

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja Putri

a. Definisi Remaja

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang artinya proses pertumbuhan menuju kedewasaan. *Adolensence* mencakup aspek kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Jannah, 2017). Masa remaja adalah fase pencarian identitas di mana remaja cenderung mengeksplorasi minat dan kegemaran mereka dengan bebas (Angelicha, 2020). Proses penyesuaian diri menuju kedewasaan remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu masa remaja awal (usia 10-13 tahun), masa remaja madya (usia 14-17 tahun), dan masa remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Sarwono, 2006) dalam (Hamidah dan Rizal, 2022).

1) Remaja Awal (*Early Adolescent*)

Pada tahap ini terjadi pertumbuhan yang cepat dan perubahan fisik yang disebut pubertas. Pubertas dimulai lebih awal pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Selama masa ini, anak cenderung memiliki sifat egois dan meyakini bahwa pendapat mereka selalu benar (Pratama dan Sari, 2021). Selain itu, pada masa pubertas ini perubahan signifikan yang terjadi seringkali menyebabkan keraguan, rasa

tidak mampu, dan ketidakamanan, yang dalam beberapa kasus bisa memicu perilaku negatif (Mutia, 2022).

2) Remaja Madya (*Middle Adolescent*)

Pada fase ini, anak perempuan akan mengalami perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi dicirikan sebagai pencapaian kedewasaan. Dicirikan biasanya dengan penambahan berat badan dan tinggi badan, serta siklus menstruasi yang semakin teratur (Pratama dan Sari, 2021). Menurut Hurlock (1978) dalam penelitian yang dilakukan oleh Rachmah, *et al.*, (2023), yang mengungkapkan remaja madya mengalami pertumbuhan fisik yang sangat cepat hingga mencapai puncaknya, serta ketidakseimbangan dan ketidakstabilan emosional.

3) Remaja Akhir (*Late Adolescent*)

Pada fase ini, remaja telah mencapai tingkat kedewasaan yang maksimal. Remaja menjadi lebih mampu mengendalikan emosi mereka. Mereka mulai mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan yang mereka ambil. Selain itu, menjadi lebih bijaksana dalam pengambilan keputusan, dan lebih fokus terhadap impian dan tujuan masa depan mereka (Pratama dan Sari, 2021).

b. Pembatasan Usia Remaja

Di Indonesia terdapat beberapa definisi usia remaja, seperti yang dinyatakan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 tahun 2014, yang menetapkan rentang usia remaja dari 10 hingga 18 tahun

(Kemenkes RI, 2014). Sementara, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2015), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Simorangkir, *et al.*, 2022).

c. Faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Remaja

1) Waktu Istirahat

Hormon pertumbuhan diproduksi secara optimal selama tidur. Sehingga remaja perlu untuk mendapatkan tidur yang cukup untuk memastikan pertumbuhan badan mereka berjalan dengan baik. Jika tidurnya kurang, pertumbuhan badan tidak akan mencapai potensinya yang penuh (Pratama dan Sari, 2021). Mengonsumsi makanan bergizi dan berolahraga sama pentingnya dengan tidur untuk kesehatan tubuh. Tidur adalah proses biologis yang kompleks yang membantu memproses informasi baru, memberikan rasa segar, dan menjaga kesehatan (Mujazi dan Zulfa, 2021).

2) Gizi

Asupan gizi yang tidak memadai pada masa kanak-kanak dapat menyebabkan terjadinya stunting. Selain itu, dapat mengakibatkan berat badan anak menjadi kurang serta berdampak pada pertumbuhan tinggi badannya dan proses perkembangan yang tidak optimal ketika remaja (Pratama dan Sari, 2021). Selain itu, asupan makanan pada seseorang dapat menentukan tingkat kesehatan mereka, atau yang sering disebut

sebagai status gizi. Jika asupan gizi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh, maka akan terjadi masalah gizi (malnutrisi) (Wigati dan Nisak, 2022).

3) Genetik

Tinggi atau pendeknya seorang anak mungkin dipengaruhi oleh faktor genetik. Tetapi, aktivitas anak juga memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangannya (Pratama dan Sari, 2021). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa status gizi anak dipengaruhi oleh karakteristik orang tua, seperti tinggi dan berat badan. Misalnya, orang tua dengan tinggi dan berat badan yang tinggi cenderung memiliki anak dengan berat badan yang tinggi pula (Anggraini, *et al.*, 2022).

4) Hormonal

Ketidakseimbangan hormon dapat memengaruhi berat dan tinggi badan anak, baik pada masa balita maupun saat memasuki remaja. Misalnya, kadar hormon seperti tiroid atau hormon pertumbuhan yang rendah dapat menyebabkan perkembangan remaja terhambat (Pratama dan Sari, 2021). Selain itu, diketahui pada remaja perempuan dengan status gizi berlebih cenderung mengalami peningkatan hormon estrogen. Hal tersebut dapat menghambat sekresi protein inhibitor dan mengganggu pembentukan hormon FSH, sehingga berpengaruh juga pada durasi siklus menstruasi mereka (Purnasari dan Illiyya, 2023).

d. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja

1) Perkembangan fisik

Perkembangan fisik yang dimaksud adalah organ reproduksi remaja yang telah mencapai tahap kematangan. Secara lebih rinci, perubahan fisik pada remaja dapat dikategorikan menjadi perubahan hormonal, perubahan tubuh secara fisik, dan kecepatan pubertas (Hapsari, 2019). Pertumbuhan yang terjadi baik berupa fisik dan ataupun seksual, yang menyebabkan perubahan signifikan di semua bidang fungsi (Hartini, 2017).

2) Perkembangan Kognitif

Remaja cenderung memiliki pola pikir abstrak dan gemar mengkritisi, serta menunjukkan peningkatan rasa ingin tahu terhadap hal-hal baru (Hapsah, 2019).

3) Perkembangan Sosial dan Emosional

Perkembangan psikologi remaja akan mengalami perubahan, terutama dalam hal emosional dan sosial. Selama masa pubertas, remaja mengalami perubahan hormon dalam tubuh mereka, termasuk hormon reproduksi dan adrenalin, yang sebelumnya tidak aktif. Perubahan hormonal ini memicu gejala psikologis yang signifikan, mempengaruhi kepribadian mereka (Suyanti, *et al.*, 2022).

e. Kebutuhan Gizi Remaja

Perubahan gaya hidup dan pola makan remaja dapat mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizi mereka. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan pemenuhan nutrisi pada remaja, terutama bagi mereka yang aktif dalam olahraga dan kegiatan fisik lainnya (Hafiza, *et al.*, 2021). Berdasarkan Angka Kebutuhan Gizi (AKG, 2019) yang dikeluarkan oleh Kemenkes RI, kebutuhan zat gizi pada remaja putri adalah sebagai berikut:

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi Remaja Putri

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
10-12 tahun	38	147	1900	55	65	1.0	10	250	27	1850
13-15 tahun	48	156	2050	65	70	1.1	11	300	29	2100
16-18 tahun	52	159	2100	65	70	1.1	11	300	29	2150

1) Energi

Energi merupakan substansi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan, menjaga kelangsungan hidup, dan melakukan aktivitas. Kekurangan asupan energi dalam jangka waktu yang cukup lama dapat menyebabkan penurunan berat badan dan kekurangan zat gizi lainnya (Sutrio, 2017). Sementara kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh,

menyebabkan peningkatan berat badan atau kegemukan (Winerungan, *et al.*, 2018).

2) Protein

Protein merupakan salah satu mineral makro yang berperan dalam pemeliharaan, perbaikan, serta penggantian jaringan yang rusak dalam tubuh. Selain itu, protein juga dapat berfungsi sebagai cadangan energi jika tubuh kekurangan lemak dan karbohidrat. Kekurangan asupan protein pada remaja dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan jaringan tubuh, kerusakan fisik dan mental, bahkan kekurangan sel darah merah. Di sisi lain, kelebihan protein dapat menyebabkan masalah pada ginjal dan hati (Ahmad, 2023).

3) Lemak

Lemak merupakan nutrisi yang menyumbang kalori terbanyak dalam makanan, dalam 1 gram lemak terdapat 9 kalori. Konsumsi makanan yang kaya lemak dapat menyebabkan penimbunan lemak berlebih dalam tubuh (Rahman, *et al.*, 2021). Kekurangan asupan lemak dapat menyebabkan penurunan fungsi reproduksi pada remaja perempuan seperti gangguan siklus menstruasi yang berkepanjangan (Nisa dan Rakhma, 2019). Menurut pedoman gizi seimbang, dianjurkan untuk mengonsumsi lemak yang baik adalah sebanyak 25% dari total kebutuhan (Zetiara, *et al.*, 2023).

4) Karbohidrat

Karbohidrat sebagai zat gizi makro yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh. Konsumsi berlebihan karbohidrat dapat mempengaruhi metabolisme tubuh untuk memproduksi lemak. Sebaliknya, kekurangan karbohidrat dapat mengakibatkan penurunan energi yang dihasilkan oleh glukagon, sehingga melalui proses katabolisme, lemak cadangan akan diproses menjadi energi yang menghasilkan keton. Kekurangan asupan karbohidrat dapat menyebabkan penurunan berat badan karena cadangan lemak dalam tubuh terus berkurang (Rarastiti, 2023).

5) Mineral dan Vitamin

Tabel 2. 2 Kebutuhan Vitamin dan Mineral Remaja Putri

Kelompok Umur	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
10-12 tahun	600	15	15	35	1.0	1.0	12	5.0	1.2	400	3.5	20	375	50
13-15 tahun	600	15	15	55	1.1	1.0	14	5.0	1.2	400	4.0	25	400	65
16-18 tahun	600	15	15	55	1.1	1.0	14	5.0	1.2	400	4.0	30	425	75

Mineral dan vitamin yang terkandung dalam buah-buahan dan sayuran memiliki fungsi sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dari senyawa berbahaya (Mandagie, *et al.*, 2023). Kebutuhan mineral pada remaja lebih besar dibandingkan dengan masa kanak-kanak dan dewasa. Hal tersebut karena peran mineral dalam tubuh berkaitan erat dengan pertumbuhan remaja selama masa pubertas, yang memerlukan zat gizi mineral untuk proses pertumbuhan. Kekurangan asupan mineral dapat mengakibatkan penurunan fungsi metabolik tubuh sehingga kesehatan tubuh tidak optimal. Sedangkan, kelebihan asupan mineral mikro dapat menyebabkan gejala keracunan (Natalia, *et al.*, 2021).

2. Status Gizi

a. Definisi Status Gizi

Gizi merupakan esensi dari makanan yang dapat digunakan untuk menjaga dan memperbaiki jaringan tubuh manusia (Noviyanti dan Marfuah, 2017). Status gizi merupakan kondisi tubuh yang timbul dari jenis makanan yang dikonsumsi dan pemakaian zat-zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2006) dalam (Asmin, A. *et al.*, 2021). Ketersediaan zat gizi yang mencukupi memiliki signifikansi yang besar pada segala tahap kehidupan (Kemenkes, 2013). Status gizi yang baik dan optimal dapat terjadi ketika tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup dengan efisien, mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, produktivitas, dan kesehatan dengan secara maksimal (Noviyanti dan Marfuah, 2017).

Masalah gizi ganda termasuk gizi kurang dan gizi lebih dapat meningkatkan kerentanan terhadap paparan penyakit, terutama penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan hipertensi (Kemenkes RI, 2020) dalam (Dwimawati, 2020). Menurut Almatsier (2006) status gizi terdiri dari status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih.

1) Status gizi kurang

Merupakan kondisi yang terjadi ketika tubuh mengalami defisiensi satu atau lebih zat gizi esensial (Dwimawati, 2020). Dampak dari kurangnya asupan gizi meliputi gangguan pertumbuhan, rendahnya daya tahan tubuh, serta gangguan

dalam kecerdasan dan perilaku (Penilaian Status Gizi, 2017:7). Ketidakseimbangan dan asupan gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan remaja mengalami gizi kurang. Gizi kurang bisa terjadi pada remaja karena kebiasaan makan yang tidak baik, asupan gizi yang tidak memadai, dan aktivitas fisik yang berlebihan (Leonardo, C., *et al.*, 2021) .

2) Status gizi normal

Merupakan kondisi di mana terjadi keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari dalam tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari berbagai sumber seperti karbohidrat, protein, lemak, dan zat gizi lainnya (Dwimawati, 2020). Status gizi yang baik pada remaja putri, serta menjaga berat badan ideal atau sesuai dengan nilai IMT yang ideal, akan mendukung masa pubertas yang normal. Hal ini juga akan mendukung kesehatan reproduksi remaja putri di masa depan. Menjaga status gizi dapat meningkatkan fungsi sistem reproduksi (Alam, *et al.*, 2021).

3) Status gizi lebih

Merupakan keadaan yang dapat terjadi ketika tubuh menerima zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, yang dapat mengakibatkan efek toksik atau berpotensi membahayakan (Noviyanti dan Marfuah, 2017). Selain itu, kelebihan status gizi dapat menyebabkan kegemukan yang berpotensi menyebabkan

penyakit degeneratif (Penilaian Status Gizi, 2017: 14). Selain itu, salah satu penyebab gizi berlebih adalah ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama, yang mengakibatkan penimbunan lemak berlebihan. Status gizi berlebih juga dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik (Yanti, *et al.*, 2021).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

1) Faktor Langsung

a) Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi dapat mengakibatkan buruknya status gizi. Infeksi menjadi faktor yang secara langsung mempengaruhi kondisi tubuh, karena terjadinya penurunan sistem imun tubuh yang terjadi akibat pengaruh dari luar. Faktor-faktor yang menyebabkan kondisi gizi memburuk akibat penyakit infeksi termasuk penurunan nafsu makan, diare, muntah, serta demam. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan kehilangan cairan dan zat gizi dalam tubuh sehingga akhirnya mempengaruhi status gizi (Cono, *et al.*, 2021).

b) Makanan yang Dikonsumsi

Jenis makanan yang dikonsumsi perlu mengandung zat gizi lengkap mulai dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Variasi dalam jenis makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi kualitas gizi dan kecukupan zat gizi

(Khusniyati, *et al.*, (2016). Konsumsi jumlah dan kualitas makanan sesuai dengan kebutuhan tubuh maka akan menghasilkan dampak gizi yang positif. Sedangkan, jika tidak sesuai dengan jumlah kebutuhan akan menyebabkan masalah gizi (Munawaroh, H. *et al.*, 2022).

2) Faktor Tidak Langsung

a) Faktor Genetik

Faktor genetik atau keturunan, merujuk pada faktor tinggi dan berat badan orang tua yang dapat mempengaruhi status gizi anak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa karakteristik orang tua, seperti tinggi dan berat badan mereka dapat mempengaruhi status gizi anak. Anak-anak dari orang tua yang tinggi dan berat badannya besar cenderung memiliki berat badan yang lebih besar juga begitupun sebaliknya pada anak yang kurus (Anggraini, *et al.*, 2022). Selain itu, keturunan mempengaruhi jumlah sel lemak yang melebihi ukuran normal pada orang obesitas, sehingga secara otomatis dapat diturunkan kepada bayi selama dalam kandungan (Hanani, *et al.*, 2021).

b) Gaya Hidup

Gaya hidup sehat dapat dimulai dengan pola makan yang baik. Tetapi, masih banyak remaja yang mengonsumsi berbagai jenis makanan yang tidak sehat, seperti *fast food*, yang timbul karena dorongan dan ketertarikan mereka

sendiri. Gaya hidup yang tidak sehat pada remaja, seperti asupan makanan tinggi lemak, kolesterol, dan kalori, jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, dapat menyebabkan masalah gizi (Anggraini dan Dewi, 2022).

c) Lingkungan

Faktor lingkungan memiliki dampak pada perilaku dan status gizi remaja. Pada masa remaja, terjadi kerentanan gizi yang dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup, termasuk pola konsumsi, yang juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar seperti orang tua, guru, dan teman sebaya (Anggraini, *et al.*, 2022).

Orang tua adalah pihak pertama yang menanamkan nilai, sikap, dan prinsip pada anak. Kebiasaan makan anak juga dipengaruhi oleh kebiasaan orang tua. Selain itu, guru memiliki pengaruh terhadap perilaku gizi remaja yang bertanggung jawab untuk memberikan pengetahuan positif kepada siswa dan menjadi contoh perilaku baik, termasuk gaya hidup sehat (Anggraini, *et al.*, (2022).

d) Pengetahuan Gizi

Menurut Emilia (2009), pengetahuan gizi memberikan dasar untuk memilih makanan yang sehat dan menyadari bahwa pola makan berpengaruh pada gizi dan kesehatan. Terdapat keterkaitan yang jelas antara pengetahuan gizi dan status gizi yang dapat dilihat dari pola konsumsi makanan.

Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, semakin baik pula konsumsi makanannya. Sedangkan, semakin kurang pengetahuan gizi semakin kurang pula pola konsumsi makannya. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurangnya pemahaman tentang gizi dapat menyebabkan masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi seseorang (Lestari, *et al.*, 2022).

e) Citra Tubuh

Gangguan dalam persepsi citra tubuh dapat berdampak pada masalah gizi seseorang. Hal ini bersangkutan dengan pola makan yang biasa dilakukan untuk mempertahankan bentuk tubuh sesuai dengan persepsi citra tubuh yang diinginkan. Kecemasan akan bentuk tubuh dapat menyebabkan seseorang dengan sengaja mengurangi makanan mereka, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan makanan (Amir, *et al.*, 2023).

Gangguan makan adalah kondisi psikologis dan medis yang menyebabkan gangguan serius dalam pola makan dengan tujuan mengendalikan berat badan. Gangguan makan seperti *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, *binge eating disorder*, dan *eating disorders not otherwise pacified* yang menjadi isu terkait dengan gangguan persepsi citra tubuh khususnya di kalangan remaja (Amir, *et al.*, 2023).

f) Tingkat Ekonomi Keluarga

Faktor sosial ekonomi seperti pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga, budaya, dan teknologi saling berinteraksi. Faktor-faktor tersebut akhirnya akan mempengaruhi asupan gizi dan tingkat infeksi pada anak. Jumlah dan kualitas makanan keluarga ditentukan oleh pendapatan keluarga. Keluarga dengan tingkat ekonomi yang rendah menjadi salah satu penyebab utama kurangnya gizi (Sebataraja, *et al.*, 2014).

c. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan langkah yang penting untuk mengidentifikasi kasus masalah gizi dalam suatu kelompok masyarakat atau komunitas (Muchtar, *et al.*, 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Utami, *et al.* (2023), menyatakan bahwa terdapat berbagai metode yang dapat dilakukan dalam penilaian status gizi seseorang, termasuk melalui penilaian secara langsung dan tidak langsung.

1) Penilaian Langsung

a) Antropometri

Metode antropometri merupakan pendekatan yang umum digunakan dalam penilaian status gizi. Pengukuran ini memanfaatkan pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) sebagai parameter utamanya (Budiman, *et al.*, 2021). Pengukuran antropometri memiliki prosedur pengukuran yang

aman dan dapat dilakukan pada jumlah sampel yang besar dan termasuk pengukuran yang sederhana. Selain itu, metode pengukuran ini dapat mendeteksi dan menggambarkan riwayat gizi di masa lampau (Ilmu Gizi Teori & Aplikasi, 2017:133).

b) Biokimia

Penilaian status gizi melalui metode biokimia melibatkan pengujian spesimen yang dilakukan di laboratorium pada berbagai jenis jaringan tubuh. Jenis-jenis jaringan yang dapat digunakan termasuk darah, urine, tinja, serta beberapa jaringan tubuh lainnya seperti hati dan otot. Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi potensi terjadinya kondisi malnutrisi yang lebih serius (Komala, 2017). Kelebihan dalam pengukuran dengan metode biokimia dapat mendeteksi kekurangan ataupun kelebihan zat gizi secara lebih dini. Sedangkan, untuk kekurangannya tidak dapat dilakukan sebelum terjadinya gangguan metabolisme zat gizi (Ilmu Gizi Teori & Aplikasi, 2017:126).

c) Klinis

Pemeriksaan klinis merupakan metode yang berdasar pada perubahan yang terjadi terkait dengan kekurangan zat gizi. Pengukuran ini dapat diamati pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral, atau pada organ-organ yang berdekatan dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Survei ini dirancang untuk menilai tingkat status gizi

seseorang melalui pemeriksaan fisik yang mencakup tanda dan gejala penyakit, serta riwayat kesehatan (Komala, 2018). Pemeriksaan dengan metode ini sebaiknya dipadukan dengan pemeriksaan lain seperti antropometri dan biokimia, karena beberapa tanda klinis malnutrisi tidak spesifik pada beberapa penyakit yang memiliki gejala yang sama tapi penyebab yang berbeda (Ilmu Gizi Teori & Aplikasi, 2017:108).

d) Biofisik

Metode penilaian status gizi secara biofisik melibatkan evaluasi kemampuan fungsional. Terutamanya dilakukan pada tingkat jaringan, serta mengamati perubahan struktur jaringan. Biasanya digunakan dalam konteks situasi tertentu seperti kejadian epidemi buta senja (Komala, 2017). Selain itu, pemeriksaan fisik dapat digunakan untuk mencari adanya masalah/defisiensi gizi yang tidak dapat dideteksi dengan survei konsumsi atau cara laboratorium (Ilmu Gizi Teori & Aplikasi, 2017:109).

2) Penilaian Tidak Langsung

a) Survei Konsumsi Makanan

Survei konsumsi makanan merupakan cara tidak langsung untuk menilai status gizi. Penilaian ini dilakukan dengan memperhatikan jumlah dan jenis zat yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan informasi tentang pola konsumsi berbagai zat

gizi pada tingkat masyarakat, keluarga, dan individu. Survei ini dapat mengungkapkan kelebihan dan kekurangan zat gizi (Ilmu Gizi Teori & Aplikasi, 2017:141).

b) Statistik Vital

Penilaian status gizi melalui statistik vital melibatkan analisis data berbagai faktor penyebab yang terkait dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung dalam penilaian status gizi masyarakat (Komala, 2017).

c) Faktor Ekologi

Malnutrisi merupakan isu ekologis yang timbul dari interaksi antara berbagai faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya. Ketersediaan makanan sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor ekologi seperti iklim, kondisi tanah, irigasi, dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dianggap sangat penting untuk memahami penyebab malnutrisi dalam suatu masyarakat. Faktor ekologi digunakan sebagai dasar untuk merancang program intervensi gizi (Komala, 2017).

d. Penilaian Status Gizi Menggunakan Antropometri

Di Indonesia, salah satu metode umum yang digunakan untuk mengukur status gizi adalah antropometri gizi. Parameter antropometri yang biasa diukur meliputi berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Salah satu indikator yang sering digunakan dalam

menilai status gizi pada remaja adalah IMT/U (Lestari, *et al.*, 2023). Terdapat dua parameter status gizi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1) Berat Badan

Berat badan adalah salah satu parameter penting untuk memahami kondisi tubuh seseorang. Dengan mengetahui berat badan, berbagai informasi dapat diperoleh untuk menganalisis kondisi tubuh. Berat badan diukur dalam satuan kilogram (kg) dan menjadi salah satu parameter yang digunakan dalam pengukuran tubuh. Memperhatikan berat badan dapat memberikan informasi-informasi penting yang dapat diperoleh untuk menganalisis kondisi fisik seseorang. Informasi yang diperoleh termasuk luas permukaan tubuh (*Body Surface Area - BSA*) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Fauzi, *et al.*, 2017).

2) Tinggi Badan

Tinggi badan menjadi salah satu cara untuk mengetahui pertumbuhan linier seseorang. Selain itu, tinggi atau panjang badan sering juga digunakan sebagai ukuran umum untuk menilai ukuran tubuh dan panjang tulang. Meskipun demikian, tinggi badan tidaklah cukup sebagai penanda status gizi kecuali jika disertai dengan faktor lain seperti usia dan berat badan (Sulistyawati, 2023).

e. Status Gizi Remaja

Status gizi adalah faktor penentu terjadinya masalah gizi pada individu dari berbagai kelompok umur. Remaja adalah salah satu kelompok yang paling rentan terhadap masalah gizi (Sulistiyawati, 2023). Mengevaluasi status gizi remaja dapat dilakukan secara langsung menggunakan pengukuran antropometri, pengukuran dapat dilakukan dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh untuk Usia (IMT/U), yang hasilnya kemudian diinterpretasikan dengan menggunakan tabel standar IMT/U yang dikeluarkan oleh (Permenkes, 2020) dalam (Utami, *et al.*, 2023).

Tabel 2. 3 Kategori Status Gizi IMT/U

Indeks		Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 tahun		Gizi buruk	<-3 SD
		Gizi kurang	-3 SD sd <-2 SD
		Gizi baik	-2 SD sd +1 SD
		Gizi lebih	+1 SD sd +2 SD
		Obesitas	>+2 SD

3. Citra Tubuh

a. Definisi Citra Tubuh

Menurut Penelitian Honigam dan Castle (2004) dalam Januar dan Putri mengungkapkan bahwa citra tubuh adalah representasi mental seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri (Denich dan Ifdil, 2015). Selain itu, bagaimana cara individu dalam menafsirkan dan menilai pikiran dan perasaannya terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya serta penilaian orang lain terhadap dirinya.

Persepsi citra tubuh adalah representasi mental yang mencakup bagaimana seseorang melihat, berpikir, dan merasa tentang tubuhnya sendiri. Mencakup evaluasi terhadap kepuasan berat badan, penampilan fisik, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kesadaran terhadap tubuh, dan persepsi tubuh secara keseluruhan (Merita, *et al.*, 2020).

Menurut Cash dan Smolak (2011), citra tubuh terdiri dari dua konsep, yaitu positif dan negatif. Citra tubuh positif merujuk pada kepuasan individu terhadap fisiknya, sementara citra tubuh negatif merujuk pada ketidakpuasan individu terhadap fisiknya. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh sering kali mengarah pada pola diet yang ekstrem, obesitas, dan gangguan makan, serta dapat mengakibatkan rendahnya harga diri, depresi, kecemasan, dan tekanan emosional secara keseluruhan (Alyanissa, *et al.*, 2024).

Gangguan pada persepsi citra tubuh dapat menyebabkan masalah gizi pada seseorang karena kebiasaan makan yang dilakukan untuk mempertahankan tubuh sesuai dengan gambaran tubuh yang diinginkan. Kecemasan tentang bentuk tubuh dapat menyebabkan remaja menghindari makan secara sengaja, yang akhirnya dapat menyebabkan gangguan makan (Merita, *et al.*, 2020).

b. Aspek-aspek Citra Tubuh

Suryani (2014), menyatakan bahwa terdapat tiga aspek citra tubuh, diantaranya yaitu, aspek persepsi, aspek perbandingan serta aspek penilaian/pengukuran. Aspek persepsi merujuk pada seluruh

bagian tubuh dan penampilan, seseorang menilai dirinya berdasarkan pikiran dan perasaannya terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana orang lain menilai mereka (Kristanti, 2021).

Aspek perbandingan berkaitan dengan membandingkan diri dengan orang lain dan respon yang diberikan. Sedangkan, aspek penilaian/pengukuran sebagai dasar terhadap citra tubuh didasarkan pada perasaan dan harapan yang terkait dengan objek citra tubuh itu sendiri (Kristanti, 2021).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Menurut Potter dan Perry (2005) menyatakan bahwa citra tubuh remaja dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu perkembangan kognitif, pertumbuhan fisik, dan nilai-nilai sosial dan budaya (Sari dan Dineva, 2013).

1) Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif berkaitan dengan pemikiran dan keyakinan seseorang terhadap tubuhnya. Bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri memiliki dampak penting pada kesejahteraan psikologisnya. Memiliki pandangan yang realistis tentang diri sendiri, menerima, dan menghargai bagian tubuhnya. Sikap-sikap tersebut dapat meningkatkan rasa aman dan mengurangi kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri (Wijayanti, 2017).

2) Pertumbuhan fisik

Perkembangan fisik pada masa remaja mencakup peningkatan berat badan, tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan organ seks. Remaja perempuan cenderung mengalami kurang percaya diri terhadap kondisi fisik mereka. Akibatnya, mereka merasa kurang percaya diri dan menilai diri mereka sendiri berdasarkan perspektif teman sebaya (Dianningrum dan Satwika, 2021).

3) Nilai Sosial dan Budaya

Nilai sosial budaya memainkan peran penting dalam bagaimana remaja memandang tubuh mereka, khususnya dengan pengaruh media sosial yang mempengaruhi cara remaja menghadapi perubahan pada tubuh mereka dan keputusan yang mereka buat terkait dengan hal tersebut. Fenomena ini mencerminkan tren citra ideal yang dapat memengaruhi cara seseorang memandang tubuhnya sendiri (Ammar dan Nurmala, 2020).

d. Citra Tubuh Remaja

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana individu mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikis. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah menerima kondisi fisiknya dan menggunakannya dengan penuh perasaan. Mereka diharapkan dapat merasa bangga dan puas dengan

tubuh dan fisiknya, sehingga mampu menjaga dan melindungi tubuhnya dengan efektif (Abdussamad dan Supradewi, 2020).

Perubahan fisik remaja saat pubertas melibatkan aspek psikologis, terutama dalam hal citra tubuh. Remaja sering kali memiliki obsesi terhadap tubuh mereka dan mengembangkan gambaran tentang bentuk tubuh yang mereka anggap ideal. Selama masa remaja, perempuan cenderung lebih memperhatikan berat badan, bentuk tubuh, dan citra diri daripada laki-laki. Banyak yang merasa tidak puas dengan ukuran dan berat badan mereka karena kekurusan dianggap sebagai standar kecantikan yang diinginkan (Lupitasari, 2021).

e. Pengukuran Citra Tubuh

Studi-studi sebelumnya mengenai citra tubuh umumnya memanfaatkan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS). Diperkenalkan oleh Cash (2000), yang menyatakan bahwa ada lima dimensi dalam citra tubuh, diantaranya yaitu *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance orientation* (orientasi penampilan), *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) serta *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh). Evaluasi penampilan mencakup penilaian terhadap penampilan dan segala aspek tubuh, termasuk apakah dianggap menarik atau tidak menarik, serta apakah memuaskan atau tidak memuaskan (Sumanty, *et al.*, 2018).

Orientasi penampilan mengacu pada kesadaran individu terhadap penampilannya sendiri serta pada upaya yang mereka lakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan mereka.

Sedangkan, kepuasan terhadap bagian tubuh ini melibatkan evaluasi kepuasan individu terhadap bagian-bagian spesifik dari tubuh mereka. Selain itu, untuk kecemasan menjadi gemuk mencakup pengukuran kekhawatiran terhadap kegemukan dan yang terakhir yaitu pengkategorian ukuran tubuh melibatkan penilaian individu terhadap berat badannya sendiri (Sumanty, *et al.*, 2018).

4. Pengetahuan Gizi Seimbang

a. Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan pola makan harian yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan menjaga berat badan ideal (Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang, 2013:7). Visualisasi gizi seimbang dapat dilihat melalui 'Piring Makanku' dan 'Tumpeng Gizi Seimbang' (Asyary, *et al.*, 2018). Isi piringku mengacu pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk (protein), sayur, buah, serta mengonsumsi 8 gelas air putih sehari, melakukan aktivitas fisik, dan mencuci tangan dengan sabun (Briliannita, *et al.*, 2022).

Gizi seimbang berfungsi dalam menjaga kesehatan tubuh, mempertahankan kekebalan, dan meningkatkan kecerdasan serta membantu dalam membentuk perilaku makan yang sehat (Goenawan, *et al.*, 2019). Terdapat 4 pilar gizi seimbang yang meliputi: 1) konsumsi makanan beragam, 2) Perilaku Hidup Bersih

dan Sehat (PHBS), 3) pemantauan berat badan, dan 4) aktivitas fisik. Sementara untuk pesan gizi seimbang terdiri dari 10 pesan, salah satunya adalah mensyukuri dan menikmati beragam jenis makanan (Watung, *et al.*, 2022).

Zat gizi terdiri dari zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Sumber karbohidrat meliputi berbagai jenis tepung, gula, dan biji-bijian (seperti beras dan jagung) serta umbi-umbian, gandum, dan pisang. Sumber lemak mencakup berbagai minyak (kelapa, sawit, jagung, dan kacang tanah), berbagai jenis kacang, alpukat, margarin, telur, daging sapi, daging kambing, daging ayam, mentega, dan keju. Sedangkan, sumber protein termasuk kacang-kacangan, susu, daging, ikan darat maupun laut, dan produk olahannya (Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang, 2013:7).

Berdasarkan PMK nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak menyatakan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 gram (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh), dan lemak/minyak total lebih dari 67 gram (5 sendok makan) per orang per hari dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, obesitas dan serangan jantung (PMK NO.41 tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

Aktivitas fisik yang dianjurkan dalam pesan gizi seimbang yaitu olah raga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu (PMK NO.41 tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Selama masa sekolah gizi seimbang sangat penting termasuk bagi remaja putri, termasuk untuk meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga kesehatan tubuh, beraktifitas aktif, interaksi sosial, dan membantu pertumbuhan fisik yang optimal (Panjaitan, *et al.*, 2022).

b. Definisi Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi yang memadai memiliki dampak positif pada pola makan yang sehat, yang pada gilirannya akan berkontribusi dalam mencapai status gizi yang optimal (Wigati dan Nisak, 2022). Gizi seimbang merupakan pola konsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh dengan proporsi yang sesuai. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang, terutama di kalangan remaja dan anak-anak sekolah (PMK NO.41 tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal seperti tingkat pendidikan, usia, serta pekerjaan dan faktor eksternal seperti lingkungan dan sosial budaya (Nurfiriani, 2023).

1) Faktor Internal

a) Tingkat Pendidikan

Menurut Notoatmodjo (2014) dalam penelitian yang dilakukan oleh Damayanti dan Sofyan (2021) mengungkapkan bahwa pengetahuan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik pengetahuannya, dan begitupun sebaliknya. Rendahnya tingkat pendidikan seseorang akan menghambat perkembangan sikap mereka. Baik terhadap penerimaan informasi ataupun pada nilai-nilai baru yang diperkenalkan pada mereka (Dharmawati dan Wirata, 2016).

b) Usia

Dengan bertambahnya usia, tingkat kematangan seseorang dalam berpikir dan bekerja cenderung meningkat. Kematangan ini juga berdampak pada kemampuan kognitif individu. Usia juga mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menangkap informasi dan pola pikirnya (Putra dan Podo, 2017).

c) Pekerjaan

Banyaknya waktu dan tenaga yang dihabiskan seseorang untuk melakukan pekerjaannya akan berdampak pada jumlah informasi yang diterima mereka jauh lebih sedikit. Sehingga jenis pekerjaan sedikit banyak mempengaruhi jumlah

informasi yang diterima oleh seorang individu. Selain itu, pekerjaan mereka akan mempengaruhi lingkungannya dalam memberikan seberapa banyak jumlah informasi yang dapat diterima (Notoatmodjo, 2007).

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan

Menurut Irwandi, I., dan Fajeriadi, H. (2020) dalam Octaviani, *et al.*, (2020), mengungkapkan bahwa lingkungan sekitar dapat dijadikan sebagai sumber belajar yang memfasilitasi dalam menghubungkan pengalaman mereka dengan informasi baru. Interaksi langsung dengan objek pembelajaran saat belajar di lingkungan sekitar dapat membantu dalam memperoleh pemahaman yang lebih nyata.

b) Sosial Budaya

Sosial budaya yang berlaku di masyarakat dapat berpengaruh pada sikap memilih dalam menerima setiap informasi. Sistem sosial dan budaya dalam masyarakat yang ada dapat mempengaruhi sikap individu dalam menerima informasi. Sehingga keterampilan seseorang dalam menerima pengetahuan tidak lepas dari pengaruh sosial budaya (Kasim, *et al.*, 2022).

d. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2021) dalam Sukarini (2018) domain kognitif, pengetahuan terdiri dari enam tingkat, yang meliputi:

1) Tahu (*Know*)

Tahu sebagai kemampuan untuk mengingat kembali materi yang telah dipelajari sebelumnya. Informasi yang spesifik dari seluruh materi yang telah dipelajari atau dari rangsangan yang telah diterima sebelumnya (Sukarini, 2018).

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami didefinisikan sebagai kemampuan yang tepat untuk menjelaskan objek yang telah diketahui. Selain itu juga mampu menginterpretasikan materi yang telah diketahui dengan benar (Sukarini, 2018).

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi merupakan kemampuan untuk mengaplikasikan materi yang telah dipelajari dalam situasi nyata (Sukarini, 2018). Menerapkan ide ataupun konsep yang telah dipelajari untuk menyelesaikan masalah dalam situasi atau kondisi secara langsung (Nafiati, 2021).

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menguraikan materi atau objek menjadi komponen-komponen yang masih terstruktur, dengan hubungan yang saling terkait (Sukarini, 2018). Dapat memanfaatkan informasi untuk mengklasifikasikan, mengelompokkan, dan menentukan hubungan antara satu informasi dengan informasi lainnya. Informasi tersebut baik itu

berupa fakta dan konsep, ataupun antara argumentasi dan kesimpulan (Nafiati, 2021).

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan untuk menggabungkan atau mengaitkan bagian-bagian menjadi suatu kesatuan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk merangkai formulasi baru berdasarkan formulasi yang sudah ada (Sukarini, 2018).

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berhubungan dengan kemampuan untuk memberikan alasan atau menilai suatu materi atau objek. Penilaian ini didasarkan pada kriteria yang ditetapkan sendiri, atau menggunakan kriteria yang sudah ada (Sukarini, 2018).

e. Pengukuran Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan dapat diukur melalui wawancara atau pengisian angket yang menanyakan isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Hendrawan, 2019). Proses kategorisasi dilakukan dengan menetapkan titik potong berdasarkan persentase skor:

- 1) Jika jawaban benar, skor = 1
- 2) Jika jawaban salah, skor = 0

Total skor dari semua jawaban dijumlahkan, dan nilai total jawaban diperoleh. Selanjutnya, tingkat pengetahuan responden dihitung dan di klasifikasikan hasilnya dengan kriteria menurut

Bloom's Cut Off Point dalam Swarjana (2022), kategori tingkat pengetahuan dibagi menjadi tiga, dengan nilai sebagai berikut:

- a) Baik dengan hasil : skor 80-100
- b) Sedang dengan hasil : skor 60-79
- c) Kurang dengan hasil : skor \leq 60

5. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja Putri

Gangguan pada persepsi citra tubuh dapat mempengaruhi seseorang dalam mengalami masalah gizi. Ini disebabkan oleh kebiasaan makan yang disesuaikan untuk mempertahankan bentuk tubuh sesuai dengan persepsi citra tubuh yang diharapkan. Kecemasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan remaja sengaja mengurangi asupan makanan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan makan (*eating disorder*) (Amir, *et al.*, 2023).

Remaja melakukan berbagai upaya untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal agar terlihat menarik. Salah satu upaya tersebut adalah dengan melakukan diet. Remaja seringkali melakukan diet dengan membatasi konsumsi jenis makanan tertentu atau dengan diet yang tidak terkontrol, dengan harapan mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan, biasanya ke arah keinginan untuk memiliki tubuh yang langsing. Diet yang berlebihan dengan pembatasan makanan dapat menyebabkan gangguan makan, yang pada akhirnya akan mempengaruhi status gizi remaja (Amir, *et al.*, 2023).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ovita, *et al.*, (2019) pada anak SMPN 20 di Surabaya terkait hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri menunjukkan hasil bahwa lebih banyak remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif dibandingkan dengan yang memiliki citra tubuh positif. Nilai *p-value* yang dihasilkan pada penelitian tersebut yaitu sebesar 0,001 ($\leq 0,05$), yang dapat diambil kesimpulan bahwa variabel citra tubuh berhubungan positif dengan status gizi remaja putri. Ketidakpuasan remaja terhadap bentuk tubuh, khususnya ketika merasa tubuhnya terlalu gemuk, sering kali mendorong mereka untuk menurunkan berat badan dengan cara yang tidak tepat, yang pada akhirnya dapat berdampak pada status gizi mereka (Nicolas, 2012) dalam (Ovita, *et al.*, 2020).

Pandangan negatif remaja putri terhadap citra tubuh mereka dapat mendorong mereka untuk melakukan perubahan pada pola makan mereka sebagai upaya memperbaiki penampilan fisik. Remaja putri cenderung lebih sensitif terhadap penampilan dan sering membandingkan diri dengan orang lain, yang mengakibatkan mereka berusaha mencapai tubuh ideal dengan mengurangi asupan makanan (Agustini, *et al.*, 2021).

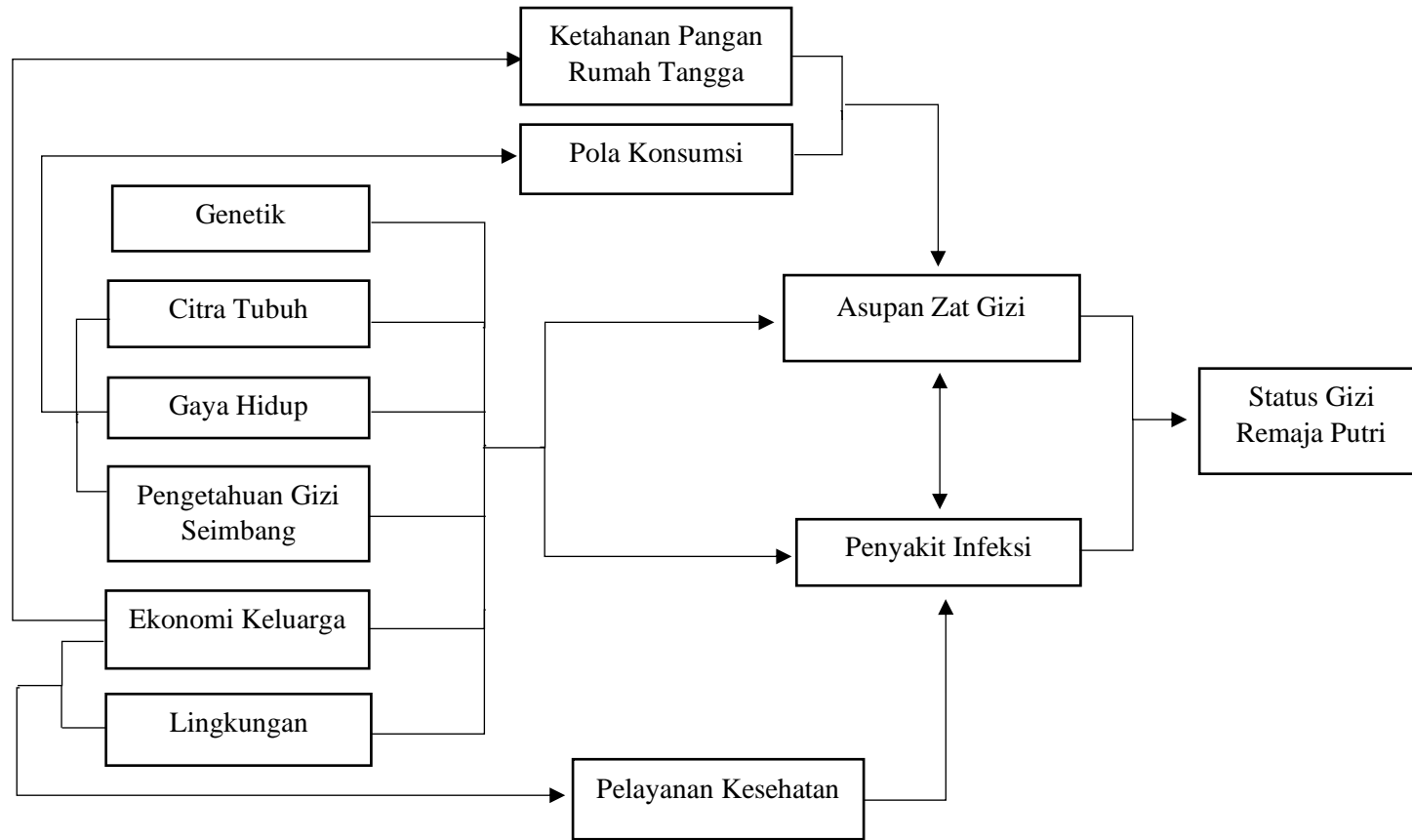
6. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja

Pengetahuan gizi seseorang berkaitan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan menentukan seberapa mudah seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang mereka

konsumsi (Lestari, *et al.*, 2022). Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, semakin baik pula pola konsumsi makannya, dan sebaliknya, semakin kurang pengetahuan gizi, semakin buruk pola konsumsi makannya. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat berdampak pada status gizi seseorang (Anggraini, *et al.*, 2022).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2021), pada anak SMPN 2 di Banjarharjo yang menunjukkan hasil nilai *p-value* 0,003 ($\leq 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi berhubungan positif dengan status gizi remaja. Pengetahuan gizi yang memadai dapat mempengaruhi remaja dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan remaja kurang memperhatikan asupan nutrisi yang mereka butuhkan. Sehingga meningkatkan risiko masalah gizi seperti kekurangan gizi ataupun obesitas (Lestari, 2020). Pengetahuan gizi yang baik, remaja dapat memperhatikan kebutuhan gizi harian mereka, yang akan mendukung peningkatan status gizi mereka menjadi normal (Dwi dan Elsa, 2019).

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori Penelitian