

## HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI

Risalatul Mu'awanah<sup>1\*</sup>, Ziyadatul Chusna Almabruroh Yuni Alfi<sup>2</sup> Tatirah<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> STIKes Brebes

Article Info	ABSTRAK
<p><b>Article History:</b>            Received 19/09/2025.            Revised -            Accepted 30/09/2025.</p>	<p>Kebiasaan makan dan gaya hidup remaja putri yang mengalami perubahan berdampak pada intake dan keperluan gizinya. Kebiasaan makan remaja mencakup jenis pangan yang dikonsumsi, jumlahnya, frekuensinya, cara mendistribusikan makanan, serta preferensi makanan. Kebiasaan makan yang tidak sehat sering terbentuk karena kebiasaan sering membeli makanan secara acak, yang berdampak pada kondisi gizi remaja putri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif korelatif dengan desain cross-sectional. Sampel sebanyak 35 orang. Alat penelitian berupa kuesioner, pengukuran Antropometri (berat badan dengan menggunakan timbangan, serta tinggi badan dengan menggunakan mistar). Dari hasil ditemukan bahwa 74,2% responden kebiasaan makan baik, sedangkan 25,7% memiliki kebiasaan makan yang kurang baik. Adapun Untuk status gizinya bervariasi, Kurus (20%) responden dalam kategori kurus, normal (65,7%), gemuk (85%), dan obesitas (57%). Secara statistik, tidak ditemukan adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja putri dalam penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan agar remaja putri meningkatkan pemahaman dan praktik pola makan yang sehat.</p>
<p><b>Keywords:</b>            First keyword (TNR, 10, Italic)            Eating habits,            Nutritional status,            Adoles</p>	<p><b>ABSTRACT</b>  <i>Eating habits and lifestyles of adolescent girls that experience changes impact their nutritional intake and needs. Adolescent eating habits include the type of food consumed, the amount, the frequency, how food is distributed, and food preferences. Unhealthy eating habits are often formed due to the habit of frequently buying food randomly, which impacts the nutritional condition of adolescent girls. This study aims to determine the relationship between eating habits and nutritional status in adolescent girls. The study used a descriptive correlative approach with a cross-sectional design. The sample was 35 people. The research tools were questionnaires, anthropometric measurements (weight using a scale, and height using a ruler). The results found that 74.2% of respondents had good eating habits, while 25.7% had poor eating habits. As for nutritional status varies, thin (20%) respondents were in the thin category, normal (65.7%), overweight (85%), and obese (57%). Statistically, no relationship was found between eating habits and nutritional status in adolescent girls in this study. Therefore, researchers recommend that adolescent girls improve their understanding and practice of healthy eating patterns..</i></p>

---

*\*Corresponding Author: ziyadatulyunialfi@gmail.com*

---