HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024
Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: July, 19, 2025
Revised: October, 06, 2025
Available online: October, 06, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Asupan energi dan status gizi peserta didik

Nikita Ester Paendong*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Nikita Ester Paendong. *Email: nikitapaendong121@student.unsrat.ac.id

Abstract

Background: Adolescence is a crucial life period in human development marked by significant biological, emotional, social, and cognitive changes as individuals transition from childhood to adulthood. Meeting nutritional needs during adolescence is absolutely essential. Deficiencies in energy and other nutrients can have negative effects that persist into adulthood. Both under nutrition and overnutrition often stem from imbalanced energy intake. Most Indonesians still have unstable energy intake, often exceeding the recommended dietary allowance, even though many adolescents in Indonesia have normal nutritional status.
Purpose: To analyze the relationship between energy intake and nutritional status among students.
Method: This study used a quantitative, analytical observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 77 seventh and eighth-grade students selected through total sampling (entire population). The variables examined were energy intake and nutritional status. Energy intake data were collected using a 24-hour food recall form, while nutritional status was assessed using BMI-for-age (BMI/U) through anthropometric measurements, including height (measured using a SECA microtoise) and weight (measured using a SECA digital scale). The relationship between variables was analyzed using Spearman's Rank Correlation test.
Results: The results showed that the respondents' nutritional status was dominated by good nutritional status (75.3%), and normal energy intake (51.9%). A Spearman's Rank Correlation test showed a relationship between energy intake and nutritional status ($p = 0.000$; $r = 0.388$).
Conclusion: That most respondents had good nutritional status and normal energy intake. There was a relationship between energy intake and nutritional status, with a positive r value indicating a unidirectional relationship.
Suggestion: Future researchers can use these results as a reference but should add other methods or variables that were not included in this study.

Keywords: Adolescents; Energy Intake; Nutritional Status.

Pendahuluan: Masa remaja adalah fase krusial dalam hidup manusia yang ditandai dengan transformasi signifikan pada aspek biologis, emosional, sosial, dan kognitif selama transisi dari anak-anak ke dewasa. Status gizi yang kurang maupun lebih, sering kali berakar dari asupan energi yang tidak seimbang. Sebagian besar masyarakat Indonesia memiliki asupan energi yang masih tidak stabil dan melebihi angka kecukupan energi meskipun sebagian besar remaja di Indonesia memiliki status gizi normal.
Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada peserta didik.
Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat observasional analitik dengan menggunakan desain atau rancangan penelitian yang dipakai yaitu studi potong lintang dengan sampel 77 siswa kelas VII-VIII yang dipilih secara total sampling/total populasi. Variabel dalam penelitian ini yaitu asupan energi dan status gizi. Data asupan energi dikumpulkan melalui formulir *food recall* 24 jam dan status gizi diukur dengan

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1242

IMT/U melalui pengukuran antropometri terlebih dahulu menggunakan alat ukur tinggi badan dan berat badan yaitu mikrotoise dan timbangan digital merk SECA. Analisis hubungan menggunakan uji *Spearman's Rank Correlation*.

Hasil: Status gizi didominasi oleh status gizi baik (75.3%), asupan energi normal (51.9%), dan didapatkan adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi berdasarkan hasil uji *Spearman's Rank Correlation* dengan nilai (p= 0.000; r = 0.388).

Simpulan: Sebagian besar responden memiliki status gizi baik dan asupan energi normal, serta adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi dengan arah hubungan nilai r positif menunjukkan hubungan searah.

Saran: Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil ini sebagai referensi, namun dengan menambah metode lain atau dengan menambahkan variabel yang belum ada pada penelitian ini.

Kata Kunci: Asupan Energi; Remaja; Status Gizi.

PENDAHULUAN

Perilaku konsumsi pangan manusia ditentukan dari perilaku hidup manusia pada periode remaja. Hal tersebut menjadikan remaja sebagai target pemberian intervensi gizi dengan tujuan meningkatkan status kesehatan perempuan. Siklus hidup perempuan pada periode remaja harus diperhatikan khususnya status gizi remaja karena remaja perempuan dipersiapkan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus bangsa yang ungul. Perubahan psikologi, fisiologi, perubahan sosial, pengetahuan dan perilaku gizi yang salah pada remaja akan menimbulkan masalah gizi (Aulia, 2021).

Masa remaja adalah fase krusial dalam hidup manusia yang ditandai dengan transformasi signifikan pada aspek biologis, emosional, sosial, dan kognitif selama transisi dari anak-anak ke dewasa. Remaja cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat, seperti sering mengonsumsi camilan, lebih memilih makanan cepat saji, minim asupan sayur dan buah, serta kesalahan dalam mengontrol berat badan. Kebiasaan ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi, baik defisiensi maupun kelebihan nutrisi. Pemenuhan kebutuhan gizi di masa remaja merupakan hal yang sangat krusial. Kekurangan energi dan zat gizi esensial dapat menimbulkan dampak negatif jangka panjang hingga dewasa. Jika tidak ditangani, hal ini berpotensi menciptakan generasi dengan masalah stunting dan malnutrisi (Fatmawati & Munawaroh, 2023).

Pola makan remaja serupa dengan pola makan orang dewasa. Selera makan yang begitu besar selama masa remaja harus dipenuhi dengan makanan yang bergizi baik dan seimbang. Anak remaja yang tumbuh baik dalam lingkungan rumahnya sendiri memilih makanannya dengan bijaksana. Selanjutnya dia akan mempunyai kebiasaan yang baik. Masa remaja membutuhkan zat gizi yang lebih besar jumlahnya. Bila konsumsi zat gizi tidak ditingkatkan mungkin terjadi defesiensi. Defesiensi sumber energi dapat menyebabkan tumbuh langsing bahakan sampai kurus (Fakri & Jananda, 2021).

Asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi rentan terhadap penyakit (Winerungan, Punuh, & Kawengian, 2018). Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25.7% remaja usia 13-15 tahun dan 26.9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8.7% remaja usia 13-15 tahun dan 8.1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16.0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13.5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Praktik gizi yang optimal dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan kesejahteraan remaja saat ini dan di masa depan. Selama periode pertumbuhan intensif kedua ini, kekurangan gizi yang berlanjut dari masa kanak-kanak dapat diatasi, dan pertumbuhan penyeimbangan mungkin terjadi. Selain itu, masa remaja memberikan kesempatan untuk mengadopsi

Nikita Ester Paendong*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Nikita Ester Paendong. *Email: nikitapaendong121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1242

kebiasaan makan sehat yang dapat memiliki dampak seumur hidup. Tantangan gizi yang dihadapi remaja meliputi kekurangan mikronutrien, ketidakamanan pangan, kualitas diet yang kurang optimal, dan obesitas (World Health Organization, 2024).

Status gizi seseorang dapat ditentukan oleh faktor gizi internal dan eksternal. Faktor-faktor yang menjadi dasar untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang disebut faktor gizi internal, seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas. Faktor-faktor yang mempengaruhi individu dari luar tubuh disebut faktor gizi eksternal, seperti konsumsi makanan (Fitriani, 2020).

Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi adalah asupan energi. Ketika asupan energi di bawah kebutuhan tubuh, energi yang tersimpan dalam otot akan digunakan oleh tubuh. Kekurangan energi yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan berat badan dan kekurangan gizi lainnya. Jika kondisi ini berlanjut, hal ini akan memengaruhi kinerja belajar, produktivitas kerja, dan kreativitas, sementara asupan energi yang berlebihan dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas, yang meningkatkan risiko penyakit degenerative (Utami, Kamsiah, & Siregar, 2020).

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan utilisasinya. Masa remaja (10-19 tahun) merupakan masa yang sering rentan terhadap masalah gizi, dikarenakan pada masa ini terjadi asupan gizi kurang dan asupan gizi lebih. Manusia membutuhkan energi dalam jumlah tertentu guna untuk menunjang proses pertumbuhan dan melakukan aktifitas. Energi dapat timbul karena adanya pembakaran yang diperoleh dari karbohidrat, lemak dan protein dalam makanan yang di konsumsi oleh tubuh, karena itu agar energi tercukupi perlu mengkonsumsi makanan yang cukup dan seimbang (Ubro, 2014).

Prestasi belajar siswa sebagai ukuran untuk menentukan tingkat keberhasilan proses pendidikan di Indonesia. Hal ini menunjukkan berhasil tidaknya proses pendidikan dapat diamati berdasarkan tinggi rendahnya prestasi belajar siswa. Pada masa remaja, siswa membutuhkan asupan protein cukup karena salah satu fungsi protein yaitu pembentukan dan perbaikan sel dan jaringan tubuh termasuk otak. Kekurangan zat gizi pada masa remaja akan berdampak pada aktivitas siswa di sekolah antara lain, lesu, mudah letih/lelah, hambatan pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa, dan penurunan prestasi di sekolah (Hakim, Utami, & Maulida, 2014).

METODE

Penelitian studi observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain potong lintang yang dilaksanakan pada April 2025 di SMP Negeri 2 Pineleng. Seluruh populasi berjumlah 77 siswa diikutsertakan sebagai responden tanpa penarikan sampel (total sampling). Pengumpulan data meliputi pengukuran asupan energi menggunakan formulir food recall 24 jam dan penilaian status gizi melalui pengukuran antropometri (berat badan dengan timbangan digital dan tinggi badan dengan microtoise) untuk penghitungan IMT/U. Instrumen penelitian terdiri dari peralatan antropometri, formulir food recall, software Nutrisurvey untuk analisis gizi, dan program SPSS versi 26 untuk analisis statistik.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden (jenis kelamin, usia, alamat, serta latar belakang pendidikan dan pekerjaan orang tua) dan bivariat menggunakan uji korelasi Spearman's Rank untuk menguji hubungan antara asupan energi dengan status gizi. Kategori penilaian gizi buruk jika nilai Z-score <-3.0, gizi kurang Z-score >=-3.0 s/d Z-score <-2.0, gizi baik Z-score >=-2.0 s/d Z-score <=2.0 dan gizi lebih jika Z-score >2.0 dan obesitas jika IMT 30-39.9.

Nikita Ester Paendong*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Nikita Ester Paendong. *Email: nikitapaendong121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1242

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=77)

Variabel	Hasil
Umur (Mean ±SD)(Rentang)(Tahun)	(13.36±.948) (12-17)
12	7/9.0
13	34/44.2
14	30/39.0
15	4/5.2
16	1/1.3
17	1/1.3
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	42/54.5
Perempuan	35/56.5
Status Gizi (n/%)	
Baik	58/75.3
Kurang	3/3.9
Buruk	0/0
Lebih	12/15.6
Obesitas	4/5.2
Asupan Energi (n/%)	
Normal	40/51.9
Defisit Ringan	14/18.2
Defisit Sedang	1/1.3
Defisit Berat	14/18.2
Melebihi Kebutuhan	8/10.4

Tabel 1. menunjukkan bahwa usia rata-rata responden dan standar deviasi (13.36±.948) dengan rentang usia 12-17 tahun dengan jenis kelamin mayoritas laki-laki yaitu 42 (54.5%). Berdasarkan status gizi responden mayoritas adalah baik yaitu 58 (75.3%) dan memiliki asupan energi mayoritas normal dengan jumlah 40 (51.9%).

Tabel 2. Distribusi Kategori Asupan Energi Responden Berdasarkan Status Gizi

Variabel	Status Gizi			
	Kurang	**Baik**	**Lebih**	**Obesitas**
Asupan Energi (n/%)				
Defisit Berat	2/67.0	12/21.0	0/0	0/0
Defisit Sedang	0/0	1/2.0	0/0	0/0
Defisit Ringan	0/0	13/2 2.0	1/8	0/0
Normal	1/33.0	28/48.0	7/58.0	4/100
Melebihi Kebutuhan	0/0	4/7.0	4/33.0	0/0

Berdasarkan Tabel 2. dapat diketahui bahwa responden dengan kategori status gizi kurang yang memiliki asupan energi berat berjumlah 2 responden (67%) dan untuk asupan energi normal berjumlah 1 responden (33%). Untuk kategori status gizi baik yang memiliki asupan energi defisit berat berjumlah 12 responden (21%), asupan energi defisit sedang berjumlah 1 responden (2%), asupan energi defisit ringan berjumlah 13 responden (22%), asupan energi normal berjumlah 28 responden (48%), dan asupan energi melebihi kebutuhan berjumlah 4 responden (7%). Untuk kategori status gizi lebih yang memiliki asupan energi defisit ringan berjumlah 1 responden (8%), asupan energi normal berjumlah 7 responden (58%), dan asupan energi melebihi kebutuhan berjumlah 4 responden (33%). Untuk kategori status gizi obesitas yang memiliki asupan energi normal berjumlah 4 responden (100%).

Nikita Ester Paendong*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Nikita Ester Paendong. *Email: nikitapaendong121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1242

Tabel 3. Hasil Uji *Spearman's Rank Correlation* Hubungan Antara Asupan Energi dan Status Gizi

Variabel	r	p-value
Asupan Energi Status Gizi	0.388	0.000

Berdasarkan Tabel 3. dapat diketahui bahwa hasil dari uji *Spearman's Rank Correlation* dengan tingkat kepercayaan 95% (p = 0.05), terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada peserta didik dengan nilai (p= 0.000; r = 0.388).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada peserta didik kelas VII dan VIII dengan jumlah responden sebanyak 77 siswa. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 42 responden (54.5%), sedangkan responden perempuan berjumlah 35 responden (45.5%). Distribusi usia responden di dominasi oleh responden berusia 13 tahun dengan jumlah 34 responden (44.2%) dan 14 tahun berjumlah 30 responden (39.0%), dengan sebagian kecil berusia 12 tahun sebanyak 7 responden (9.1%), 15 tahun sebanyak 4 responden (5.2%), serta 16 dan 17 tahun masing-masing 1 responden (1.3%). Distribusi usia responden terkonsentrasi pada kelompok 13-14 tahun (83.2%) sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja early adolescence, fase dimana kebutuhan gizi meningkat signifikan seiring percepatan pertumbuhan (World Health Organization, 2018).

Penilaian status gizi memegang peranan krusial dalam upaya mencapai kondisi kesehatan yang ideal. Konsumsi zat gizi secara seimbang tidak sekadar mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan, melainkan juga berperan sebagai upaya pencegahan terhadap berbagai macam penyakit. Melalui penilaian gizi yang tepat kita dapat mendeteksi kekurangan atau kelebihan nutrisi yang berdampak pada kualitas hidup seseorang. Proses penilaian ini mencakup pemeriksaan menyeluruh terhadap pola makan, kondisi fisik, serta data klinis, termasuk pengumpulan informasi tentang kebiasaan konsumsi makanan, pengukuran antropometri (seperti berat dan tinggi badan), serta pemeriksaan laboratorium (Djide, Prasiwi, Petrika, & Irma. 2025). Penelitian terhadap 77 siswa melalui pengukuran antropometri (berat badan, tinggi badan) dan analisis IMT/U menunjukkan distribusi status gizi sebagai berikut: 75.3% (58 responden) dalam kategori normal, 15.6% (12 responden) termasuk gizi lebih, 5.2% (4 responden) obesitas, dan 3,9% (3 responden) gizi kurang. Status gizi merepresentasikan keseimbangan antara asupan nutrisi dengan kebutuhan metabolik tubuh, dimana faktor utama penentunya meliputi pola konsumsi makanan dan status kesehatan individu (Putri, Nurbaeti, Dhewi, Conterius, Badi'ah, Afrinis, Rozi, Saragih, & Bintanah, 2023).

Penelitian terhadap 77 responden menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian (51.9% atau 41 responden) memiliki asupan energi dalam kategori normal. Diikuti oleh kategori defisit berat dan ringan sebanyak 18.2% (14 responden), asupan melebihi kebutuhan 10.4% (8 responden), dan defisit sedang 1.3% (1 responden). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja di area studi telah mencapai kecukupan asupan energi harian sesuai standar Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang AKG, rekomendasi asupan gizi untuk masyarakat Indonesia dibedakan berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia, dimana laki-laki pada kelompok usia yang sama memiliki angka AKG lebih tinggi dibandingkan perempuan. Kecukupan energi pada kelompok ini diduga dipengaruhi oleh faktor ekonomi keluarga yang memadai, sehingga memungkinkan akses terhadap pangan beragam dan bergizi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Studi yang dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa pendapatan orang tua berkorelasi positif dengan kecukupan energi remaja, karena keluarga dengan ekonomi stabil cenderung mampu menyediakan makanan sesuai kebutuhan gizi anak. Selain itu, tingkat pendidikan orang tua yang dominan SMA/SMK (72.7% ibu dan 80.5% ayah) mungkin berkontribusi pada pemahaman tentang gizi seimbang (Hati, Dina, & Fajriah, 2024). Pengetahuan gizi orang tua memengaruhi pola konsumsi keluarga (Rahayu, Hindarta, Wijaya, & Faiza, 2023).

Nikita Ester Paendong*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Nikita Ester Paendong. *Email: nikitapaendong121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1242

Asupan lebih dapat disebabkan oleh konsumsi makanan tinggi kalori (seperti fast food, minuman manis, atau camilan berlemak) yang umum dikonsumsi remaja yang juga berdasarkan hasil penelitian terjadi pada peserta didik. Mengkonsumsi makanan cepat saji secara terus-menerus dalam jumlah besar dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan yang bersifat jangka panjang. Fenomena ini terjadi karena tingginya kadar lemak jenuh, protein, dan natrium pada makanan tersebut, sementara kandungan seratnya tergolong rendah (Kristanti, Harjono, Arvant, Dirgantara, Suci, & Nurmaulida, 2024). Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa remaja dengan asupan energi >110% AKG berisiko mengalami gizi lebih atau obesitas (Juma'iyah & Mardiyati, 2023). Kondisi lingkungan, termasuk maraknya iklan makanan tidak bergizi dan kebiasaan membeli makanan di lingkungan sekolah, turut berpengaruh signifikan (Rahayu et al., 2023). Rendahnya asupan energi disebabkan oleh porsi makan responden yang tidak memadai. Sebagaimana dijelaskan dalam Pedoman Gizi Seimbang, kekurangan jumlah makanan disertai pola makan yang tidak tepat - seperti komposisi menu yang tidak seimbang dan minim variasi - dapat mengakibatkan ketidakcukupan asupan energi (Mokoginta, Budiarso, & Manampiring, 2016). Kondisi ekonomi rendah (10.4% ayah tidak bekerja) juga dapat membatasi ketersediaan pangan di rumah (Kafi, Prihatin, & Jaelani, 2023). Gambaran asupan energi pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memenuhi kebutuhan energi, tetapi masih ada kelompok yang perlu intervensi, terutama terkait edukasi gizi seimbang dan pemantauan pola makan.

Hasil analisis korelasi menggunakan uji Spearman's Rank mengindikasikan hubungan secara statistik antara asupan energi dan status gizi dengan nilai p=0.000 (p<0.05) dan r = 0.388 termasuk dalam kategori hubungan positif dengan kekuatan sedang. Arah hubungan nilai r positif menunjukkan hubungan searah, jika asupan energi meningkat, status gizi cenderung membaik. Jika asupan energi menurun, status gizi cenderung memburuk. Temuan ini sejalan dengan konsep bahwa pola makan merupakan determinan utama status gizi. Status gizi optimal tercapai ketika tubuh memperoleh dan mampu memanfaatkan zat gizi secara adekuat, sehingga mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, kapasitas kerja, dan kesehatan umum secara maksimal. Sebaliknya, gizi kurang terjadi akibat defisiensi satu atau lebih zat gizi esensial, sementara gizi lebih disebabkan oleh asupan berlebihan yang berpotensi menimbulkan efek toksik dan masalah kesehatan (Putri et al., 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di wilayah Malalayang I Kota Manado dengan hasil ρ = 0.000 (p <0.05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi (Winerungan, Punuh, & Kawengian, 2018). Penelitian ini juga sejalan dengan sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada siswa SMAN 4 Surakarta yang menunjukan bahwa adanya hubungan asupan energi dengan status gizi dibuktikan dengan uji korelasi spearman nilai signifikasi 0.001 (p <0.05) (Juma'iyah & Mardiyati, 2023)

SIMPULAN

Gambaran asupan energi dan status gizi peserta didik di SMP Negeri 2 Pineleng masing-masing didominasi oleh kategori asupan energi normal dan status gizi baik. Hasil uji *Spearman's Rank Correlation* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi pada peserta didik di SMP Negeri 2 Pineleng. Ini ditunjukkan oleh nilai p=0,000; r= 0,388 yang berarti hubungan tersebut signifikan (p <0,05) dan nilai r termasuk dalam kategori hubungan positif dengan kekuatan sedang. Arah hubungan nilai r positif menunjukkan hubungan searah, jika asupan energi meningkat, status gizi cenderung membaik. Jika asupan energi menurun, status gizi cenderung memburuk.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil ini sebagai referensi, namun dengan menambah metode lain atau dengan menambahkan variabel yang belum ada pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

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.

Nikita Ester Paendong*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Nikita Ester Paendong. *Email: nikitapaendong121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1242

Djide, N. A., Prasiwi, N. W., Petrika, Y., & Irma. I. (2025). Buku ajar penilaian status gizi. Diakses dari: https://repository.nuansafajarcemerlang.com/publications/591539/buku-ajar-penilaian-status-gizi#cite

Fakri, S., & Jananda, I. (2021). Hubungan asupan energi dan protein dengan status gizi santri di Pesantren Nurul Falah Meulaboh Tahun 2019. *Jurnal Syntax Fusion*, *1*(07), 194-203.

Fatmawati, F., & Munawaroh, M. (2023). Hubungan pengetahuan, status gizi dan pola makan dengan kejadian kekurangan energi kronik pada ibu hamil di UPT Puskesmas Bojonegara Tahun 2022. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, *2*(6), 1873-1882.

Fitriani, R. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, *4*(1), 29-38.

Hakim, A., Utami, N., & Maulida, A. (2014). Hubungan Asupan Protein Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Al-Azhar Palu 2014. *Preventif*, *5*(2), 160775.

Hati, P. M., Dina, R. A., & Fajriah, E. (2024). Hubungan Pendapatan Keluarga dan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Remaja di Desa Babakan, Kabupaten Bogor.

Juma'iyah, H. N., & Mardiyati, N. L. (2023). *Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Siswa SMAN 4 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Kafi, I. A., Prihatin, S., & Jaelani, M. (2023). Pengaruh pemberian edukasi gizi diet DASH dengan media audiovisual terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pada pasien hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*, *11*(1), 5-12.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi. Diakses dari: https://keslan.kemkes.go.id/unduhan/fileunduhan_1658478608_397796.pdf

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Gizi Optimal untuk Generasi Milenial. Diakses dari: https://kemkes.go.id/id/gizi-optimal-generasi-milenial#:~:text=Perbaikan%20gizi%20pada%20remaja%20melalui%20intervensi%20gizi%20spesifik,masalah%20gizi%2C%20masalah%20penyakit%20tidak%20menular%20dan%20kemiskinan.

Kristanti, M., Harjono, Y., Arvant, A. Z., Dirgantara, D. T., Suci, S. A., & Nurmaulida, F. (2024). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Mengenai Gizi Kurang pada Balita dengan Metode Intervensi Edukasi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *6*(1), 68-74.

Mokoginta, F. S., Budiarso, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *eBiomedik*, *4*(2).

Putri, E. B. A., Nurbaeti, T. S., Dhewi, S., Conterius, R. E. B., Badi'ah, A., Afrinis, N., Rozi, F., Saragih, M., & Bintanah, S. (2023). Ilmu Gizi dan Pangan. Diakses dari:

Rahayu, H. K., Hindarta, N. A., Wijaya, D. P., & Faiza, T. A. (2023). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Zahira Media Publisher.

Ubro, I. (2014). Hubungan antara asupan energi dengan status gizi mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *eBiomedik*, *2*(1).

Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan energi, dan Protein dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, *11*(2), 279-286.

Nikita Ester Paendong*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Nikita Ester Paendong. *Email: nikitapaendong121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1242

Winerungan, R., Punuh, M. I., & Kawengian, S. (2018). Hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada pelajar smp di wilayah Malalayang I Kota Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, *7*(5).

World Health Organization. (2018). Global Early Adolescent Study. Diakses dari: https://www.who.int/publications/m/item/global-early-adolescent-study

World Health Organization. (2024). Adolescent Nutrition Interventions. Diakses dari: https://www.who.int/initiatives/global-accelerated-action-for-the-health-of-adolescent/aa-ha!-guidance-2d-edition/chapter-3/section-3-12

Nikita Ester Paendong*, Maureen Irinne Punuh, Ester Candrawati Musa

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi
Korespondensi penulis: Nikita Ester Paendong. *Email: nikitapaendong121@student.unsrat.ac.id

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1242