

Determinan Status Gizi Remaja: Peran Pengetahuan Gizi, Konsumsi TTD, dan Konsumsi Fast Food

Rita Fitriyanti^{1*}, Titi Indriyati², Ratna Mutu Manikam³

^{1,3}Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author: Rita Fitriyanti, tata tata.rinjani@gmail.com, Jakarta, and Indonesia

DOI : 10.37012/jik.v17i1.3567

Abstrak

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, periode pertumbuhan yang pesat pada masa remaja membutuhkan peningkatan zat gizi terutama pada remaja putri. Selain faktor biologis tersebut, status gizi remaja juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan gizi, kepatuhan mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dan pola konsumsi *fast food*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran pengetahuan gizi, konsumsi TTD, dan pola konsumsi *fast food* terhadap status gizi remaja. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan populasi remaja usia 13-18 tahun dengan pengambilan sampel menggunakan metode simple random sampling. Sebagian besar remaja tidak patuh mengonsumsi Tablet Tambah Darah (87,4%), memiliki status gizi baik (73,3%), serta memiliki pengetahuan gizi seimbang yang cukup (53,9%). Frekuensi konsumsi *fast food* terbagi antara kategori sering dan jarang (masing-masing 50%). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, kepatuhan konsumsi Tablet tambah darah, maupun frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi (IMT/U). Meskipun tidak ditemukan hubungan yang bermakna secara statistik, edukasi mengenai konsumsi Tablet Tambah Darah dan pola makan sehat tetap diperlukan sebagai upaya promotif dan preventif.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Tablet Tambah Darah (TTD), Pola Konsumsi Fast Food, Status Gizi

Abstract

Adolescents are one of the population groups most vulnerable to nutritional problems, as adolescence is characterized by rapid growth and development that increase nutrient requirements, particularly among adolescent girls. In addition to biological factors, adolescents' nutritional status may also be influenced by nutritional knowledge, adherence to Iron and Folic Acid (IFA) supplementation, and fast-food consumption patterns. This study aimed to determine the role of nutritional knowledge, adherence to Iron and Folic Acid (IFA) supplementation, and fast-food consumption patterns in the nutritional status of adolescents. A cross-sectional study was conducted among adolescents aged 13–18 years, with participants selected using simple random sampling. The majority of respondents were non-adherent to IFA supplementation (87.4%), had normal nutritional status (73.3%), and demonstrated adequate knowledge of balanced nutrition (53.9%). The proportions of adolescents who frequently and infrequently consumed fast food were equal (50.0% each). Statistical analysis revealed no significant association between nutritional knowledge, adherence to IFA supplementation, or fast-food consumption patterns and adolescents' nutritional status based on Body Mass Index-for-Age (BMI-for-age). Although no statistically significant associations were identified, strengthening nutrition education, promoting adherence to IFA supplementation, and encouraging healthy dietary practices remain essential preventive and health promotion strategies for adolescents.

Keywords: Nutritional Knowledge, TTD Consumption, Fast Food Consumption Patterns, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi (Nanda et al., 2023). Hal ini terjadi karena gizi pada remaja merupakan periode kritis dalam pertumbuhan fisik, psikis, dan perilaku individu (Syamsul et al., 2023). Masalah gizi yang biasanya terdapat pada remaja yaitu gizi lebih dan gizi kurang. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tercatat 7,6% remaja mengalami gizi kurang, 12,1% mengalami overweight, dan 4,1% mengalami obesitas (SKI, 2023). Tahun 2023, proporsi remaja usia 13–15 tahun di Provinsi DKI Jakarta memiliki status gizi kurus sebesar 6,8%, overweight sebesar 16,5%, obesitas sebesar 6,8%, dan stunting sebesar 8%. Penelitian terdahulu yang dilakukan di SMP Negeri 262 Jakarta Timur oleh Rahmah et al (2024) menunjukkan bahwa sebanyak 58,3% remaja berstatus gizi buruk. Selain itu, penelitian serupa juga menunjukkan bahwa sebanyak 33,3% remaja di MAN 2 Jakarta Timur memiliki status gizi lebih (Azzahra & Suryaalamshah., 2024).

Selain permasalahan status gizi, remaja putri berisiko tinggi mengalami anemia yang disebabkan oleh menstruasi setiap bulannya, terutama jika remaja putri mengalami menstruasi yang berkepanjangan dan tidak rutin mengonsumsi tablet tambah darah (*Weekly Iron and Folic Acid Supplementation*) (Nutrition International, 2022). Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri, sekaligus mendukung penguatan program TTD berbasis sekolah sebagai strategi pencegahan anemia (Rusmiati et al., 2025). Maka dari itu, pemberian Tablet Tambah Darah kepada remaja putri sangat diperlukan. Data cakupan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) secara nasional yakni 78,9%. Provinsi DKI Jakarta menempati peringkat ke-5 setelah Provinsi Banten yaitu 80,9%.

Berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U), prevalensi status gizi remaja di DKI Jakarta menunjukkan bahwa pada kelompok usia 5–12 tahun, proporsi remaja dengan status kegemukan mencapai 14,6% dan obesitas sebesar 12,7%. Selain itu, sekitar 3% tergolong sangat kurus, 6,7% kurus, dan 63% berada pada kategori gizi normal. Pada kelompok usia 13–15 tahun, remaja yang mengalami kegemukan tercatat sebesar 16,5% dan obesitas 6,8%, sedangkan 1,3% masuk kategori sangat kurus, 6,8% kurus, dan 68,6% memiliki status gizi normal. Sementara itu, pada kelompok usia 16–18 tahun, prevalensi kegemukan tercatat sebesar 14,4% dan obesitas 4,8%, dengan 2,6% sangat kurus, 5%

kurus, dan 73,2% dalam kategori normal. Data ini mengindikasikan bahwa masalah status gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, masih cukup menonjol pada kelompok remaja. Berdasarkan data di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa masalah gizi pada remaja (13-18 tahun), masih memerlukan peninjauan data lebih lanjut, mengingat adanya perbedaan/gap antara prevalensi regional dan kota yang lebih tinggi dibandingkan data nasional. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui peran pengetahuan gizi, konsumsi TTD, dan pola konsumsi fast food pada status gizi remaja, khususnya di Kecamatan Matraman, Kota Jakarta Timur, tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi *cross-sectional* yang dilakukan di Kecamatan Matraman, Jakarta Timur. Pengambilan data dilakukan pada bulan Januari 2025. Populasi yang digunakan yaitu seluruh remaja usia 13-18 tahun dengan pengambilan sampel menggunakan metode simple random sampling dengan kriteria inklusi, remaja sekolah menengah atas yang duduk di kelas 11, tidak mempunyai penyakit kronis yang berdampak pada anemia, dan remaja yang mendapatkan TTD (Tablet Tambah Darah). Kriteria eksklusi yaitu remaja yang berhalangan hadir saat pengambilan data dan remaja perempuan yang belum menstruasi.

Variabel yang diteliti yaitu status gizi remaja berdasarkan IMT/U yang dapat diukur menggunakan timbangan injak digital dan microtoise, frekuensi konsumsi fast food diukur menggunakan form FFQ, kepatuhan konsumsi TTD dan pengetahuan gizi seimbang. Dalam penelitian ini dilakukan dua analisis, yaitu analisis univariat untuk melihat gambaran status gizi remaja berdasarkan IMT/U, frekuensi konsumsi fast food, kepatuhan TTD dan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Analisis bivariat yang dilakukan yaitu mengetahui ada tidaknya hubungan antara frekuensi konsumsi fast food, kepatuhan TTD, dan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja berdasarkan IMT/U.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1.
Gambaran Kepatuhan Konsumsi TTD Di Kecamatan Matraman Tahun 2025

Usia	n	%
Tidak patuh (<4 tablet)	180	87,4
Patuh (≥ 4 tablet)	26	12,6
Total	206	100

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa 180 remaja (87,4%) tidak patuh mengonsumsi TTD dan 26 remaja (12,6%) yang patuh mengonsumsi TTD. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini termasuk dalam kategori remaja akhir.

Tabel 2.
Gambaran Status Gizi Remaja (IMT/U) Di Kecamatan Matraman Tahun 2025

Status Gizi (IMT/U)	n	%
Gizi buruk (<i>severely thinness</i>)	3	1,5
Gizi kurang (<i>thinness</i>)	10	4,8
Gizi baik (<i>normal</i>)	151	73,3
Gizi lebih (<i>overweight</i>)	29	14,1
Obesitas (<i>obese</i>)	13	6,3
Total	206	100

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, status gizi menurut IMT/U, 151 (73,3%) remaja memiliki status gizi baik, 29 (14,1%) remaja memiliki status gizi lebih (*overweight*), dan 13 (6,3%) responden memiliki status gizi obesitas (*obese*). Sedangkan 10 (4,8%) responden memiliki status gizi buruk (*thinness*), dan 3 (1,5%) responden memiliki status gizi buruk (*severely thinness*). Pengelompokan IMT/U dikategorikan menjadi gizi buruk (*severely thinness*) ≤ 3 SD, gizi kurang (*thinness*) -3 SD s/d ≤ 2 SD, gizi baik (*normal*) -2 SD s/d $+1$ SD, gizi lebih (*overweight*) $>+1$ SD s/d $+2$ SD, dan Obesitas (*obese*) $>+2$ SD

Tabel 3.
Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Di Kecamatan Matraman Tahun 2025

Pengetahuan Gizi Seimbang	n	%
Kurang (Skor <80%)	95	46,1
Cukup (Skor $\geq 80\%$)	111	53,9
Total	206	100

Berdasarkan pengetahuan gizi seimbang remaja di Kecamatan Matraman sebagian besar berada pada kategori cukup, yaitu sebanyak 111 orang (53,9%). Sementara itu, remaja dengan pengetahuan gizi seimbang kurang berjumlah 95 orang (46,1%).

Tabel 4.
Gambaran Konsumsi Fast Food Remaja Di Kecamatan Matraman Tahun 2025

Konsumsi <i>Fast Food</i>	n	%
Sering (> Median)	103	50
Jarang ($\leq$ Median)	103	50
Total	206	100

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa frekuensi fast food pada remaja di Kecamatan Matraman, sebagian besar remaja sering mengonsumsi fast food, yaitu sebesar 103 orang (50%) sedangkan remaja yang jarang mengonsumsi fast food yaitu sebesar 103 orang (50%). Pengelompokan kategori frekuensi fast food yaitu sering jika skor FFQ > 70 dan jarang jika skor FFQ 70. Untuk fast food yang sering dikonsumsi oleh remaja yaitu *fried chicken*, mie instan dan bakso.

Analisis Bivariat

Tabel 5.
Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Di Kecamatan Matraman Tahun 2025

Status Gizi	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Total		P value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang (<80%)	7	7,4	71	74,7	17	17,9	95	100	0,712
Cukup ($\geq$ 80%)	7	6,3	79	71,2	25	22,5	111	100	
Total	14	6,8	150	72,8	42	20,4	206	100	

Hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi (IMT/U) di Kecamatan Matraman diperoleh remaja dengan pengetahuan gizi kategori kurang sebanyak 7 (7,4%) memiliki status gizi kurang, 71 (74,7%) memiliki status gizi baik, dan 17 (17,9%) memiliki status gizi lebih. Sedangkan remaja dengan pengetahuan gizi kategori cukup sebanyak 7 (6,3%) memiliki status gizi kurang, 79 (71,2%) memiliki status gizi baik, dan 25 (22,5%) memiliki status gizi lebih. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $P = 0,712$ yang artinya tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi (IMT/U) remaja di Kecamatan Matraman. Penelitian ini sejalan dengan Syamsul et al (2023) bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di Remaja SMP Negeri 30 Makassar dan tidak sejalan dengan. Hal tersebut dapat terjadi karena pengetahuan gizi bukan merupakan faktor penyebab langsung yang

memengaruhi status gizi remaja (Maslakhah & Prameswari, 2022).

Tabel 6.
Hubungan antara Kepatuhan Konsumsi TTD dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Di Kecamatan Matraman Tahun 2025

Konsumsi TTD	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Total		P value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak patuh	12	6,7	132	73,3	36	20	180	100	0,193
Patuh	2	7,7	18	69,2	6	23,1	26	100	
Total	14	6,8	150	72,8	42	20,4	206	100	

Hasil analisis hubungan antara Kepatuhan Konsumsi TTD dengan Status Gizi (IMT/U) didapatkan bahwa remaja perempuan yang tidak patuh mengonsumsi TTD sebanyak 12 (6,7%) memiliki gizi kurang, 132 (73,3%) memiliki gizi baik, dan 36 (20%) memiliki gizi lebih. Sedangkan remaja perempuan yang patuh mengonsumsi TTD sebanyak 2 (7,7%) memiliki gizi kurang, 18 (69,2%) memiliki gizi baik, dan 6 (23,1%) memiliki gizi lebih. Hasil uji Chi Square diperoleh nilai $P = 0,193$ yang artinya tidak ada hubungan antara kepatuhan konsumsi TTD dengan status gizi (IMT/U) remaja di Kecamatan Matraman. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ilmi Hairuddin, N., Sukmawati, H., Asikin, H., Fanny, L. (2023) yang menunjukkan bahwa $p = 0,53$ ($p > 0,05$), artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan zat besi dengan status gizi remaja SMP Negeri 30 Makassar. Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah et al. (2025) menyatakan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi, beberapa di antaranya yaitu body image, aktivitas fisik, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat.

Tabel 7.
Hubungan antara Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Pada Remaja Di Kecamatan Matraman Tahun 2025

Konsumsi Fast Food	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Total		P value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sering ($>$ median)	8	7,8	74	71,8	21	20,4	103	100	0,855
Jarang ($\leq$ median)	6	5,8	76	73,8	21	20,4	103	100	
Total	14	6,8	150	72,8	42	20,4	206	100	

Hasil analisis hubungan antara frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi (IMT/U) di Kecamatan Matraman diperoleh bahwa frekuensi sering sebanyak 8 (7,8%) memiliki gizi kurang, 74 (71,8%) memiliki status gizi baik, dan sebanyak 21 (20,4%) memiliki

status gizi lebih. Di samping itu, frekuensi konsumsi fast food dengan kategori jarang diperoleh sebanyak 6 (5,8%) memiliki status gizi kurang, 76 (73,8%) memiliki status gizi baik, dan 21 (20,4%) memiliki status gizi lebih. Hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $P = 0,855$ yang artinya tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi (IMT/U) remaja di Kecamatan Matraman. Hasil ini sejajar dengan penelitian Syarifah Latifah Hanum, T., Pristiana Dewi, A.(2017) yang menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang fast food dengan status remaja dengan nilai p value = 0,127.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa 180 remaja (87,4%) tidak patuh mengonsumsi TTD, 151 (73,3%) remaja memiliki status gizi baik, 111 orang (53,9%) memiliki pengetahuan gizi seimbang, remaja cukup dan sering mengonsumsi fast food, yaitu sebesar 103 orang (50%), sedangkan remaja yang jarang mengonsumsi fast food yaitu sebesar 103 orang (50%). Pada analisis bivariat tidak ada hubungan antara Pengetahuan Gizi), Kepatuhan Konsumsi TTD dan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi (IMT/U). Berdasarkan hal tersebut, diharapkan Puskesmas dapat meningkatkan edukasi serta pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri melalui kerja sama dengan pihak sekolah, untuk meningkatkan kepatuhan konsumsi TTD sebagai upaya pencegahan anemia sejak usia remaja, serta memberikan edukasi mengenai dampak negatif konsumsi fast food yang terlalu sering terhadap status gizi dan kesehatan remaja putri.

REFERENSI

- Afifah, C.A.N. dkk (2022) Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan. Yogyakarta: Deepublish.
- Alfiyatur Rahmah, Ony Linda, & Dian Kholika Hamal. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 262 Jakarta Timur Tahun 2024. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 549–563. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3974>
- Azzahra, F. L., Suryaalamshah, I. I., Studi, P., Gizi, S., Kedokteran, F., Kesehatan, D., & Muhammadiyah Jakarta, U. (2024). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur* (Vol. 16, Issue 1). <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/467/253>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.(2023). SURVEI KESEHATAN INDONESIA. https://kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/17169067256655eae5553985.98376730.pdf

- Ilmi Hairuddin, N., Sukmawati, H., Asikin, H., Fanny, L., (2023). *Hubungan Kebiasaan Makan Fast Food Dengan Asupan Zat Besi, Seng Dan Status Gizi Remaja*. Hubungan Kebiasaan Makan Fast Food Dengan Asupan Zat Besi, Seng Dan Status Gizi Remaja. <https://repositorynew.poltekkes-mks.ac.id/612/2/MANUSKRIP%20NURUL%20ILMI.H.pdf>
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Nanda, C. A., Intan, D., P., Widiyaningsih, E. N., & Mardiyati, N. L. (2023). HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA. *PONTIANAK NUTRITION JOURNAL*, 6. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>
- Rusmiati, D., Beda Ama, P. G., & Wahyuni, D. (2025). Efektivitas Suplementasi Tablet Tambah Darah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 85–95. <https://doi.org/10.37012/jik.v17i2.2975>
- Syamsul, Z, Sirajuddin, N, & Tamrin, A (2023). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Fast Food Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Negeri 30 Makassar.*, repositorynew.poltekkes-mks.ac.id, <https://repositorynew.poltekkes-mks.ac.id/655/1/MANUSKRIP%20ZULFANY%20SYAMSUL%20REAL.pdf>
- Syarifah Latifah Hanum, T., Pristiana Dewi, A.(2017). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Mengkonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja*.