

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Istilah remaja sering disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Remaja dimulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum (Firdaus & Marsudi, 2021).

Remaja merujuk pada kelompok usia yang terletak di antara usai anak-anak dan dewasa, berkisar 12 hingga 18 tahun. Usia ini merupakan fase perkembangan yang penting, mencakup perubahan signifikan dalam hal fisik, emosional, dan sosial yang kompleks. Selama masa remaja, individu terlibat dalam pencarian identitas, eksplorasi nilai-nilai, serta menyesuaikan diri dengan perubahan dalam hubungan sosial dan lingkungan mereka (Bunsaman & Krisnani, 2020).

b. Tahap-tahap Perkembangan Remaja dan Ciri-cirinya

Secara umum, perkembangan remaja dapat dikategorikan ke dalam tiga fase, yakni remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. Penjelasan mengenai tahap-tahap perkembangan remaja

serta karakteristiknya dapat diuraikan sebagai berikut (Diananda, 2019):

- 1) Remaja awal (12-15 tahun) : Ciri-ciri remaja pada fase awal mencakup ketertarikan yang lebih besar pada teman sebaya, dorongan untuk meraih kebebasan, serta peningkatan perhatian terhadap kondisi fisik dan perkembangan kemampuan berpikir abstrak.
- 2) Remaja tengah (15-18 tahun) : Ciri-ciri remaja pada tahap tengah melibatkan upaya pencarian identitas diri, perkembangan keinginan untuk bersosialisasi dengan lawan jenis, pengalaman cinta yang lebih mendalam, dan hubungan pertumbuhan serta perkembangan identitas diri dengan *body image* yang berfokus pada diri sendiri.
- 3) Remaja akhir (18-21 tahun) : Ciri-ciri remaja pada tahap akhir mencakup kecenderungan menjadi lebih selektif dalam memilih teman sebaya, ekspresi identitas diri yang lebih matang, perasaan yang lebih stabil dalam menghadapi masalah, dan munculnya pertimbangan mengenai perencanaan untuk membentuk keluarga.

c. Perkembangan Remaja

Selama perkembangan remaja terdapat perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek, termasuk perkembangan fisik, kognitif, kepribadian, dan sosial. Berikut adalah penjelasan dari masing-masing aspek tersebut (Rais, 2022) :

1) Perkembangan Fisik

Perkembangan fisik mencakup transformasi pada tubuh, otak, kemampuan sensorik, dan keterampilan motorik. Pada tubuh, perubahan melibatkan peningkatan tinggi badan, berat badan, pertumbuhan tulang dan otot, serta kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Perkembangan fisik di otak mencakup peningkatan struktur otak yang berkontribusi pada peningkatan kemampuan kognitif (Suryana *et al.*, 2022).

2) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif melibatkan perubahan dalam kemampuan mental seperti belajar, memori, pemikiran, dan bahasa. Selama fase remaja, terjadi kematangan kognitif melibatkan interaksi antara struktur otak yang sudah matang dan lingkungan sosial yang semakin luas, memungkinkan remaja untuk berpikir secara logis dan idealis. Tahap ini disebut operasional formal, menuntut remaja untuk mampu mengarahkan diri mereka sendiri. Mereka secara aktif terlibat dalam membangun dunia kognitif mereka, tidak hanya menerima informasi begitu saja, tetapi mengintegrasikannya ke dalam skema kognitif mereka (Mauliya, 2019).

3) Perkembangan Kepribadian dan Sosial

Pertumbuhan kepribadian melibatkan perubahan dalam cara individu berinteraksi dengan dunia dan mengekspresikan emosi secara khas, sementara perkembangan sosial mencakup

perubahan dalam interaksi dengan orang lain. Pada masa remaja, pencarian identitas menjadi aspek penting dari perkembangan kepribadian. Proses pencarian identitas merupakan langkah untuk menjadi individu yang unik dengan peran yang signifikan dalam kehidupan. Remaja menganggap memiliki kelompok sebagai hal yang esensial karena hal tersebut memberikan mereka rasa kepemilikan dan status di dalam kelompok (Rais, 2022).

2. *Body Image*

a. Definisi *Body Image*

Body image merujuk pada persepsi, evaluasi, dan pandangan individu terhadap penampilan fisiknya sendiri. Ini mencakup cara seseorang melihat dan menilai bentuk tubuh, berat badan, ukuran tubuh, dan aspek-aspek lain yang terkait dengan penampilan fisik. Konsep *body image* dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti norma sosial, budaya, media, pengalaman pribadi, dan tekanan sosial (Agustin & Rizal, 2022). *Body image* adalah pengalaman psikologis yang menitikberatkan pada sikap dan perasaan individu terhadap tubuhnya. Pada dasarnya persepsi ini tidak selalu sesuai dengan keadaan tubuh yang sebenarnya. Apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh individu tentang tubuhnya tidak selalu mencerminkan kenyataan fisiknya, melainkan lebih merupakan hasil penilaian diri sendiri secara subyektif. *Body image* adalah sikap atau perasaan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh, yang dapat menghasilkan penilaian baik atau buruk

terhadap diri seseorang. Persepsi ini, sebagai pengalaman psikologis, tidak selalu sesuai dengan keadaan tubuh yang sebenarnya. Pikiran dan perasaan individu terhadap tubuhnya tidak selalu mencerminkan kenyataan fisiknya, melainkan hasil penilaian diri secara subyektif (Riskha *et al.*, 2019).

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu (Astini & Gozali, 2021) :

1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki peran signifikan dalam pengembangan *body image* seseorang, di mana ketidakpuasan terhadap tubuh lebih umum terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Perempuan cenderung merasa tidak puas dengan tubuh mereka, dipengaruhi oleh iklan di media yang menekankan bahwa standar kecantikan melibatkan tubuh perempuan yang gizi kurang, berkulit putih, dan berambut panjang, yang dianggap sebagai idola. Persepsi negatif terhadap *body image* sering kali terkait dengan kekhawatiran perempuan terhadap kelebihan berat badan (Rengga & Soetjningsih, 2022).

2) Usia

Remaja dalam rentang usia 10-19 tahun mengalami perkembangan pesat dalam hal identitas, gambaran diri, dan peran sesuai dengan tahap perkembangan mereka. Peningkatan berat

badan selama masa pubertas pada remaja putri sering kali menyebabkan ketidakpuasan terhadap penampilan mereka, yang dapat berujung pada gangguan pola makan (Riskha *et al.*, 2019).

3) *Self Esteem*

Persepsi tubuh merujuk pada mental seseorang terhadap tubuhnya, yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu. *Self esteem* dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh, sejalan dengan gambaran ideal dalam masyarakat (Salsabila & Qodariah, 2022).

4) Keluarga

Terbentuknya *body image* sering kali dipengaruhi lebih banyak oleh orang lain di luar individu, terutama oleh keluarga. Orang tua sebagai bagian dari keluarga, memainkan peran penting dalam memengaruhi perkembangan *body image* pada remaja melalui kegiatan modeling, instruksi, dan memberikan umpan balik (Astini & Gozali, 2021).

5) Hubungan Interpersonal

Sebagai makhluk sosial, manusia selalu terlibat dalam interaksi dengan sesama. Memiliki keinginan diterima oleh orang lain, seseorang akan mendengarkan dengan cermat pendapat atau respons yang disampaikan oleh orang lain, termasuk pandangan mengenai penampilannya. Hal ini juga berlaku pada remaja yang tidak dapat terlepas dari pengaruh teman (Marlina & Ernalina, 2020).

c. Kategori *Body Image*

Body image sebagai hasil dari dinamika perkembangan remaja terbagi menjadi dua kategori yaitu *body image* positif dan *body image* negatif (Marlina & Ernalina, 2020). Berikut penjelasan dari setiap kategorinya, yaitu:

1) *Body Image* Positif

Body image positif yaitu sikap positif seseorang terhadap tubuhnya dan penerimaan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

2) *Body Image* Negatif

Body image negatif yaitu sikap negatif dan ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya serta memiliki keinginan yang kuat untuk mengubahnya.

d. Pengukuran *Body Image*

Pengukuran *body image* tidak dapat dilakukan secara langsung. Pengukuran menggunakan instrumen yang dirancang untuk mengevaluasi bagaimana seseorang memandang dan merasa puas terhadap tubuhnya. instrumen yang telah dikembangkan dapat digunakan untuk mengukur *body image* yaitu kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ) (Cooper *et al.*, 1987). BSQ dikembangkan oleh Cooper pada tahun 1987 terdiri dari 34 pertanyaan mengenai persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Skor total keseluruhan kuesioner ini yaitu antara 34 sampai 204. Kuesioner tersebut menggunakan skala Likert yang diinterpretasikan dalam 2 kategori yaitu *body image* positif jika

skor <110 dan *body image* negatif jika skor ≥ 110 (Bimantara *et al.*, 2019).

3. Asupan Zat Gizi Makro

Asupan zat gizi makro adalah jumlah dan jenis zat gizi makro yang dikonsumsi oleh seseorang melalui makanan dan minuman untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh yang maksimal (Fitriani, 2020). Zat gizi makro adalah nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang besar terdiri dari energi, karbohidrat, lemak dan protein. Konsumsi zat gizi makro meliputi karbohidrat dan lemak sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh dan protein yang berperan dalam menjaga pertumbuhan dan perbaikan jaringan. Zat gizi makro akan menghasilkan energi yang akan digunakan oleh tubuh ataupun disimpan menjadi cadangan energi atau cadangan lemak (Falentina *et al.*, 2023)

4. Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro

a. Energi

Energi dalam makanan diukur dalam bentuk kalori. Ketika makanan dicerna, dan dilanjutkan dengan proses metabolisme maka kandungan zat gizi makro dalam makanan akan diubah menjadi bentuk energi. Energi digunakan untuk menjalankan fungsi tubuh, antara lain pertumbuhan, perbaikan sel, serta dalam aktivitas sehari-hari (Khairani *et al.*, 2021).

Energi sangat penting dalam menjaga status gizi seseorang. Ketersediaan energi yang mencukupi dari makanan dan minuman sangat penting untuk memenuhi kebutuhan tubuh terhadap nutrisi dan

mempertahankan kesehatan. Ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh dapat mengakibatkan masalah gizi. Kekurangan asupan energi dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi, yang ditandai dengan berat badan rendah, pertumbuhan terhambat, dan kelemahan imunitas. Sebaliknya, asupan energi yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas, yang merupakan faktor risiko untuk berbagai penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi (Damara *et al.*, 2020)

Sumber energi utama manusia didapatkan dari karbohidrat dan lemak. Meskipun jumlah kandungan energi di dalam protein jauh lebih sedikit dibandingkan karbohidrat dan lemak, namun pada kondisi tertentu ketika kebutuhan energi belum terpenuhi maka tubuh akan menggunakan energi dari dalam protein (Hengku dan Nurdiansyah, 2021). Pemenuhan kebutuhan energi, harus memperhatikan asupan makanan yang seimbang dan memperhitungkan kebutuhan kalori harian berdasarkan tingkat aktivitas fisik, usia, jenis kelamin, dan faktor-faktor lainnya. Keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi adalah upaya untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh (Saiful dan Ita, 2021).

b. Karbohidrat

Karbohidrat adalah salah satu zat gizi yang penting bagi tubuh. Karbohidrat merupakan sumber energi yang penting untuk aktivitas sel secara biologis. Selain itu, karbohidrat juga memiliki peran dalam

menyediakan serat makanan yang membantu menjaga kesehatan pencernaan (Rarastiti, 2023).

Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi dalam tubuh memiliki peran penting terhadap status gizi seseorang. Kurangnya asupan karbohidrat dapat mengakibatkan kekurangan energi yang berdampak pada penurunan berat badan, kelelahan, dan penurunan kesehatan tubuh. Asupan karbohidrat yang berlebihan terutama dari sumber karbohidrat yang kurang sehat seperti gula tambahan dan makanan olahan, dapat menyebabkan peningkatan berat badan, obesitas, dan peningkatan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung (Martua *et al.*, 2023).

Karbohidrat terbagi menjadi dua yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Karbohidrat sederhana terdiri dari molekul gula yang sederhana, yaitu monosakarida dan disakarida. Karbohidrat sederhana terdiri dari satu atau dua molekul gula, sehingga tidak memerlukan pemecahan kompleks oleh enzim pencernaan. Setelah dikonsumsi karbohidrat sederhana akan langsung diserap sehingga menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah lebih cepat. Proses ini akan menghasilkan energi lebih cepat tetapi energi yang dihasilkan juga akan cepat habis. Ketika mengonsumsi karbohidrat sederhana maka seseorang akan cepat kembali merasakan lapar (Umbu dan Nurdiansyah, 2022).

Karbohidrat kompleks terdiri dari rantai panjang molekul polisakarida yang membutuhkan lebih banyak waktu untuk dicerna dan

diserap oleh tubuh. Jenis karbohidrat kompleks terdiri dari pati dan serat. Pati adalah jenis karbohidrat sederhana yang biasanya dihasilkan pada tanaman terdiri dari molekul glukosa dalam bentuk amilosa dan amilopektin. Karbohidrat kompleks cenderung memberikan energi secara bertahap dan lebih stabil dalam mempertahankan kadar gula darah dalam tubuh (Umbu & Nurdiansyah, 2022).

Serat merupakan karbohidrat sederhana yang tidak dapat dicerna oleh tubuh. Serat membantu mengatur gula darah dengan cara memperlambat penyerapan glukosa dari makanan ke dalam aliran darah, hal ini membantu mencegah lonjakan gula darah setelah makan dan menjaga kadar gula darah tetap stabil. Ketika asupan serat tercukupi maka tubuh akan merasakan kenyang lebih lama, hal ini akan lebih memudahkan seseorang untuk mendapatkan berat badan yang ideal (Sardi *et al.*, 2021). Contoh sumber makanan karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks ada pada Tabel 2.1.

Tabel 2. 1
Bahan Makanan Sumber Karbohidrat

Jenis Karbohidrat	Sumber Makanan	Kandungan Karbohidrat (gram)/100 gram
Karbohidrat Sederhana		
Monosakarida	Madu	82,4
	Susu	4,8
	Kurma	73,6
	Pisang	23,4
	Apel	15,3
	Mangga	17,0
Disakarida	Gula tebu	97,3
	Tepung sorgum	76,3
	Susu Sapi	4,8
Karbohidrat Kompleks		
Polisakarida	Beras merah	75,2
	Gandum	43

Kacang merah	60,2
Kacang hijau	20,8
Kacang kedelai	30
Kacang lentil	20
Oat	59,8
Kentang	21,6
Ubi	24,3
Jagung	25,1

c. Lemak

Secara kimia, lemak terdiri dari molekul-molekul asam lemak yang terikat pada gugus gliserol. Lemak memiliki dua kali lebih banyak energi per gramnya dibandingkan dengan karbohidrat dan protein, sehingga menjadi sumber energi yang penting bagi tubuh. Peran lemak selain sumber energi bagi tubuh juga berperan sebagai komponen utama dalam pembentukan membran sel, serta membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak, seperti vitamin A, D, E, dan K (Putri, 2019).

Asupan lemak dalam tubuh dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Kelebihan asupan lemak dapat menyebabkan penambahan berat badan karena lemak mengandung lebih banyak kalori dari pada karbohidrat atau protein. Kelebihan kalori ini kemudian disimpan dalam tubuh sebagai cadangan lemak, yang dapat mengakibatkan obesitas dan meningkatkan risiko penyakit diabetes, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi. Kekurangan lemak juga akan berdampak negatif, lemak menyediakan asam lemak esensial penting untuk fungsi tubuh yang optimal. Kekurangan asam lemak esensial seperti omega-3 dan omega-6, dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan, serta memengaruhi sistem kekebalan tubuh. Defisiensi

asam lemak juga dapat menyebabkan gangguan dalam penyerapan vitamin larut lemak, seperti vitamin A, D, E, dan K, yang dapat mengakibatkan defisiensi nutrisi (Mulalinda *et al.*, 2019).

Pemenuhan kebutuhan lemak tubuh harus memperhatikan jenis lemak yang dikonsumsi. Jenis lemak terbagi menjadi dua yaitu lemak jenuh dan lemak tak jenuh. Lemak jenuh adalah lemak yang hanya memiliki satu ikatan antara atom karbon dalam rantai karbon, hal ini menyebabkan rantai karbon tersebut lebih banyak diisi dengan atom hidrogen. Konsumsi lemak jenuh berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar kolesterol LDL dalam darah, sehingga bisa meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung dan stroke. Lemak tak jenuh merupakan lemak yang memiliki satu atau lebih ikatan rangkap antara atom karbon dalam rantai karbon. Mengonsumsi asam lemak tak jenuh dapat menurunkan kadar kolesterol LDL dan meningkatkan kadar kolesterol HDL yang dapat mendukung kesehatan jantung dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. (Missa *et al.*, 2020).

Berdasarkan jenisnya maka lemak yang sebaiknya dikonsumsi yaitu jenis lemak tak jenuh karena dengan mengonsumsi lemak tak jenuh dapat membantu menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah. Selain itu lemak tak jenuh juga mengandung omega-3 dan omega-6 yang merupakan asam lemak esensial penting untuk mengurangi risiko penyakit jantung dan meningkatkan fungsi otak (Nisa dan Rakhma,

2019). Contoh sumber makanan lemak jenuh dan tak jenuh terdapat pada Tabel 2.2.

Tabel 2. 2
Bahan Makanan Sumber Lemak

Jenis Lemak	Sumber Makanan	Kandungan Lemak (gram)/100 gram	
		Lemak Jenuh	Lemak tak Jenuh
Lemak Jenuh			
	Daging sapi berlemak	7	1,1
	Daging ayam dengan Kulit	11	8
	Susu <i>full cream</i>	1,2	0,6
	Keju	21	9
	Minyak kelapa	86	7
	Mentega	51	24
Lemak tak Jenuh			
	Minyak zaitun	13	83
	Minyak kanola	7	90,5
	Alpukat	2	11,5
	Kacang almond	3,8	44,3
	Kacang kenari	6,2	56,1
	Ikan salmon	1,26	4,2
	Ikan sarden	2,3	8,1
	Minyak ikan salmon	19,8	70,2

d. Protein

Protein adalah molekul polipeptida yang terdiri dari rantai panjang asam amino yang terhubung satu sama lain melalui ikatan peptida. Protein memiliki peran dalam berbagai proses biologis seperti pembentukan struktur sel, transportasi zat-zat dalam tubuh, dan fungsi kekebalan. Protein juga berperan penting dalam pembentukan jaringan, otot, dan organ tubuh, serta dalam penyembuhan luka dan pertumbuhan sel. Selain itu menjadi sumber energi alternatif ketika karbohidrat dan lemak tidak mencukupi. Protein juga terlibat dalam sintesis hormon dan

enzim yang penting untuk regulasi dan metabolisme tubuh secara keseluruhan (Seri, 2019).

Status gizi dapat dipengaruhi oleh asupan protein dalam tubuh. Kekurangan protein dapat menyebabkan kondisi malnutrisi, yaitu tubuh tidak mendapatkan cukup asam amino esensial dan energi. Hal ini dapat mengakibatkan berat badan rendah, pertumbuhan terhambat, penurunan massa otot, penurunan daya tahan tubuh, terjadinya penyakit infeksi dan memperlambat proses penyembuhan luka.

Asupan protein yang berlebihan dapat berdampak buruk pada tubuh dan status gizi seseorang. Konsumsi protein yang berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, salah satu dampaknya adalah meningkatkan beban kerja pada ginjal. Asupan protein yang tinggi meningkatkan jumlah produk katabolisme protein, yaitu urea yang harus disaring oleh ginjal. Apabila terjadi secara terus menerus hal ini dapat meningkatkan tekanan pada glomerulus yang akan menyebabkan kerusakan dan penurunan fungsi ginjal. Kelebihan protein terutama protein hewani, dapat meningkatkan ekskresi kalsium dalam urine dan produksi asam urat. Kelebihan kalsium dan asam urat dalam urine menyebabkan pembentukan batu ginjal, yang bisa menyebabkan nyeri dan mengganggu fungsi ginjal (Saiful dan Ita, 2021).

Berdasarkan sumbernya, protein terbagi menjadi dua yaitu protein hewani dan protein nabati. Asupan protein yang seimbang baik dari sumber hewani maupun nabati penting untuk memenuhi kebutuhan

asam amino esensial tubuh dan mendukung kesehatan secara keseluruhan (Khotimah *et al.*, 2021). Contoh sumber makanan protein hewani dan protein nabati terdapat pada Tabel 2.3.

Tabel 2. 3
Bahan Makanan Sumber Protein

Jenis Protein	Sumber Makanan	Kandungan Protein (gram)/100 gram
Protein Hewani	Daging Merah	24,9
	Ikan	18,1
	Unggas	26,9
	Susu	3,2
	Keju	25
	Yogurt	10
Protein Nabati	Kacang Kedelai	36
	Kacang Merah	23
	Kacang Hijau	24
	Tahu	8,1
	Tempe	19
	Brokoli	2,8
	Bayam	3,7

e. Angka Kecukupan Zat gizi Makro Pada Remaja

Proses pertumbuhan dan perkembangan pada remaja akan berjalan dengan baik apabila didukung dengan asupan gizi yang baik sesuai kebutuhan. Kebutuhan gizi makro remaja berbeda-beda berdasarkan kelompok umur, tinggi badan, dan berat badan. Secara umum, kebutuhan energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat cenderung meningkat seiring dengan penambahan usia. Menentukan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi dapat membantu menjaga kesehatan dan pertumbuhan yang optimal pada setiap kelompok umur. Kebutuhan zat gizi makro remaja dapat dilihat pada Tabel 2.4.

Tabel 2. 4
Angka Kecukupan Zat Gizi Makro pada Remaja Perempuan

Kelompok Umur (Tahun)	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Lemak (g)	Protein (g)
Remaja Awal						
10-12	38	147	1900	280	65	55
13-15	48	156	2050	300	70	65
Remaja Tengah						
16-18	52	159	2100	300	70	65
Remaja Akhir						
19-29	55	159	2250	360	65	60

Sumber : Kemenkes RI (2019)

5. Status Gizi

a. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah kondisi tubuh sebagai hasil dari asupan makanan dan pemanfaatan zat-zat gizi (Pantaleon, 2019). Status gizi adalah indikator keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan remaja serta penggunaan zat-zat gizi yang dapat diukur melalui berat badan dan tinggi badan anak (Hafiza *et al.*, 2021).

b. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

1) Faktor Langsung

a) Asupan Makanan

Asupan makanan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi seseorang. Makanan adalah sumber utama zat gizi yang diperlukan oleh tubuh baik zat gizi makro ataupun zat gizi mikro untuk pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi organ-organ tubuh. Variasi dan kualitas asupan makanan sangat memengaruhi kesehatan dan status gizi seseorang. Meskipun asupan zat gizi makro dan zat gizi mikro sangat penting, akan

tetapi kelebihan mengonsumsi zat gizi juga akan menimbulkan masalah bagi tubuh. Oleh karena itu harus memperhatikan tingkat kebutuhan agar keseimbangan asupan makanan dalam tubuh tetap terjaga (Syafei & Badriyah, 2019).

b) *Body Image*

Body image mempengaruhi status gizi karena seseorang dengan *body image* yang positif cenderung memiliki kebiasaan makan yang lebih sehat dengan asupan gizi seimbang dan porsi yang tepat, sehingga berpengaruh baik pada status gizi. Sebaliknya, ketika memiliki *body image* negatif maka seseorang akan cenderung memiliki perilaku makan yang tidak sehat, seperti makan berlebihan atau diet ketat yang berlebihan menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi.

c) Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi seseorang. Ketika seseorang terinfeksi, tubuhnya memerlukan lebih banyak energi dan nutrisi untuk melawan infeksi, memperbaiki jaringan yang rusak, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Sebagai respon terhadap infeksi, metabolisme tubuh akan meningkat sehingga menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori dan nutrisi tertentu seperti protein, vitamin, dan mineral. Dampak lain dari penyakit infeksi juga dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, mual, dan muntah, yang dapat mengurangi asupan

makanan dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Kondisi ini dapat berakibat pada kekurangan gizi yang mempengaruhi status gizi seseorang. Pada kondisi yang lebih buruk, penyakit infeksi berat dapat menyebabkan malnutrisi, terutama pada anak-anak dan orang dewasa dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah. Beberapa penyakit infeksi yang dapat mempengaruhi status gizi seperti diare, tuberkulosis dan infeksi saluran pencernaan akut (ISPA) (Sari & Agustin, 2023).

Diare adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami frekuensi buang air besar yang meningkat, disertai dengan perubahan konsistensi tinja menjadi lebih cair atau encer daripada biasanya. Diare biasanya merupakan respons tubuh terhadap infeksi, iritasi pada saluran pencernaan, atau ketidakseimbangan asupan makan (Hardiyanti *et al.*, 2019). Penyakit diare dapat menimbulkan dampak serius terhadap status gizi. Diare menyebabkan dehidrasi karena kehilangan cairan dan elektrolit yang signifikan melalui tinja cair, terutama pada anak-anak dan orang tua. Kehilangan cairan ini dapat mengakibatkan penurunan berat badan, ketidakseimbangan elektrolit, dan gangguan fungsi organ vital (Juhariyah, 2018).

Tuberkulosis memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi seseorang, dengan gejala penyakit yang ditimbulkan dan efek samping obat dapat memperburuk

asupan gizi dan penyerapan makanan. Kondisi tuberkulosis kronis juga dapat mengganggu fungsi pernapasan dan membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi sekunder, yang dapat lebih berisiko menurunkan status gizi (Shalawati, 2023).

Penyakit Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) memiliki dampak yang besar terhadap status gizi seseorang. Proses infeksi akan membutuhkan lebih banyak energi dari tubuh untuk melawan patogen, sehingga terjadi peningkatan kebutuhan energi. Peningkatan ini sering kali tidak diimbangi dengan asupan makanan yang cukup karena seseorang dalam keadaan ISPA dengan gejala seperti batuk, pilek, dan demam akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga menyebabkan potensi penurunan berat badan dan defisiensi energi (Virgo, 2022).

d) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik berpengaruh terhadap status gizi seseorang dengan meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik membantu menjaga keseimbangan antara asupan kalori dan penggunaannya, sehingga penting untuk mengontrol berat badan. Aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan massa otot dan mengurangi lemak tubuh, meningkatkan komposisi tubuh serta mempercepat metabolisme sehingga memungkinkan tubuh memproses dan menggunakan zat gizi dengan lebih efisien. Selain memberikan pengaruh positif pada tubuh, aktivitas fisik

juga memiliki pengaruh positif terhadap kondisi psikologis. Pengaruh aktivitas fisik yang cukup terhadap psikologis yaitu membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, hal ini akan berdampak pada pola makan lebih sehat dan status gizi yang lebih baik (Khoerunisa dan Istianah, 2021).

2) Faktor Tidak Langsung

a) Ekonomi Keluarga

Ekonomi keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi anggota keluarga. Ketersediaan dan aksesibilitas makanan berkualitas sangat dipengaruhi oleh tingkat pendapatan dan kestabilan ekonomi keluarga. Keluarga dengan pendapatan rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan gizi karena terbatasnya akses terhadap makanan bergizi yang memadai. Mereka mungkin lebih rentan terhadap konsumsi makanan yang rendah nutrisi dan tinggi lemak serta gula, yang lebih terjangkau secara. Sebaliknya, keluarga dengan pendapatan yang lebih tinggi cenderung memiliki akses lebih baik terhadap makanan bergizi dan memiliki kemampuan untuk memilih makanan yang lebih sehat. Selain itu, kondisi ekonomi yang tidak stabil seperti pengangguran atau kenaikan harga pangan juga dapat memperburuk status gizi keluarga dengan mengurangi kemampuan mereka untuk membeli makanan bergizi (Rorong, 2019).

b) Pengetahuan dan Perilaku

Pengetahuan dan perilaku memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap status gizi seseorang. Pengetahuan yang baik tentang makanan sehat dan pola makan yang seimbang dapat membantu seseorang membuat pilihan makanan yang tepat untuk mendukung kesehatan dan status gizi yang optimal. Orang yang memiliki pengetahuan tentang manfaat gizi dari berbagai jenis makanan cenderung lebih mungkin untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan zat gizi (Kanah, 2020).

Perilaku juga memiliki peran penting dalam menentukan status gizi seseorang. Perilaku sehari-hari seperti pola makan, frekuensi aktivitas fisik, dan pengelolaan stres dapat memengaruhi asupan gizi dan metabolisme tubuh. Orang yang memiliki perilaku makan yang teratur, seperti makan dalam porsi sesuai kebutuhan serta menghindari makanan olahan yang tinggi kalori, cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Selain itu, memiliki perilaku sehat seperti rutin berolahraga, mengelola stres, dan tidur yang cukup juga dapat membantu memelihara keseimbangan nutrisi dalam tubuh (Lolowang *et al.*, 2023).

c) Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Fasilitas pelayanan kesehatan memiliki pengaruh terhadap status gizi masyarakat. Akses yang memadai pada

layanan kesehatan memungkinkan deteksi dini dan penanganan berbagai masalah gizi, seperti kekurangan zat gizi mikro dan makro, serta kondisi terkait gizi lainnya seperti anemia dan malnutrisi. Layanan kesehatan yang baik menyediakan edukasi gizi, yang membantu masyarakat memahami pentingnya pola makan seimbang dan pemilihan makanan yang sehat. Selain itu, layanan kesehatan seperti program pemberian tablet tambah darah dapat mencegah dan mengatasi masalah gizi pada remaja. Dukungan dari tenaga kesehatan profesional, seperti dokter, ahli gizi, dan perawat, juga berperan dalam memberikan intervensi gizi yang tepat. sehingga pelayanan kesehatan yang berkualitas dan mudah diakses sangat berperan dalam meningkatkan status gizi dan kesejahteraan umum masyarakat (Puspitasari dan Romli, 2022).

c. Penentuan Status Gizi Remaja

Salah satu cara untuk menentukan status gizi pada remaja yaitu menggunakan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT)/Usia. IMT adalah metode umum yang digunakan untuk mengukur status gizi seseorang. Perhitungan IMT dilakukan dengan membagi berat badan (kg) seseorang dengan kuadrat tinggi badan (m), yaitu (Kemenkes RI, 2020):

$$\text{IMT} = \text{Berat Badan (Kg)} / (\text{Tinggi Badan(m)})^2$$

Hasil dari perhitungan IMT akan dibandingkan dengan usia lalu dihitung nilai *Z-score*, jika nilai subjek lebih besar dibanding nilai

simpang baku maka menggunakan rumus sebagai berikut (Kemenkes RI, 2020) :

$$Z\text{-score} = \frac{\text{Nilai Individu Subjek} - \text{Nilai Baku}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Jika nilai subjek lebih rendah dibanding nilai simpang baku maka menggunakan rumus sebagai berikut (Kemenkes RI, 2020):

$$Z\text{-score} = \frac{\text{Nilai Baku Rujukan} - \text{Nilai Individu Subjek}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Hasil dari perhitungan akan dikategorikan berdasarkan ambang batas yang ditunjukkan pada Tabel 2.5 :

Tabel 2. 5
Kategori IMT/U pada Remaja

	Kategori	IMT
IMT/U Usia 8-18 Tahun	Gizi Buruk (<i>Severely Thinnes</i>)	>-3 SD
	Gizi Kurang (<i>Thinness</i>)	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Normal	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih (<i>Underweight</i>)	> +1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>Obese</i>)	>+2 SD

Sumber : Kemenkes RI, (2020)

6. Hubungan *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri

Body image memiliki pengaruh terhadap status gizi. *body image*, sebagai persepsi individu terhadap penampilan fisiknya sendiri, dapat memengaruhi perilaku makan dan pola makan seseorang. Remaja putri dengan *body image* negatif cenderung memiliki perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau penghindaran makanan tertentu, yang berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan gizi. Remaja putri dengan *body image* positif cenderung memiliki hubungan yang lebih sehat dengan makanan dan tubuh mereka, dengan kemungkinan lebih besar untuk

memiliki pola makan yang seimbang dan memilih makanan yang memberikan nutrisi yang diperlukan untuk kesehatan dan perkembangan mereka secara optimal (Purbanova *et al.*, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Ripta (2023) pada remaja usia 14-18 tahun di MAS Amaliyah Medan, menunjukkan responden dengan persepsi *body image* positif cenderung memiliki status gizi normal sebanyak 44,1%. Responden dengan persepsi *body image* negatif cenderung dengan status gizi yang obesitas sebesar 36,4%. dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p=0,011$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi *body image* dengan status gizi remaja.

7. Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri

a. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dengan Status Gizi Remaja Putri

Remaja putri dalam masa pertumbuhan membutuhkan energi yang cukup berdasarkan Tabel 2.5 untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental mereka. Asupan energi yang kurang cenderung mengalami masalah gizi seperti kekurangan gizi, terhambatnya pertumbuhan fisik yang optimal, dan risiko terkena penyakit. Asupan energi yang berlebih juga dapat berdampak negatif pada status gizi remaja putri. Konsumsi makanan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas (Fitriani, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Dania (2021) menunjukkan asupan energi memiliki hubungan signifikan dengan status gizi pada remaja karena subjek dengan asupan energi tidak baik berisiko lebih besar berstatus gizi tidak normal. Sebaliknya ketika asupan energi subjek baik maka cenderung memiliki status gizi yang normal. Hasil ini ditunjukkan dengan $p = 0,001$ dan OR 4,000 yang berarti kemungkinan subjek dengan asupan energi tidak baik akan berstatus gizi tidak normal 4 kali lebih besar dibandingkan dengan remaja yang asupan energi baik.

b. Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja Putri

Asupan karbohidrat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi seseorang. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh manusia dan merupakan bagian penting dari pola makan seimbang. Asupan karbohidrat yang cukup dan seimbang dapat memberikan energi yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari serta menjaga keseimbangan nutrisi dalam tubuh (Cindy *et al.*, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Angesti (2021) menunjukkan hasil uji korelasi *spearman* didapatkan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi berdasarkan LILA di SMA Negeri 2 dan 4 Kecamatan Tuban dengan nilai *corelation coefisein* sebesar 0,346. Hal ini ditunjukkan dengan remaja putri yang memiliki asupan karbohidrat defisit berat memiliki status gizi KEK yang disebabkan karena asupan karbohidrat kurang dari kebutuhan, sedangkan asupan karbohidrat normal memiliki status gizi normal

dikarenakan asupan yang dibutuhkan seimbang dengan yang dikeluarkan.

c. Hubungan Tingkat Kecukupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri

Asupan protein memiliki peran yang krusial dalam mempengaruhi status gizi seseorang. Protein merupakan komponen penting dalam makanan yang mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh yang optimal. Protein berperan untuk pembentukan jaringan tubuh, metabolisme, transportasi zat-zat penting, dan sistem kekebalan tubuh. Kekurangan asupan protein dapat menyebabkan berbagai masalah gizi, sedangkan asupan protein yang cukup dan seimbang dapat membantu memastikan kecukupan nutrisi tubuh serta mendukung status gizi yang baik (Pitaloka *et al.*, 2022).

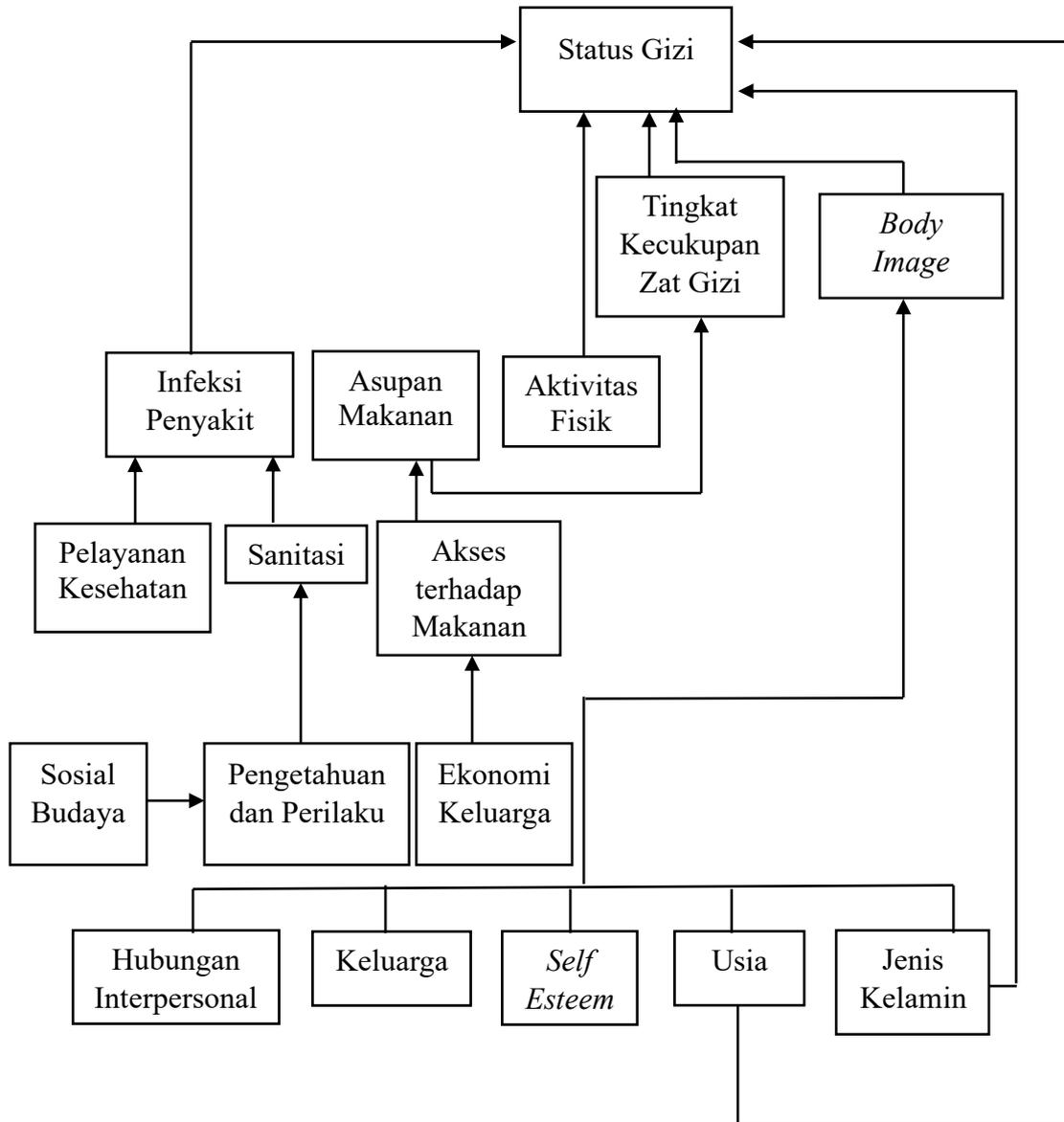
Penelitian yang dilakukan oleh Vivi *et al.*, (2023) di Posyandu Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu diperoleh $p=0,036$ ($p<0,05$) dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi pada remaja. Dari hasil analisis diperoleh pula POR=5,657 artinya responden yang asupan proteinnya tidak baik berisiko besar terhadap status gizi tidak normal.

d. Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dengan Status Gizi Remaja Putri

Asupan lemak menentukan status gizi remaja karena memberikan energi penting pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta mendukung penyerapan vitamin larut dalam lemak. Namun asupan lemak yang berlebihan atau tidak seimbang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit jantung, oleh karena

itu remaja perlu memperhatikan jenis dan jumlah lemak yang dikonsumsi (Nisa & Rakhma, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Mulalinda *et al.*, (2019) menunjukkan ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pelajar kelas VII dan VIII di SMP Kristen Tateli Kecamatan Mandolang Kabupaten Minahasa $p=0,000$ dengan $r=0,647$ hubungan yang kuat dengan arah yang positif. Ditunjukkan dengan subjek yang memiliki asupan lemak baik akan berstatus gizi tidak baik 3,4 kali lebih besar dibanding dengan asupan lemak tidak baik.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikas dari Putri (2020), Rahayu (2020) dan Astini & Gozali (2021)