perilaku konsumsi makanan pada remaja MA Madania pada tahun 2024 disajikan pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Perilaku Konsumsi Makanan pada Remaja MA Madania tahun 2024

Perilaku Konsumsi Makanan	n	Persentase
Kurang Baik	8	14,0
Cukup Baik	22	38,6
Baik	27	47,4
Total	57	100

Pada tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 57 orang remaja MA Madania yang menjadi responden pada penelitian ini mempunyai perilaku konsumsi makanan yang baik sebanyak 27 orang atau 47,4%. Sebanyak 22 orang atau 38,6% mempunyai perilaku konsumsi makanan yang cukup baik. Sisanya, sebanyak 8 orang atau 14% mempunyai perilaku konsumsi makanan yang kurang baik.

c. Hasil Uji Bivariat

1. Hubungan Antara Status Gizi dengan Perilaku Konsumsi Makanan pada Remaja MA Madania Tahun 2024

Pada Tabel 5 berikut ini menyajikan data tentang *crosstabulation* hubungan antara status gizi dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja MA Madania pada tahun 2024.

Tabel 5. *Crosstabulation* hubungan antara status gizi dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja MA Madania pada tahun 2024

Status Gizi	Perilaku Konsumsi Makanan						Total	P value	
	Kurang baik		Cukup Baik		Baik				
	n	%	n	%	n	%	n		%
Kekurangan BB	5	8,8	5	8,8	6	10,5	16	28,1	0,026

Normal	3	5,3	17	29,8	18	31,6	38	66,7
Kelebihan BB	0	0	0	0	3	5,3	3	5,3
Total	8	14,0	22	38,6	27	47,4	57	100

Berdasarkan data yang disajikan pada tabel 5 diketahui bahwa sebanyak 18 orang atau 31,6% remaja MA Madania yang menjadi responden pada penelitian ini mempunyai status gizi normal dan mempunyai perilaku konsumsi makanan yang baik juga. Remaja yang mempunyai status gizi dalam kondisi kekurangan BB dan mempunyai perilaku konsumsi makanan yang baik sebanyak 6 orang atau 10,5%. Sedangkan sebanyak 3 orang atau 5,3% remaja yang mempunyai status gizi mengalami kelebihan BB dan berperilaku konsumsi makanan yang baik. Berdasarkan hasil analisis SPSS

dengan uji kendall tau diperoleh nilai pearson's R sebesar 0,026 dimana nilai ini < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja di MA Madania pada tahun 2024.

2. Hubungan Antara Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Konsumsi Makanan pada Remaja MA Madania Tahun 2024

Hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja MA Madania pada tahun 2024 disajikan pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6. Crosstabulation hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja MA Madania pada tahun 2024

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi	Perilaku Konsumsi Makanan						Total n	P value	
	Kurang baik		Cukup Baik		Baik				%
	n	%	n	%	n	%			
Kurang Baik	4	7,0	1	1,8	0	0	5	8,8	0,04
Cukup Baik	2	3,5	6	10,5	9	15,8	17	29,8	
Baik	2	3,5	15	26,3	18	31,6	35	61,4	
Total	8	14,0	22	38,6	27	47,4	57	100	

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa remaja di MA Madania yang menjadi responden pada penelitian ini yang mempunyai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang baik dan mempunyai perilaku konsumsi makanan yang kurang baik sebanyak 4 orang atau 7%. Remaja dengan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang cukup baik dan mempunyai perilaku konsumsi makanan yang baik sebanyak 9 orang atau 15,8%. Remaja di MA Madania yang menjadi

responden pada penelitian ini yang memiliki pengetahuan reproduksi baik dan berperilaku konsumsi makanan baik berjumlah 18 orang atau 31,6%. Berdasarkan hasil uji kendal tau diperoleh nilai pearson's R sebesar 0,04 dan nilai ini < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja di MA Madania tahun 2024.

PEMBAHASAN

a. Hubungan Antara Status Gizi dengan Perilaku Konsumsi Makanan pada Remaja MA Madania Tahun 2024

Pada sebaran data diketahui bahwa sebanyak 18 orang atau 31,6% remaja MA Madania yang menjadi responden pada penelitian ini mempunyai status gizi normal dan mempunyai perilaku konsumsi makanan yang baik juga. Remaja yang mempunyai status gizi dalam kondisi kekurangan BB dan mempunyai perilaku konsumsi makanan yang baik sebanyak 6 orang atau 10,5%. Sedangkan sebanyak 3 orang atau 5,3% remaja yang mempunyai status gizi mengalami kelebihan BB dan berperilaku konsumsi makanan yang baik.

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji Kendall Tau diketahui bahwa nilai τ sebesar 0,026 atau kurang dari 0,05 yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja di MA Madania tahun 2024. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi memainkan peran penting dalam menentukan perilaku konsumsi makanan pada remaja. Remaja dengan status gizi yang normal akan cenderung untuk mempunyai perilaku konsumsi makanan yang baik juga. Remaja yang mempunyai status gizi lebih akan cenderung untuk memilih makanan yang dikonsumsi karena terkait dengan *body image* nya.

Pada remaja putri yang bersekolah di SMAN 1 Denpasar, sebagian besar mempunyai perilaku makan yang tidak baik yaitu sebanyak 35,5% (Agustini, 2021).

Perilaku makan yang tidak baik meliputi kebiasaan seperti melewati waktu sarapan, tidak makan secara teratur tiga kali sehari, kurang mengonsumsi buah-buahan, sering mengonsumsi camilan, dan tidak mengonsumsi makanan pokok (Sumartini, dkk, 2022). Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi pada remaja meliputi rendahnya pengetahuan atau sedikitnya informasi yang berkaitan dengan gizi, kebiasaan perilaku remaja, serta pola makan yang tidak teratur atau kurang seimbang (Rohaeni, dkk, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada remaja pada umumnya mempunyai perilaku makan khususnya dalam pemilihan makanan yang akan dikonsumsi dengan memperhatikan status gizinya. Remaja di MA Madania memilih makanan yang memang mereka sukai dan juga mempertimbangkan kondisi status gizinya. Pada remaja yang mempunyai status gizi pada kondisi kelebihan BB, akan memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi karena tidak mau kalau berat badannya naik lagi. Jadi ada pertimbangan dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi.

Setiap orang kebiasaan makan tiga kali sehari atau lebih dianggap sebagai pola makan yang baik, karena frekuensi makan yang lebih sering meningkatkan peluang terpenuhinya kebutuhan gizi. Dengan pola makan tiga kali sehari, peluang memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh menjadi lebih besar. Selain itu, tubuh juga akan terpenuhi kebutuhan energi untuk aktivitas maupun untuk proses metabolisme.

Perubahan hormonal pada remaja meningkatkan aktivitas fisik, sehingga kebutuhan energinya juga bertambah. Namun, banyak remaja menghadapi masalah kesehatan dan gizi akibat pola makan yang kurang baik. Mereka cenderung memilih makanan tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya, yang dapat memicu berbagai masalah, seperti obesitas (Hafiza dkk., 2021)

Pada masa remaja, kebutuhan gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat aktivitas fisik, lingkungan, penggunaan obat-obatan untuk kondisi tertentu, kondisi mental, penyakit, serta stres. Selain itu, kebutuhan gizi remaja laki-laki dan perempuan berbeda karena perkembangan tubuh mereka yang tidak sama. Permasalahan gizi pada remaja umumnya berkaitan erat dengan gaya hidup, kebiasaan makan, serta perubahan fisik dan kebutuhan energi yang terjadi selama masa ini (Nurhayati and Sri Sularsih Endartiwi, 2021).

Konsumsi makanan pada seseorang akan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Terdapat teori dimensi perilaku makan seseorang yang mempengaruhi kebiasaan makan terdiri atas tiga jenis: external eating, yaitu respons terhadap rangsangan eksternal seperti rasa, aroma, dan penampilan makanan tanpa memperhatikan rasa lapar atau kenyang secara internal; emotional eating, yang merujuk pada pola makan untuk mengatasi emosi negatif seperti takut, cemas, atau marah, bertujuan mengurangi stres dengan mengabaikan sinyal fisiologis seperti rasa lapar; dan restrained eating, yaitu usaha untuk menahan konsumsi

makanan dengan tujuan menurunkan berat badan (Sumartini, dkk, 2022).

b. Hubungan Antara Pengetahuan tentang Kesehatan Reproduksi dengan Perilaku Konsumsi Makanan pada Remaja MA Madania Tahun 2024

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa remaja di MA Madania yang menjadi responden pada penelitian ini yang mempunyai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang baik dan mempunyai perilaku konsumsi makanan yang kurang baik sebanyak 4 orang atau 7%. Remaja dengan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang cukup baik dan mempunyai perilaku konsumsi makanan yang baik sebanyak 9 orang atau 15,8%. Remaja di MA Madania yang menjadi responden pada penelitian ini yang memiliki pengetahuan reproduksi baik dan berperilaku konsumsi makanan baik berjumlah 18 orang atau 31,6%.

Berdasarkan hasil uji kendal tau diperoleh nilai pearson's R sebesar 0,04 dan nilai ini $< 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja di MA Madania tahun 2024. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai pengetahuan tentang kesehatan reproduksi yang baik akan cenderung mempunyai perilaku konsumsi makanan yang baik juga.

Tingkat pengetahuan remaja memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, baik di sekolah maupun di rumah. Hal ini menentukan sejauh mana seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi.

Pengetahuan gizi yang baik dapat mendorong pola konsumsi makanan yang sehat, sehingga mendukung tercapainya status gizi yang optimal (Wigati, dkk, 2022).

Pengetahuan remaja tentang gizi mencakup pemahaman mengenai ilmu gizi, termasuk jenis-jenis makanan dan zat gizinya, sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi untuk mencegah penyakit, cara pengolahan makanan yang benar agar zat gizinya tidak hilang, serta prinsip hidup sehat (Aulia, 2021). Pengetahuan tentang pangan dan gizi juga merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi, sehingga diperlukan upaya pendidikan gizi, baik melalui jalur formal maupun non-formal (Yulaeka, 2020).

Mengonsumsi makanan adalah aktivitas harian yang penting untuk memenuhi kebutuhan gizi sebagai kebutuhan dasar manusia. Kebiasaan dalam mengonsumsi makanan yang terus dilakukan secara berulang akan membentuk pola perilaku konsumsi. Perilaku makan seorang remaja sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimilikinya, termasuk pengetahuan tentang gizi yang berdampak pada pilihan makanan yang dikonsumsi.

Remaja yang memiliki kesehatan dan status gizi yang baik berpeluang besar untuk melahirkan generasi yang sehat dengan status gizi yang optimal. Oleh karena itu, diperlukan sosialisasi kepada remaja mengenai pentingnya mengonsumsi

makanan yang seimbang dan bergizi, tidak hanya untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan tetapi juga untuk mendukung kesehatan reproduksi (Endartiwi, 2024).

Remaja dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang gizi melalui berbagai sumber informasi, seperti perpustakaan di sekolah, laboratorium komputer, atau ruang multimedia yang menyediakan akses ke informasi terkini. Kekurangan gizi pada remaja sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan atau terbatasnya akses terhadap sumber informasi tersebut (Alfora, Saori and Fajriah, 2023).

Kesehatan reproduksi merupakan aspek penting bagi pria maupun wanita, yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara keseluruhan. Ini tidak hanya berarti bebas dari penyakit atau kecacatan, tetapi juga meliputi semua hal yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya. Sementara itu, remaja atau *adolescence* adalah suatu fase pertumbuhan menuju kematangan, yang melibatkan perkembangan fisik, sosial, dan psikologis. Masa remaja adalah periode transisi yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikis (Yarza, Maesaroh and Kartikawati, 2019).

Remaja yang kekurangan nutrisi dapat menghadapi gangguan dalam perkembangan sistem reproduksi, seperti masalah menstruasi, infertilitas, dan komplikasi kehamilan (Fibrila et al., 2023). Kesehatan reproduksi adalah kondisi kesejahteraan yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial secara

menyeluruh, bukan hanya ketiadaan penyakit atau kecacatan, dalam segala hal yang berhubungan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi (Pujilestari dkk., 2024). Aspek ini mencakup seluruh proses, fungsi, dan sistem reproduksi dalam setiap tahap kehidupan. Selama masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Remaja memiliki karakteristik yang unik, seperti rasa ingin tahu yang tinggi, ketertarikan terhadap tantangan, dan keinginan mencoba hal-hal baru. Mereka cenderung berinteraksi dalam kelompok, sedang dalam proses menemukan jati diri, mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, dan sering kali membuat keputusan tanpa pertimbangan matang. Hal ini menyebabkan masalah yang dialami remaja memiliki sifat yang khas (Sirupa, Wantania and Suparman, 2016).

KESIMPULAN

Ada hubungan antara status gizi dan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku konsumsi makanan pada remaja di MA Madania Yogyakarta Tahun 2024.

SARAN

Remaja dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi agar mempunyai status gizi yang baik dan bagus kesehatan reproduksinya.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia, Ninda Rizki. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan

Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2.

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

Alfora, D., Saori, E. and Fajriah, L.N. (2023) "Jurnal Ilmiah Kesehatan Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja," *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), pp. 43–49.

Endartiwi, Sri Sularsih. (2024). Sosialisasi Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Reproduksi Pada Remaja. In *Journal Of Community Empowerment* (Vol. 55).

Fibrila, F., dkk. (2023). Aksi Edukasi Upaya Meningkatkan Pemahaman Remaja Pentingnya Status Gizi Dan Personal Hygiene Dalam Kesehatan Reproduksi. *JMAS Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 777–784.

Hafiza, D., dkk. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>

Nurhayati, M. and Sri Sularsih Endartiwi (2021) "Gizi Seimbang Dengan Anemia Pada Mahasiswa Kesehatan Di Stikes Surya Global Yogyakarta," *Jurnal Kesmas*

- Untika Luwuk: Public Health Journal*, 12(2). Available at: <https://doi.org/10.51888/phj.v12i2.84>.
- Pujilestari, Intan, dkk. (2024). Sosialisasi Kesehatan Reproduksi Dan Gizi Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Barelang*.
- Riskesdas. 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Rohaeni, Ela, dkk. (2024). Peran Gizi dalam Kesehatan Reproduksi Remaja. *Health Care: Journal Of Community Service / Vol. 2 No. 2 September 2024*
- Sirupa, T.A., Wantania, J.J.E. and Suparman, E. (2016) “Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi,” *e-CliniC*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.35790/ecl.4.2.2016.14370>.
- Sumartini, dkk. 2022. Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada* Vol. 6 No. 01 (2022).
- Thamrin, M.H., Kusharto, C.M. and Setiawan, B. (2008) “Kebiasaan Makan Dan Pengetahuan Reproduksi Remaja Putri Peserta Pusat Informasi Dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (Pik-Krr),” *Jurnal Gizi dan Pangan*, 3(3), p. 124. Available at: <https://doi.org/10.25182/jgp.2008.3.3.124-13>.
- Wigati, dkk. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia* Volume 4 Nomor 1 (2022). 85-90.
- Yarza, H.N., Maesaroh and Kartikawati, E. (2019) “Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Dalam Mencegah Penyimpangan Seksual,” *Sarwahita*, 16(01), pp. 75–79. Available at: <https://doi.org/10.21009/sarwahita.161.08>.
- Yulaeka, Y. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112–118.