Jurnal Kesehatan Amanah
Volume. 10, Nomor. 2 Oktober 2026
e-ISSN: 2962-6366; p-ISSN: 2580-4189; Hal. 155-168
DOI: https://doi.org/10.57214/jka.v10i2.1252
Tersedia: https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jka

Hubungan Jenis Kelamin dan Asupan Energi dengan Status Gizi pada Siswa SMP Perguruan Al-Ihsan Mulia Medan

Sudana Fatahillah Pasaribu[1*], Tuty Hertati Purba[2], Afifa Naura Harahap[3], Eky Novita Sari[4], Ratna Dwi Putri Lase[5], Jellia Amelja[6], Aneta Intipersada Gulo[7], Diana Rosmayanti Zai[8], Fitra Wirawan Gulo[9], Meyanda Ardiva[10]
[1-10]Prodi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Kota Medan, Indonesia
**Penulis Korespondensi: sudanafatahillah@helvetia.ac.id*

Abstract*. Nutritional status is a key indicator of health and growth quality among school-age adolescents, and remains a public health concern in Indonesia given the double burden of malnutrition reported in national surveys. This study aimed to assess the nutritional status of eighth-grade students at SMP Perguruan Al-Ihsan Mulia Medan and to examine the association of sex and energy intake with nutritional status. This was an observational analytic study with a cross-sectional design, conducted in 2025 among 30 eighth-grade students selected through total sampling from an initial population of 60 students who had complete data on sex, nutritional status, and energy intake. Nutritional status was assessed using weight and height measurements converted into BMI-for-age (BAZ) z-scores, while energy intake was assessed through a single 24-hour dietary recall compared with the Recommended Dietary Allowance (RDA). Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most students were male (56.7%) and had good nutritional status (73.3%), while 20.0% were underweight and 6.7% were overweight. More than half of the students (53.3%) had inadequate energy intake. No significant association was found between sex and nutritional status (p = 0.206), whereas energy intake was significantly associated with nutritional status (p = 0.002). These findings suggest that energy intake, rather than sex, plays a more important role in determining the nutritional status of adolescents in this school. Nutrition education for students and parents, together with regular monitoring of nutritional status, is recommended to maintain and improve adolescent nutritional status.*

Keywords*: Adolescent; Energy Intake; Nutritional Status; School Students; Sex.*

Abstrak. Status gizi merupakan indikator penting yang menggambarkan derajat kesehatan dan kualitas tumbuh kembang remaja usia sekolah, dan masih menjadi perhatian kesehatan masyarakat di Indonesia mengingat adanya masalah gizi ganda pada data survei kesehatan nasional. Penelitian ini bertujuan menilai status gizi siswa Kelas VIII SMP Perguruan Al-Ihsan Mulia Medan serta menganalisis hubungan jenis kelamin dan asupan energi dengan status gizi. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain potong lintang (*cross sectional*) tahun 2025 pada 30 siswa Kelas VIII yang dipilih melalui teknik total sampling dari populasi awal 60 siswa dengan data lengkap pada variabel jenis kelamin, status gizi, dan asupan energi. Status gizi dinilai melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dikonversi menjadi Z-Score Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), sedangkan asupan energi dinilai melalui *food recall* 24 jam satu kali dan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi. Analisis data menggunakan uji Chi-Square. Hasil menunjukkan sebagian besar siswa berjenis kelamin laki-laki (56,7%) dan berstatus gizi baik (73,3%), sedangkan 20,0% gizi kurang dan 6,7% gizi lebih. Lebih dari separuh siswa (53,3%) memiliki asupan energi kurang. Tidak ditemukan hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi (p = 0,206), sedangkan asupan energi berhubungan signifikan dengan status gizi (p = 0,002). Temuan ini menunjukkan asupan energi, dibandingkan jenis kelamin, berperan lebih penting dalam menentukan status gizi remaja di sekolah ini. Edukasi gizi seimbang bagi siswa dan orang tua, disertai pemantauan status gizi berkala, disarankan untuk menjaga dan meningkatkan status gizi remaja.

Kata Kunci: Asupan Energi; Jenis Kelamin; Remaja; Siswa SMP; Status Gizi.

1. LATAR BELAKANG

Status gizi merupakan salah satu indikator utama yang menggambarkan derajat kesehatan dan kualitas tumbuh kembang seseorang, termasuk pada usia remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP). Untuk menentukan status gizi secara objektif, pemerintah Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020 telah menetapkan Standar Antropometri

Naskah Masuk: 18 Juni 2026; Revisi: 19 Juli 2026; Diterima: 24 Agustus 2026; Terbit: 01 Oktober 2026

Anak sebagai acuan baku dalam menilai status gizi anak usia 0–18 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Standar ini mengelompokkan status gizi ke dalam empat kategori, yaitu gizi kurang, gizi baik (normal), gizi lebih, dan obesitas, masing-masing dengan ambang batas Z-Score tersendiri (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Klasifikasi inilah yang menjadi dasar pengelompokan hasil pengukuran antropometri berupa berat badan, tinggi badan, IMT, IMT/U, dan lingkar lengan atas (LILA) pada siswa di SMP Perguruan Al-Ihsan Mulia.

Saat ini, masalah gizi pada remaja masih menjadi perhatian di berbagai negara, termasuk Indonesia. Secara nasional, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat bahwa prevalensi status gizi berdasarkan indeks IMT/U pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia terdiri atas 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 11,2% gemuk, dan 4,8% obesitas (K. K. R. Indonesia & Kesehatan, 2018). Data pembanding yang lebih baru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa persoalan gizi kurang maupun gizi lebih pada kelompok usia yang sama masih berlangsung, bahkan pada beberapa wilayah proporsi status gizi lebih cenderung meningkat dibandingkan tahun 2018 (S. K. Indonesia, 2023).

Perbandingan kedua data survei nasional tersebut menegaskan bahwa masalah gizi ganda (*Double Burden Of Malnutrition*) pada remaja usia sekolah masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang perlu terus dipantau, termasuk melalui kegiatan pengukuran status gizi di tingkat sekolah.

Status gizi yang tidak optimal, baik gizi kurang maupun gizi lebih, memberikan dampak yang tidak sederhana bagi remaja. Gizi kurang pada usia sekolah dapat mengganggu proses pertumbuhan fisik, menurunkan daya tahan tubuh, serta menghambat perkembangan otak yang pada akhirnya menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar (Cahyanto et al., 2021)(Manjilala, 2026). Di sisi lain, gizi lebih dan obesitas pada remaja turut dikaitkan dengan penurunan performa akademik serta peningkatan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan gangguan kardiovaskular di masa mendatang (Rosalini et al., 2024). Dengan demikian, kedua kondisi ini sama-sama memerlukan perhatian dalam pemantauan status gizi remaja usia sekolah.

Kejadian masalah gizi pada remaja bersifat multifaktorial. Salah satu faktor yang banyak disoroti adalah jenis kelamin: sebuah penelitian pada remaja di kawasan urban melaporkan bahwa jenis kelamin, besaran uang saku, dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan kejadian gizi lebih, sementara aktivitas fisik pada penelitian tersebut justru tidak menunjukkan hubungan yang bermakna (Rosalini et al., 2024). Selain jenis kelamin, asupan makan juga menjadi faktor penting yang memengaruhi status gizi remaja;

penelitian pada peserta didik SMP menemukan adanya hubungan antara asupan energi, yang diukur melalui food recall 24 jam, dengan status gizi berdasarkan IMT/U (Paendong et al., 2025). Faktor lain yang turut dilaporkan berhubungan dengan kejadian gizi lebih dan obesitas pada remaja adalah tingkat pendidikan orang tua (Ramadhany et al., 2023). Selain faktor-faktor tersebut, riwayat pemberian ASI eksklusif pada masa bayi juga disebut turut berkontribusi terhadap pola pertumbuhan dan status gizi anak pada tahap tumbuh kembang berikutnya, mengingat kecukupan asupan gizi pada periode emas pertumbuhan berkaitan erat dengan status gizi anak di kemudian hari (Manangkot et al., 2025).

Meskipun data nasional dan berbagai penelitian terdahulu telah banyak mengungkap gambaran status gizi maupun faktor-faktor yang memengaruhinya pada remaja usia sekolah, penilaian status gizi yang menyeluruh, yaitu yang menggabungkan pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan, IMT/U), lingkar lengan atas (LILA), serta penelusuran pola konsumsi melalui food recall, belum pernah dilakukan secara khusus pada siswa Kelas VIII SMP Perguruan Al-Ihsan Mulia. Akibatnya, gambaran nyata status gizi maupun tingkat kecukupan asupan siswa di sekolah ini belum banyak diketahui, sehingga data dasar yang dapat menjadi acuan pemantauan dan intervensi gizi di tingkat sekolah pun masih terbatas.

Berdasarkan uraian tersebut, penilaian status gizi siswa SMP melalui pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan, IMT/U, dan LILA) serta penelusuran pola konsumsi (recall) menjadi penting dilakukan untuk memperoleh gambaran nyata status gizi siswa Kelas VIII SMP Perguruan Al-Ihsan Mulia, sebagai dasar dalam upaya pemantauan dan intervensi gizi yang tepat sasaran.

2. KAJIAN TEORITIS

Status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh seseorang sebagai akibat dari keseimbangan antara asupan zat gizi yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh untuk pertumbuhan, aktivitas fisik, dan pemeliharaan kesehatan. Penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung, meliputi pemeriksaan antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik, maupun secara tidak langsung, melalui survei konsumsi pangan, statistik vital, dan faktor ekologi (Supariasa et al., 2020). Pada anak dan remaja usia sekolah, penilaian status gizi secara antropometri menjadi metode yang paling sering digunakan karena bersifat sederhana, relatif murah, dan dapat dilakukan secara massal di lingkungan sekolah.

Antropometri merupakan metode penilaian status gizi berdasarkan pengukuran dimensi tubuh, seperti berat badan (BB) dan tinggi badan (TB), yang kemudian dikonversi menjadi indeks status gizi (Supariasa et al., 2020). Salah satu indeks yang umum digunakan adalah

Indeks Massa Tubuh (IMT), yang dihitung dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m). Pada kelompok usia anak dan remaja (5–18 tahun), nilai IMT tidak digunakan secara langsung, melainkan dikonversi menjadi Z-Score IMT menurut Umur (IMT/U) karena komposisi tubuh anak masih terus berubah seiring pertambahan usia (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Berdasarkan Standar Antropometri Anak, hasil IMT/U dikategorikan menjadi gizi kurang (kurang dari -2 SD), gizi baik (-2 SD sampai +1 SD), gizi lebih (lebih dari +1 SD sampai +2 SD), dan obesitas (lebih dari +2 SD) (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Lingkar Lengan Atas (LILA) adalah pengukuran keliling lengan atas pada titik tengah antara bahu (akromion) dan siku (olekranon), yang menggambarkan cadangan lemak dan massa otot seseorang. LILA dapat digunakan sebagai alat skrining alternatif status gizi, terutama pada kondisi ketika pengukuran BB dan TB sulit dilakukan, karena caranya yang sederhana, cepat, dan tidak memerlukan data usia yang tepat. Penelitian pada remaja putri melaporkan adanya korelasi antara nilai LILA dengan Z-Score IMT/U, sehingga LILA dapat menjadi indikator pelengkap dalam menilai status gizi remaja di lapangan (Utami et al., 2024).

Selain pengukuran antropometri, penilaian status gizi juga dapat dilakukan melalui survei konsumsi pangan, salah satunya dengan metode food recall 24 jam. Metode ini dilakukan dengan cara menanyakan kembali kepada responden mengenai jenis dan jumlah makanan serta minuman yang telah dikonsumsi dalam kurun waktu 24 jam terakhir. Hasil recall kemudian dikonversi menjadi jumlah energi dan zat gizi yang dikonsumsi, lalu dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk memperoleh persentase tingkat kecukupan asupan gizi individu (Supariasa et al., 2020). Data hasil recall inilah yang menjadi dasar penilaian kecukupan energi pada siswa dalam projek ini.

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, di antaranya jenis kelamin, asupan makan, tingkat pendidikan orang tua, serta riwayat pemberian ASI eksklusif pada masa bayi (Rosalini et al., 2024)(Paendong et al., 2025)(Ramadhany et al., 2023)(Manangkot et al., 2025). Faktor-faktor tersebut perlu menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan hasil pengukuran status gizi siswa Kelas VIII SMP Perguruan Al-Ihsan Mulia pada projek ini. Selain faktor-faktor tersebut, aktivitas fisik juga dilaporkan berhubungan dengan status gizi peserta didik SMP, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian yang menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi siswa (Hullah et al., 2025)(Minggu et al., 2022).

Sejumlah penelitian terdahulu pada populasi siswa SMP turut mendukung relevansi kajian status gizi remaja usia sekolah ini sekaligus menjadi acuan bagi projek ini. Penelitian

pada 77 siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Palu (usia 13–15 tahun) menemukan hubungan yang signifikan antara pola makan maupun aktivitas fisik dengan status gizi siswa berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (Nur Asifah et al., 2025). Penelitian lain pada peserta didik Kelas VII–VIII juga menemukan adanya hubungan antara asupan energi, yang diukur melalui food recall 24 jam, dengan status gizi berdasarkan IMT/U (Paendong et al., 2025). Kedua penelitian tersebut menggunakan pendekatan dan variabel yang serupa dengan projek ini, yaitu kombinasi antara pengukuran antropometri dan penelusuran pola konsumsi, sehingga dapat menjadi acuan dalam menginterpretasikan hasil pengukuran status gizi siswa Kelas VIII SMP Perguruan Al-Ihsan Mulia. Penelitian lain juga menekankan pentingnya pengukuran status gizi sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja putri di tingkat komunitas (Muchtar et al., 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain studi potong lintang (cross sectional), yaitu variabel independen berupa jenis kelamin dan asupan energi serta variabel dependen berupa status gizi (IMT/U) diukur dan dianalisis pada waktu yang bersamaan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Perguruan Al-Ihsan Mulia Medan pada tahun 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas VIII SMP Perguruan Al-Ihsan Mulia Medan tahun ajaran 2025 yang dilakukan pengukuran pada kegiatan pengumpulan data awal, yaitu sebanyak 60 siswa. Dari populasi tersebut, ditetapkan sampel penelitian sebanyak 30 siswa yang memiliki data lengkap pada seluruh variabel penelitian, yaitu jenis kelamin, status gizi (IMT/U), dan asupan energi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu seluruh siswa yang memenuhi kriteria kelengkapan data dijadikan sebagai sampel penelitian. Kriteria inklusi meliputi siswa dengan data pengukuran antropometri dan hasil food recall tercatat lengkap, sedangkan kriteria eksklusi meliputi siswa dengan data tidak lengkap (missing) pada salah satu variabel penelitian, termasuk siswa yang sedang sakit atau berhalangan hadir sehingga tidak dapat dilakukan pengukuran secara lengkap.

Data jenis kelamin diperoleh melalui data identitas siswa yang dicatat menggunakan lembar data diri responden dan dikelompokkan menjadi laki-laki dan perempuan. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri, yaitu berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan tinggi badan menggunakan microtoise dengan ketelitian 0,1 cm. Hasil pengukuran tersebut selanjutnya dikonversi menjadi nilai Z-score Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan dikategorikan menjadi gizi kurang, gizi baik, gizi lebih,

dan obesitas sesuai dengan Standar Antropometri Anak yang mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dilakukan khusus pada siswa perempuan sebagai data pendukung status gizi, sebagaimana lazim digunakan pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS), sehingga data ini tidak diikutsertakan dalam pengujian hubungan antarvariabel utama pada penelitian ini.

Data asupan energi diperoleh melalui metode food recall 24 jam yang dilakukan satu kali pada saat pengambilan data. Hasil recall dikonversi menjadi jumlah asupan energi berdasarkan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM), kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) sesuai kelompok umur dan jenis kelamin untuk memperoleh persentase tingkat kecukupan energi (Manangkot et al., 2025), yang selanjutnya dikategorikan menjadi asupan kurang (<80% AKG) dan asupan cukup (≥80% AKG). Seluruh 30 siswa yang menjadi sampel penelitian memiliki data hasil food recall yang lengkap sehingga dapat diikutsertakan dalam analisis.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan program pengolah data statistik. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi jenis kelamin, kategori asupan energi, dan kategori status gizi (IMT/U) siswa. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi serta hubungan antara asupan energi dengan status gizi, yang keduanya dilakukan pada 30 siswa sampel penelitian, menggunakan uji Chi-Square, dengan alternatif uji Fisher's Exact apabila syarat uji Chi-Square tidak terpenuhi. Hubungan antarvariabel dinyatakan bermakna secara statistik apabila diperoleh nilai $p < 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distrubusi Frekuensi Jenis Kelamin Siswa SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Laki-laki	17	**56,7**
2.	Perempuan	13	**43,3**
	Jumlah	30	**100,0**

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa dari 30 siswa kelas VIII SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), sedangkan perempuan sebanyak 13 orang (43,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Asupan Energi Siswa SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025.

No	Asupan Energi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Kurang	16	**53,3**
2.	Cukup	11	**36,7**
3.	Lebih	3	**10,0**
	Jumlah	30	**100,0**

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa dari 30 siswa kelas VIII SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025, sebagian besar memiliki asupan energi kurang yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Sementara itu, sebanyak 11 orang (36,7%) memiliki asupan energi cukup dan 3 orang (10,0%) memiliki asupan energi lebih.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Status Gizi Siswa SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025.

No	Status Gizi	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Gizi Baik	22	**73,3**
2.	Gizi Kurang	6	**20,0**
3.	Gizi Lebih	2	**6,7**
	Jumlah	30	**100,0**

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari 30 siswa kelas VIII SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025, sebagian besar memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 22 orang (73,3%). Selanjutnya, sebanyak 6 orang (20,0%) memiliki status gizi kurang dan 2 orang (6,7%) memiliki status gizi lebih.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Status Gizi Siswa SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025.

No.	Variabel	Kategori	Gizi baik		Gizi kurang		Gizi lebih		P.Value
			n	%	n	%	n	%	
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	14	82,4	3	17,6	0	0	**0,206**
		Perempuan	8	61,5	3	23,1	2	15,5	
		Jumlah	22	73,3	6	20,0	2	6,7	

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa dari 17 siswa laki-laki, sebanyak 14 orang (82,4%) memiliki status gizi baik dan 3 orang (17,6%) memiliki status gizi kurang, sedangkan tidak terdapat siswa laki-laki yang memiliki status gizi lebih. Dari 13 siswa perempuan, sebanyak 8 orang (61,5%) memiliki status gizi baik, 3 orang (23,1%) memiliki status gizi kurang, dan 2 orang (15,4%) memiliki status gizi lebih. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,206$ ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi siswa.

Tabel 5. Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi Siswa SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025.

No	Variabel	Kategori	Gizi baik		Gizi kurang		Gizi lebih		P. Value
			n	%	n	%	n	%	
1.	Asupan Energi	Kurang	14	87,5	2	12,5	0	0,0	
		Cukup	8	72,7	1	9,1	2	18,2	**0,002**
		Lebih	0	0,0	3	100,0	0	0,0	
		Jumlah	22	73,3	6	20,0	2	6,7	

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa dari 16 siswa dengan asupan energi kurang, sebanyak 14 orang (87,5%) memiliki status gizi baik dan 2 orang (12,5%) memiliki status gizi kurang. Dari 11 siswa dengan asupan energi cukup, sebanyak 8 orang (72,7%) memiliki status gizi baik, 1 orang (9,1%) memiliki status gizi kurang, dan 2 orang (18,2%) memiliki status gizi lebih. Sementara itu, seluruh siswa dengan asupan energi lebih, yaitu 3 orang (100,0%), memiliki status gizi kurang. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi siswa.

Pembahasan

Jenis Kelamin Siswa SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 siswa kelas VIII SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), sedangkan perempuan sebanyak 13 orang (43,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki.

Jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik individu yang dapat memengaruhi kebutuhan zat gizi. Secara fisiologis, laki-laki umumnya memiliki massa otot yang lebih besar sehingga membutuhkan energi lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sementara itu, perempuan mengalami perubahan hormonal terutama pada masa pubertas yang juga dapat memengaruhi kebutuhan zat gizi. Namun demikian, jenis kelamin bukan merupakan faktor yang secara langsung menentukan status gizi seseorang. Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti asupan energi, aktivitas fisik, pola makan, penyakit infeksi, serta kondisi sosial ekonomi keluarga.

Dengan demikian, meskipun pada penelitian ini jumlah responden laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan, hal tersebut belum tentu memengaruhi status gizi apabila kebutuhan energi dan zat gizi masing-masing individu dapat terpenuhi dengan baik.

Asupan Gizi Siswa SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 siswa kelas VIII SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025, sebagian besar memiliki asupan energi kurang yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Sementara itu, sebanyak 11 orang (36,7%) memiliki asupan energi cukup dan 3 orang (10,0%) memiliki asupan energi lebih. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memenuhi kebutuhan energi hariannya secara optimal.

Asupan energi merupakan jumlah energi yang diperoleh tubuh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari. Energi dibutuhkan untuk menjalankan fungsi tubuh, seperti metabolisme basal, pertumbuhan, aktivitas fisik, serta mendukung proses belajar pada remaja. Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang cepat sehingga kebutuhan energi relatif lebih tinggi dibandingkan masa kanak-kanak. Oleh karena itu, kecukupan asupan energi perlu diperhatikan agar pertumbuhan dan perkembangan berlangsung secara optimal.

Tingginya proporsi siswa dengan asupan energi kurang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan melewatkan sarapan, pola makan yang tidak teratur, rendahnya konsumsi makanan bergizi seimbang, atau kebiasaan memilih makanan dengan kualitas gizi yang kurang baik. Selain itu, faktor ekonomi keluarga, pengetahuan gizi, dan lingkungan sekolah juga dapat memengaruhi pola konsumsi siswa.

Meskipun lebih dari separuh siswa memiliki asupan energi kurang, pada penelitian ini sebagian besar siswa tetap memiliki status gizi baik. Kondisi tersebut dapat terjadi karena status gizi merupakan hasil keseimbangan asupan dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lebih panjang, sedangkan data asupan energi umumnya menggambarkan konsumsi dalam periode tertentu. Selain itu, kebutuhan energi setiap siswa berbeda-beda bergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya upaya peningkatan edukasi mengenai gizi seimbang kepada siswa dan orang tua, terutama terkait pemenuhan kebutuhan energi sesuai usia dan aktivitas. Sekolah juga dapat mendukung melalui penyediaan lingkungan yang mendorong kebiasaan makan sehat dan pemantauan status gizi secara berkala, sehingga kebutuhan energi siswa dapat terpenuhi dan status gizi tetap terjaga.

Status Gizi Siswa SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas VIII SMP Perguruan Al-Ihsan Mulia Tahun 2025 memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 22 orang (73,3%). Sementara itu, sebanyak 6 orang (20,0%) memiliki status gizi kurang dan 2 orang (6,7%) memiliki status gizi lebih. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi yang baik, sehingga secara umum pertumbuhan dan perkembangan mereka berada

dalam kondisi yang sesuai dengan usianya. Namun, masih ditemukannya siswa dengan status gizi kurang dan gizi lebih menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan gizi yang perlu mendapat perhatian.

Status gizi merupakan gambaran keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Status gizi yang baik mencerminkan bahwa kebutuhan energi dan zat gizi makro maupun mikro telah terpenuhi secara optimal sehingga mampu menunjang pertumbuhan, perkembangan, aktivitas fisik, dan kesehatan siswa. Sebaliknya, status gizi kurang dapat terjadi akibat asupan makanan yang tidak mencukupi kebutuhan tubuh, sedangkan status gizi lebih dapat disebabkan oleh konsumsi energi yang berlebihan dibandingkan dengan pengeluaran energi.

Masih adanya siswa yang mengalami status gizi kurang pada penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti rendahnya asupan energi, pola makan yang tidak teratur, kebiasaan melewatkan waktu makan, maupun aktivitas fisik yang tinggi sehingga kebutuhan energi tidak terpenuhi. Di sisi lain, siswa dengan status gizi lebih dapat dipengaruhi oleh kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi, gula, garam, dan lemak, serta rendahnya aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki status gizi yang baik, namun sekolah dan orang tua tetap perlu berperan dalam mempertahankan kondisi tersebut melalui edukasi gizi seimbang, pembiasaan sarapan, penyediaan makanan yang bergizi, serta pemantauan status gizi secara berkala. Upaya tersebut diharapkan dapat mencegah terjadinya masalah gizi kurang maupun gizi lebih pada siswa sehingga kesehatan dan prestasi belajar dapat terus ditingkatkan.

Hubungan Jenis Kelamin Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Al-Ihsan Mulia Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dari 17 siswa laki-laki, sebanyak 14 orang (82,4%) memiliki status gizi baik, 3 orang (17,6%) memiliki status gizi kurang, dan tidak terdapat siswa dengan status gizi lebih. Sementara itu, dari 13 siswa perempuan, sebanyak 8 orang (61,5%) memiliki status gizi baik, 3 orang (23,1%) memiliki status gizi kurang, dan 2 orang (15,4%) memiliki status gizi lebih. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,206$ ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anjeli Ratih Syamlingga Putri (2024) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi ($p = 0,000$) (Putri, 2024). Penelitian tersebut menunjukkan

bahwa perbedaan jenis kelamin berhubungan dengan status gizi karena adanya perbedaan kebutuhan energi, aktivitas fisik, serta pola konsumsi makanan antara laki-laki dan perempuan

Perbedaan hasil penelitian ini diduga disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, lokasi penelitian, jumlah sampel, serta rentang usia responden. Penelitian Anjeli Ratih Syamlingga Putri (2024) dilakukan pada siswa sekolah dasar, sedangkan penelitian ini dilakukan pada siswa SMP yang berada pada masa remaja (Putri, 2024). Pada masa remaja, status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti asupan energi, aktivitas fisik, kebiasaan makan, serta kondisi sosial ekonomi keluarga. Selain itu, pada penelitian ini ditemukan bahwa asupan energi memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi, sehingga faktor tersebut diduga lebih berpengaruh dibandingkan jenis kelamin. Hasil penelitian ini justru sejalan dengan penelitian pada siswa SMP Negeri 6 Meureubo, yang juga tidak menemukan hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan status gizi ($p = 0,746$), sehingga memperkuat dugaan bahwa pada remaja usia SMP, jenis kelamin bukan merupakan determinan utama status gizi (Satriani & Khairunnas, 2025).

Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi Siswa SMP Al-Ihsan Mulia Tahun 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 siswa dengan asupan energi kurang, sebanyak 14 orang (87,5%) memiliki status gizi baik dan 2 orang (12,5%) memiliki status gizi kurang. Dari 11 siswa dengan asupan energi cukup, sebanyak 8 orang (72,7%) memiliki status gizi baik, 1 orang (9,1%) memiliki status gizi kurang, dan 2 orang (18,2%) memiliki status gizi lebih. Seluruh siswa dengan asupan energi lebih (100%) berada pada kategori status gizi kurang. Berdasarkan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemenuhan energi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi remaja. Energi yang diperoleh dari makanan digunakan untuk memenuhi kebutuhan metabolisme, pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas fisik. Apabila asupan energi tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dalam jangka waktu yang cukup lama, maka dapat memengaruhi status gizi seseorang. Kekurangan asupan energi berisiko menyebabkan status gizi kurang, sedangkan kelebihan asupan energi yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Bidara et al., 2026), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi remaja. Penelitian tersebut memperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa semakin sesuai asupan energi dengan kebutuhan tubuh, semakin baik pula status gizi remaja (Kesehatan et al., 2026). Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa status gizi dipengaruhi oleh

keseimbangan antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang digunakan tubuh untuk menjalankan fungsi fisologis dan aktivitas sehari-hari. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa asupan energi dan protein serta tingkat pengetahuan gizi berhubungan dengan status gizi remaja (Herawati et al., 2023)(Pantaleon et al., 2025).

Meskipun demikian, pada penelitian ini masih ditemukan beberapa siswa dengan asupan energi kurang tetapi memiliki status gizi baik. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti perbedaan kebutuhan energi setiap individu, tingkat aktivitas fisik, kondisi kesehatan, serta keterbatasan metode penilaian konsumsi yang hanya menggambarkan asupan pada periode tertentu. Status gizi sendiri merupakan hasil keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lebih panjang.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa asupan energi merupakan salah satu faktor penting yang berhubungan dengan status gizi pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan edukasi mengenai gizi seimbang serta pemantauan konsumsi makanan agar kebutuhan energi siswa dapat terpenuhi sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas fisik, sehingga status gizi tetap berada pada kategori normal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa memiliki status gizi baik. Jenis kelamin tidak berhubungan signifikan dengan status gizi ($p = 0,206$), sedangkan asupan energi berhubungan signifikan ($p = 0,002$). Sekolah dan orang tua disarankan meningkatkan edukasi gizi seimbang serta melakukan pemantauan status gizi secara berkala. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih besar, metode penilaian konsumsi yang lebih baik, serta menambahkan variabel lain yang memengaruhi status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah, guru, staf, serta seluruh siswa SMP Perguruan Al-Ihsan Mulia Medan yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu proses pengumpulan data sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

Bidara, C. N., Punuh, M. I., & Malonda, N. S. H. (2026). Hubungan antara asupan energi dengan status gizi pelajar. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *19*(11), 3547–3552. https://doi.org/10.33024/hjk.v19i11.1737

Cahyanto, E. B., Mulyani, S., & Nugraheni, A. (2021). Hubungan Status Gizi Dan Prestasi Belajar The Relationship between Nutritional Status and Learning Achievement. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, *9*(1), 124–128.

Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). Hubungan Asupan Energi Protein Dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(1), 65–77.

Hullah, M. R., Punuh, M. I., Sanggelorang, Y., Masyarakat, F. K., Ratulangi, U. S., Rosyad, M., & Email, H. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik SMP. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *19*(7), 1802–1808. https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1246

Indonesia, K. K. R., & Kesehatan, B. P. dan P. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan.

Indonesia, S. K. (2023). Laporan Nasional Survei Kesehatan Indonesia (SKI). *Kemenkes RI;*

Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2026). Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Peserta Didik Putri Di Sman 3 Tondano. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *10*(April), 1533–1540.

Manangkot, R. H., Sanggelorang, Y., Swanida, N., Malonda, H., Masyarakat, F. K., Sam, U., & Manado, R. (2025). Analisis hubungan pemberian ASI eksklusif dengan kejadian wasting pada balita usia 6-12 bulan. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *19*(7), 2099–2105.

Manjilala. (2026). Gizi Pan Prestasi. *Poltekkes Kemenkes Makassar*. https://manjilala.poltekkes-mks.ac.id/artikel/gizi-remaja/gizi-dan-prestasi

Minggu, L. L. J., Posangi, J., Wariki, W. M. V, & Manampiring, A. E. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Kesehatan Siswa SMP dan SMA. *EBiomedik*, *10*(1), 8–13. https://doi.org/https://doi.org/10.35790/ebm.v10i1.37320

Muchtar, F., Effendy, D. S., Lestari, H., Bahar, H., Masyarakat, F. K., Oleo, U. H., & Oleo, U. H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, *4*(1), 43–48.

Nur Asifah, Ashari, A. H. L., Lilies, L., Kundera, I. N. N., Masrianih, M., & Abdul. (2025). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa Kelas VIII SMP Negeri 19 Palu. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, *13*(3), 1619–1632. https://ojspanel.undikma.ac.id/index.php/bioscientist/article/download/16623/7508

Paendong, N. E., Punuh, M. I., & Musa, E. C. (2025). Asupan Energi Dan Status Gizi Peserta Didik. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *19*(7), 1878–1885.

Pantaleon, M. G., Petrika, Y., Zogara, A. U., Desi, & Niron, M. (2025). Hubungan asupan energi dan zat gizi serta pengetahuan dengan status gizi pada remaja di Kota Kupang. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, *6*(2), 301–308.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 1 (2020).

Putri, A. R. S. (2024). Hubungan Jenis Kelamin terhadap Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak (KIA)*, *3*(1), 47–51.

Ramadhany, R. A., Wahyuningsih, U., Sufyan, D. L., & Simanungkalit, S. F. (2023). Determinan Gizi Lebih dan Obesitas pada Remaja Usia 13-15 Tahun di DKI Jakarta (Analisis Data Riskesdas 2018) Determinants of Overweight and Obesity in Adolescent Aged 13-15 Years Old in DKI Jakarta (Analysis of Riskesdas 2018 Data). *Amerta Nutrition*, *7*(2), 124–131. https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.124

Rosalini, W., Aji, R., Komang, N., & Fatimatus, S. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Resiko Terjadinya Gizi Lebih Pada Kelompok Usia Remaja Area Urban. *Profesional Health Journal*, *5*(2), 492–497.

Satriani, C. M., & Khairunnas. (2025). Hubungan Jenis Kelamin, Pengetahuan, Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Smpn 6 Meureubo, Kabupaten Aceh Barat Tahun 2025. *Biogenerasi: Jurnal Pendidikan Biologi*, *10*(3), 1842–1850.

Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2020). *Penilaian Status Gizi*. EGC.

Utami, S. B., Rialihanto, M. P., Gizi, J., Kemenkes, P., Yogyakarta, D. I., Poltekkes, J. G., Gizi, S., & Putri, R. (2024). Perbedaan Lingkar Lengan Atas (LILA) berdasarkan Kategori Status Gizi pada Remaja Putri di Kabupaten Kulonprogo. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *16*(2), 259–268.