

ABSTRAK

Pola makan remaja yang cenderung tidak stabil, sehingga sangat sulit dalam memantau asupan zat gizi. Asupan zat gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Status gizi yang gemuk disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara asupan dengan penyerapan zat gizi, akan tetapi pada penelitian ini terdapat siswa yang memiliki pola makan rendah dengan status gizi yang tidak optimal dan sangat berperan penting terhadap proses tumbuh kembang remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya gambaran pola makan dan status gizi pada remaja di Smp Al-Falah ketintang kecamatan gayungan Kota Surabaya.

Metode yang digunakan adalah deskriptif observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, populasinya 97 siswa-siswi. Sampel sebesar 47 orang diambil dengan cara *probability sampling* dengan jenis sampel *Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah timbangan berat badan, Micrtois dan lembar *recall* 3x24 jam. Analisa data menggunakan statistik deskriptif dengan frekuensi dan presentase.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar (53,2%) memiliki pola makan kurang dan hampir setengah (36,2%) memiliki status gizi normal. Dan tidak ada pengaruh antara pola makan dengan status gizi dikarenakan bahwa hasil perhitungan energi tidak dapat menggambarkan status gizi responden.

Kesimpul yang didapat adalah semakin buruk pola makan siswa tidak berpengaruh terhadap status gizinya. Pola makan yang buruk akan meningkatkan resiko status gizi kurang. Oleh karena itu perlu memberikan pengetahuan gizi, memperhatikan pola konsumsi makan dan pemantauan status gizi pada remaja.

Kata kunci : Pola makan, status gizi