

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas telah menjadi masalah gizi global dan prevalensinya terus meningkat baik di negara maju maupun negara yang sedang berkembang. Meskipun obesitas tidak berdampak langsung pada morbiditas dan mortalitas, obesitas meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit kronis. Prevalensi kematian akibat penyakit-penyakit kronis ini terkait erat dengan obesitas. (Cardel et al., 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah mengidap kelebihan berat badan pada tahun 2022. Prevalensi kelebihan berat badan (termasuk obesitas) di antara anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun telah meningkat secara dramatis dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Meningkatnya prevalensi ini mempengaruhi anak laki-laki dan perempuan. Pada tahun 2022, 19 persen anak perempuan dan 21 persen anak laki-laki akan mengalami kelebihan berat badan (WHO, 2024).

Di Indonesia, angka obesitas sentral untuk usia ≥ 15 tahun adalah 26,6% dan mencapai 31% pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Hal tersebut menjelaskan bahwa ada peningkatan persentase sebesar 4,4% dan pada daerah provinsi DKI Jakarta memiliki angka obesitas sentral pada usia remaja ≥ 15 tahun sebesar 40% (Gifari, 2020). Data yang didapatkan pada Kota Medan dilaporkan sebesar 9.4 % remaja mengalami kelebihan berat badan dan sebanyak 6.6 % remaja mengalami obesitas pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada siswa/i SMA didapati dari 81 orang, dimana siswa yang mempunyai perilaku makan yang sehat maka ia mempunyai status gizi yang baik yaitu sebanyak 23 siswa/i, sedangkan siswa yang memiliki perilaku makan tidak sehat maka ia memiliki status gizi kurang yaitu sebanyak 21 siswa/i (Yuliani,

2023).

Permasalahan status gizi pada remaja mempunyai dampak yang buruk pada saat sekarang dan di kemudian hari. Status gizi ialah kondisi citra tubuh yang diperoleh dari asupan makanan serta penyerapan terhadap zat gizi. Malnutrisi membuat tumbuh kembang anak terhambat. Gizi lebih memberikan dampak obesitas pada usia anak dan berisiko mengalami penyakit-penyakit degeneratif (Indriati, 2020). Menurut penelitian sebelumnya, malnutrisi akibat kekurangan, kelebihan, atau ketidakseimbangan zat gizi dapat membuat remaja berisiko tinggi terkena penyakit kronis (obesitas, hipertensi, jantung koroner, stroke, diabetes, masalah ginjal, dan masalah tulang), terutama jika dikombinasikan dengan *life style* yang kurang baik, yaitu merokok (Vaidehi et al., 2023).

Masa usia remaja dianggap sebagai masa transisi fisiologis dan perilaku yang pesat. Oleh karena itu, masa remaja merupakan periode yang penting untuk pembentukan dan pengembangan perilaku sehat (Maneschy et al., 2022). Masa remaja adalah periode yang berisiko dalam hal gizi karena pesatnya pertumbuhan fisik dan meningkatnya kebutuhan gizi. Perilaku pola makan yang terbentuk pada masa remaja bisa berkontribusi pada masalah terkait gizi sehingga memiliki dampak terhadap kesehatan jangka panjang (Setiawan et al., 2023).

Bahkan selama periode transisi ini, kebiasaan makan dapat terbentuk dan menjadi bagian integral dari gaya hidup seseorang sepanjang hidupnya. Perilaku makan diartikan sebagai cara seseorang makan dan dipengaruhi oleh faktor lingkungan, sosial, serta psikologis seperti kepandaian memasak, kesukaan, pola makan keluarga, dan pengetahuan tentang makan sehat. Dengan demikian, perilaku makan dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan, obesitas, dan penyakit kardiovaskular (Maneschy et al., 2022).

Perilaku makan yang sehat adalah perilaku makan sehari-hari yang dibutuhkan sesuai dengan kebutuhan gizi pada seseorang untuk dapat hidup secara sehat dan produktif. Perilaku makan tidak baik adalah kebiasaan

mengonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti protein, lemak dan karbohidrat yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh. Berubahnya perilaku makan yang cenderung mengarah pada pola makan yang tidak sehat akan berakibat pada status gizi yang tidak normal pada remaja (Sultana, 2021). Perilaku makan yang tidak sehat, seperti jadwal dan jenis makanan yang tidak teratur, diet, hiperfagia, dan pola makan di malam hari, dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan psikologi individu (Afrina *et al.*, 2019).

Perilaku makan pada remaja yang cenderung menggemari makanan ringan, dengan sadar menghindari makan karena sedang berjuang untuk mendapatkan bentuk badan yang ingin dicapai, dan lupa makan karena saking sibuknya, sehingga hanya makanan cepat saji saja yang dikonsumsi. Hal lain yang dialami remaja adalah memakan makanan dengan berlemak dan karbohidrat berlebih dan tidak memperdulikan nutrisi yang dikandungnya. Perilaku makan pada remaja tersebut dapat berpengaruh pada kesehatan remaja yaitu dapat menimbulkan masalah gizi yakni kurang gizi dan makan berlebihan. Perilaku makan yang seimbang dan memenuhi kebutuhan tubuh adalah kunci status gizi yang baik (Purnama, 2021).

Penelitian tentang perilaku makan dan status gizi pada usia remaja jarang diteliti oleh sebab itu, peneliti tertarik ingin melaksanakan penelitian agar dapat menilai hubungan perilaku makan dengan status gizi pada siswa/i SMK Negeri 7 Medan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada siswa/i di SMK Negeri 7 Medan Sumatera Utara ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada siswa/i di SMK Negeri 7 Medan Sumatera Utara.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
2. Mengetahui distribusi dan frekuensi responden berdasarkan berat badan.
3. Mengetahui distribusi dan frekuensi responden berdasarkan tinggi badan.
4. Mengetahui distribusi dan frekuensi responden berdasarkan IMT.
5. Mengetahui gambaran perilaku makan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil pada penelitian ini diharapkan meningkatkan ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam membuat karya ilmiah sebagai bagian dalam penelitian selanjutnya tentang penelitian hubungan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada siswa/i.

1.4.2 Manfaat Bagi Siswa/i

Dengan adanya penelitian tersebut, dapat menambah pengetahuan serta wawasan siswa/i mengenai perilaku makan dan indeks massa tubuh (IMT) sehingga dapat menyikapi status gizi dirinya sendiri.

1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian yang dilakukan dapat sebagai dasar dan acuan kelilmuan tentang hubungan perilaku makan terhadap status gizi pada siswa/i. Sehingga diharapkan masyarakat dapat membentuk perilaku makan yang baik.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 STATUS GIZI

2.1.1 Pengertian

Status gizi ialah kondisi tubuh yang dihasilkan dari asupan makanan dan minuman serta penggunaan zat-zat gizi. Penggunaan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor primer dan faktor sekunder. Faktor primer adalah kondisi yang dapat mempengaruhi penyerapan zat gizi melalui pengaturan yang kurang baik terhadap makanan yang dimakan, sedangkan faktor sekunder merupakan zat gizi yang tidak memenuhi keperluan tubuh karena adanya hambatan dalam penggunaan zat gizi di dalam tubuhnya (Candra, 2020).

Status gizi adalah gambaran kondisi tubuh yang dihasilkan dari konsumsi makanan dan penggunaan nutrisi. Kategori berikut ini dibedakan: gizi kurang, gizi buruk, gizi baik, dan gizi lebih. Status gizi ditentukan oleh dua hal, yaitu pemenuhan semua nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dan persepsi terhadap faktor-faktor yang dibutuhkan oleh tubuh. Pemenuhan zat gizi yang diperlukan oleh badan dan persepsi terhadap faktor-faktor yang diperlukan oleh tubuh. Faktor-faktor yang menilai tingkat keperluan, asupan dan pemanfaatan zat diatas. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda pada setiap individu dan tergantung pada jenis kelamin, usia, dan aktivitas fisik harian (Harjatmo, Par'i, & Wiyono, 2017).

2.1.1 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi dibedakan menjadi dua kategori, yaitu faktor langsung mempengaruhi status gizi, seperti pemasukan gizi dan penyakit menular. Faktor-faktor tidak langsung mempengaruhi status gizi, seperti tersedianya makanan, pendidikan anak, infrastruktur kesehatan dan higienitas lingkungan. (Febriani et al., 2021).

1. Faktor Penyebab Langsung

a. Asupan Zat Gizi

Intake zat makronutrien dan zat mikronutrien yang seimbang memengaruhi status gizi. Kecukupan nutrisi adalah jumlah minimum nutrisi yang dibutuhkan seseorang untuk tetap sehat. Asupan zat gizi merupakan jumlah makanan dari pelbagai jenis yang akan diperlukan oleh individu atau sebahagian orang untuk mencukupi keperluan sosiologis, fisiologis, dan psikologis (Febriani et al., 2021).

Memenuhi keperluan nutrisi sebagai penghasil energi, untuk menjaga pertahanan tubuh dan untuk perkembangan tergantung pada asupan makanan. Keperluan nutrisi anak dan remaja harus dipentingkan. Hal ini karena tubuh memerlukan lebih banyak tenaga dan nutrisi selama masa pertumbuhan dan perkembangan. Anak dan Remaja membutuhkan perubahan *life style* dan pola makan untuk menyesuaikan asupan tenaga dan zat gizi ini, seperti berolahraga, kehamilan, masalah perilaku makan, restriksi konsumsi makan, konsumsi alkohol, atau obat. Selain itu, kelompok usia sangat terlibat dalam banyak aktivitas fisik. Berdasarkan berbagai faktor ini, keperluan nutrisi harus diprioritaskan (Febriani et al., 2021).

Asupan Gizi merupakan asupan makanan yang dicerna oleh sistem pencernaan. Asupan nutrisi adalah jumlah nutrisi yang diperoleh dari asupan makanan harian untuk mendapatkan energi yang berguna untuk aktivitas fisik sehari-hari. Dalam pengertian yang lebih luas, nutrisi didefinisikan sebagai proses pemanfaatan makanan dengan mencerna, mengangkut, menyampaikan, menyimpan, dan mengawetkan nutrisi yang diperlukan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, dan pengaturan normal organ-organ, serta untuk produksi energi. Dalam memilih asupan makanan seseorang harus memenuhi gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang terdiri dari zat-zat gizi dalam aneka ragam dan proporsi yang tepat sesuai dengan keperluan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, gaya hidup sehat, dan pemeliharaan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Abubakar, 2021).

b. Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi dan asupan yang tidak cukup kurang terkait dengan status gizi Menurut Febriani (2021), menurut penelitian yang dilaksanakan oleh Isnaini menjelaskan terdapat hubungan penyakit infeksi dan kejadian gizi buruk menurunnya nafsu makan, penyakit saluran pencernaan, atau meningkatnya pemenuhan zat gizi karena penyakit dapat mengakibatkan kurang gizi. Hubungan antara penyakit infeksi dan keadaan gizi kurang dianggap sebagai hubungan sebab akibat. Status gizi dapat terpengaruhi oleh adanya penyakit infeksi, dan mempermudah penyebaran infeksi. Mereka menekankan bahwa infeksi (bakteri, virus, dan parasit) dan malnutrisi berhubungan secara sinergis, dan bahwa infeksi mempengaruhi status gizi. Penyakit infeksi dapat menyebabkan metabolisme tubuh yang lebih tinggi dan merusak jaringan yang memerlukan lebih banyak energi, dan orang yang kurus mungkin karena konstitusi atau pembawaannya (Febriani et al., 2021).

1. Faktor Penyebab Tidak Langsung

a. Usia

Faktor usia sangat berarti untuk menentukan status gizi. Kekeliruan dalam menggunakan faktor ini dapat mengakibatkan salah tafsir terhadap status gizi. Pemilihan makanan dipengaruhi oleh umur. Bayi tidak dapat memilih asupan apa yang diinginkan. Proses ini telah dimulai saat anak-anak, ketika mereka mulai menyukai asupan tertentu. Selanjutnya, ketika individu berkembang menjadi remaja dan dewasa, mempengaruhi kebiasaan makan mereka sangat kompleks.

b. Jenis kelamin

Keperluan zat gizi amat terkait dengan besar badan, sehingga amat diperlukan selama perkembangan yang pesat. Pada anak perempuan, perkembangan dimulai antara usia 10 dan 12 tahun, dan pada anak laki-laki antara usia 12 dan 14 tahun.

c. Tingkat ekonomi

Tingkat ekonomi keluarga mempengaruhi kuantitas dan kualitas

makanan yang dikonsumsi oleh setiap keluarga. Kemiskinan adalah penyebab utama kekurangan gizi, sehingga perlu diperhatikan dengan cermat karena kemiskinan berdampak besar pada konsumsi makanan.

d. Faktor lingkungan

Anak dan Remaja amat mudah dipengaruhi oleh lingkungan mereka karena mereka belum dewasa. Karena kegiatan, mereka memutuskan makan di luar atau makan makanan cepat saji. Selain itu, teman, keluarga, dan terutama iklan televisi memengaruhi kebiasaan ini. Anak dan Remaja dipengaruhi oleh teman sebaya mereka dalam proses menentukan jenis asupan mereka. Mereka takut bahwa tidak mengikuti teman-temannya akan membuat mereka terisolasi dan kehilangan kepercayaan diri.

e. Aktivitas fisik

Untuk menjaga berat badan normal dan kondisi fisik yang baik, remaja perlu berolahraga, karena kegiatan fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot dan sistem pendukung tubuh. Remaja diharapkan untuk melakukan kegiatan fisik yang berguna dan dapat mempersehatkan tubuh, seperti membersihkan kamar tidur, berkebun, berjalan sedikit, atau mengelap, yang dapat menjadikan mereka kenyang meskipun tidak berolahraga.

2.1.2 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi bisa dinilai memakai beberapa metode pengukuran tergantung pada jenis masalah gizi.

A. Penilaian Status Gizi secara Langsung.

i. Antropometri

Antropometri adalah teknik untuk menghitung bagian dari tubuh manusia. Indikator yang digunakan dalam pemeriksaan antropometri yaitu memakai ukuran tubuh manusia seperti berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas (LLA), lingkaran kepala, lingkaran pinggul, lingkaran dada, tinggi

lutut, dan ketebalan lemak di bawah kulit (Supariasa, 2016). Penilaian status gizi pada remaja yang paling sederhana yaitu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Kemenkes, 2018).

Untuk mengukur nilai IMT dapat dilakukan menggunakan rumus penghitungan seperti berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Dengan penggunaan IMT untuk menentukan apakah berat badan seseorang masuk pada kategori: kurang, normal, berat badan berlebih, atau obesitas.

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi IMT/Umur

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Gizi Kurang	-3 SD sd <- 2 SD
Gizi Baik	-2 SD sd +2 SD
Gizi Lebih	+1 SD sd +2 SD
Obesitas	>+2 SD

Sumber : Permenkes RI, 2020

ii. Klinis

Pemeriksaan klinis merupakan salah satu pemeriksaan yang digunakan untuk mengetahui apakah seseorang memiliki masalah kesehatan atau tidak, termasuk masalah gizi. Pemeriksaan klinis umumnya dapat dilakukan dengan menggunakan perabaan, pendengaran, perabaan, penglihatan, dll. (Harjatmo, Par'i, dan Wiyono, 2017). Misalnya pemeriksaan pembesaran kelenjar gondok sebagai akibat dari kekurangan

yodium.

iii. Metode Laboratorium

Metode laboratorium meliputi dua langkah: tes biokimia dan tes fungsi fisik. Tes biokimia mengukur status gizi dengan memakai perlengkapan laboratorium kimia. Tes biokimia menilai nutrisi dalam cairan atau jaringan tubuh atau dalam ekskresi urin, misalnya mengukur status hemoglobin dengan tes darah. Tes fungsi fisik adalah lanjutan dari tes biokimia, misalnya tes penglihatan (rabun senja) sebagai indikasi kekurangan vitamin A atau seng (Harjatmo, Par'i, dan Wiyono, 2017).

B. Penilaian Status Gizi secara Tidak Langsung

1. Survei Konsumsi Pangan

Pengukuran konsumsi makanan digunakan untuk menentukan asupan nutrisi dan makanan serta untuk mengidentifikasi kebiasaan dan pola makan, baik pada individu maupun rumah tangga dan kelompok masyarakat (Harjatmo, Par'i, dan Wiyono, 2017).

2. Ekologi

Ekologi dalam kaitannya dengan status gizi dapat dibagi menjadi dua kelompok: ekologi lingkungan dan statistik vital. Faktor ekologi lingkungan mencakup infeksi, perubahan budaya, kondisi sosio-ekonomi, dan produksi pangan. Data statistik vital bisa dipakai untuk mengkaji status gizi, khususnya pada kelompok populasi tertentu, misalnya data status gizi dan kesehatan, yaitu morbiditas, mortalitas, pelayanan kesehatan dan penyakit menular (Harjatmo, Par'i, dan Wiyono, 2017).

2.2 PERILAKU MAKAN

2.2.1 Pengertian

Perilaku makan adalah sebuah kondisi yang menjelaskan perilaku seseorang dalam kaitannya dengan cara mereka makan, frekuensi makan, dan, kesukaan makan dan pemilihan makanan yang dikonsumsinya. Perilaku makan adalah bagian penting dari kehidupan karena dapat mempengaruhi hasil kesehatan jangka panjang karena kebiasaan makan

yang tidak sehat seperti memakan makanan yang tidak bernutrisi, tidak makan, dan telat makan, dapat mengakibatkan berbagai permasalahan kesehatan dan masalah gizi (Putri, Shaluhayah, & Kusumawati, 2020).

Istilah 'perilaku makan' mendeskripsikan perilaku yang berkaitan dengan kekerapan makan, kebiasaan makan, preferensi makanan, dan pilihan makanan. Perilaku makan adalah pola makan yang dapat dimodifikasi yang dianggap sebagai prediktor kuat obesitas pada anak. (Sasmi, 2023).

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan yaitu:

1) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan tentang gizi bisa berdampak pada konsumsi makanan remaja. Jika remaja tidak mendapatkan pendidikan gizi khusus di sekolah, serta kurangnya iklan tentang prinsip-prinsip diet yang seimbang, hal ini dapat berdampak pada perilaku makan remaja. (Lidiawati, *et al.*, 2020).

2) Sikap

Sikap remaja terhadap makanan dapat memengaruhi pilihan makanan mereka, yang pada akhirnya dapat berdampak pada status gizi mereka. Remaja biasanya cenderung mengonsumsi makanan manis dan kaya energi yang terdiri dari karbohidrat dan lemak. Jika situasi ini terus berlanjut dari waktu ke waktu, hal ini dapat menyebabkan obesitas. (Lidiawati, *et al.*, 2020).

3) Pendapatan

Jumlah pendapatan yang remaja punya bisa berdampak perilaku konsumsinya. Remaja yang memiliki banyak uang saku biasanya mempunyai perilaku makan yang kurang sehat yang bisa membuat berat badan lebih.

4) Peran Keluarga

Orangtua mempunyai pengaruh terhadap perilaku makanannya oleh karena penghasilan orangtua. Keadaan ekonomi keluarga berdampak pada perilaku makan remaja. Orangtua bisa memfasilitasi berbagai jenis

makanan yang harganya cukup mahal tetapi memiliki zat gizi yang mudah meningkatkan berat badan (Lidiawati, et al., 2020).

5) Teman Sebaya

Anak muda dengan usia yang sama dapat mempengaruhi perilaku makan. Hal ini mungkin disebabkan oleh banyaknya aktivitas di luar rumah sehingga anak muda jarang makan di rumah bersama keluarga dan menghabiskan waktu bersama teman-teman mereka. Makan dengan teman-teman sebaya adalah bentuk sosialisasi dan bersenang-senang.

2.2.3 Aspek Perilaku Makan

Adanya aspek-aspek perilaku makan menurut Arif, 2023 yaitu:

A. *Emotional eating*

Emotional eating adalah tanggapan tubuh atas emosi negatif yang disebabkan oleh makan berlebihan akibat gangguan nafsu makan. Emosi negatif yang dimaksud adalah kecemasan, ketakutan, kemarahan, dan kegelisahan. Konsumsi makanan diharapkan dapat meredakan stres yang dirasakan untuk sementara dan mengabaikan rasa lapar yang dirasakan di dalam tubuh. Penyebab seseorang memakan makanan adalah reaksi yang mereka dapatkan dari perasaan yang mereka alami, bukanlah rasa lapar yang ada di dalam badan. Manusia mengonsumsi makanan dalam jumlah yang berlebihan saat dihadapkan pada emosi yang kuat. Mereka akan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori dan lemak tubuh. (Sonya, 2019).

B. *Restrain eating*

Restrain eating adalah kebiasaan seseorang yang dengan sadar mengurangi atau menahan asupan makanan. Seseorang yang berdiet secara kronis dan mencoba untuk secara kognitif mengontrol apa yang mereka konsumsi adalah orang yang membatasi diri untuk makan, sedangkan orang yang makan berlebihan adalah orang yang membatasi diri untuk makan. *Restricted eating* berfokus pada potensi efek

samping psikologis dari diet, pelaku diet akan makan berlebihan ketika perubahan kognitif mereka tidak membatasi asupan makanan mereka.

C. *External eating*

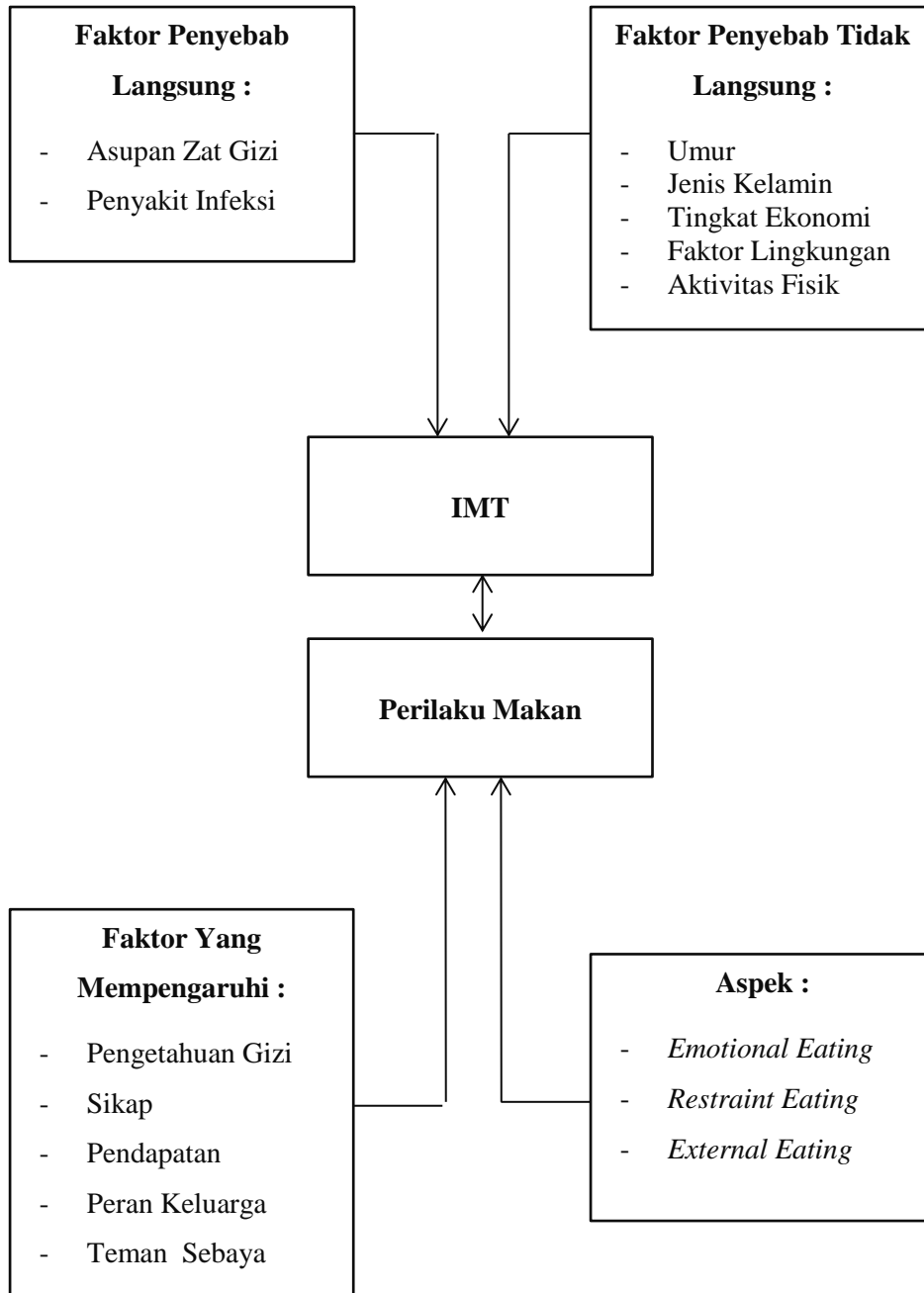
External eating adalah dorongan untuk makan yang berasal dari faktor-faktor di luar diri seseorang. Faktor-faktor ini termasuk isyarat visual, aroma, dan rasa makanan. Makan eksternal terkait erat dengan tekanan, karena tekanan mengakibatkan penurunan isyarat rasa lapar dan menaikkan tanggapan terhadap pajanan makanan dari luar, yang menyebabkan kenaikan pemasukan makanan pada *external eating*.

2.3 Hubungan Perilaku Makan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Perilaku makan memainkan peran kunci dalam status gizi remaja. Kebiasaan atau perilaku makan yang dapat diubah menjadi salah satu faktor utama terjadinya gangguan gizi pada remaja. (Sasmi, 2023). Status gizi berdampak pada pilihan dan asupan makanan. Jika seseorang menerima nutrisi yang sesuai dengan kebutuhannya, hasilnya adalah status gizi yang baik atau normal, sedangkan seseorang yang menerima lebih sedikit atau lebih banyak nutrisi dari makanannya memiliki status gizi yang tidak normal, yaitu kekurangan atau kelebihan nutrisi yang memiliki efek berbahaya bagi kesehatan tubuh. (Arista et al., 2021).

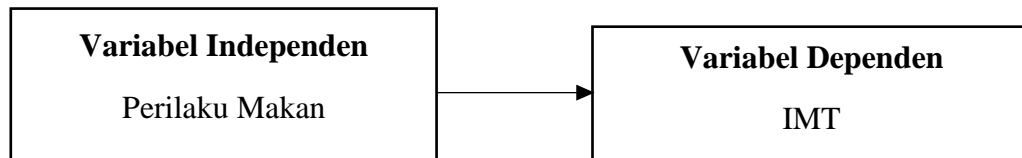
Berdasarkan penelitian sebelumnya, memperlihatkan hasil uji statistik diperoleh *p-value* 0.001 ($p < 0.05$). Hasil ini bisa menjelaskan bahwa adanya hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja SMA yang menjelaskan remaja dengan perilaku makan baik tidak akan memiliki status gizi yang tidak normal dibandingkan dengan remaja yang memiliki perilaku makan kurang baik (Arista et al., 2021)

2.4 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

2.6 Hipotesis Penelitian

a. HA (Hipotesa Alternatif)

Terdapat hubungan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada siswa/i di SMK Negeri 7 Medan Sumatera Utara.

b. H₀ (Hipotesa *Null*)

Tidak terdapat hubungan perilaku makan terhadap indeks massa tubuh (IMT) pada siswa/i di SMK Negeri 7 Medan Sumatera Utara.