

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengertian Gizi**

Gizi adalah zat-zat yang ada dalam makanan dan minuman yang di butuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi untuk pertumbuhan badan. Gizi merupakan faktor penting untuk menciptakan sumber daya manusia masa depan yang berkualitas (Soekirman, 2006).

#### **B. Pengertian Remaja**

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 201, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini para remaja mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan hingga 25 cm, perubahan bentuk tubuh dan masa menstruasi, bagi remaja putri, daya tarik seksualitas merupakan faktor yang kuat dan berpengaruh dalam kehidupannya (Desmukh, V.R. & Kulkarni, A.A,2017).

Menurut (Alex Sobur, 2003) masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Sehingga dapat dikelompokkan remaja terbagi dalam tahapan berikut ini :

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antar anak dan orang tua.

## 2. Remaja Awal (13 atau 14-17 tahun)

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakseimbangan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri.

## 3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya; caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi; bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkan identitas diri, dan ingin mencapai ketidak tergantungan emosional.

### C. Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

#### 1. Pengertian Pedoman Gizi Seimbang (PGS)

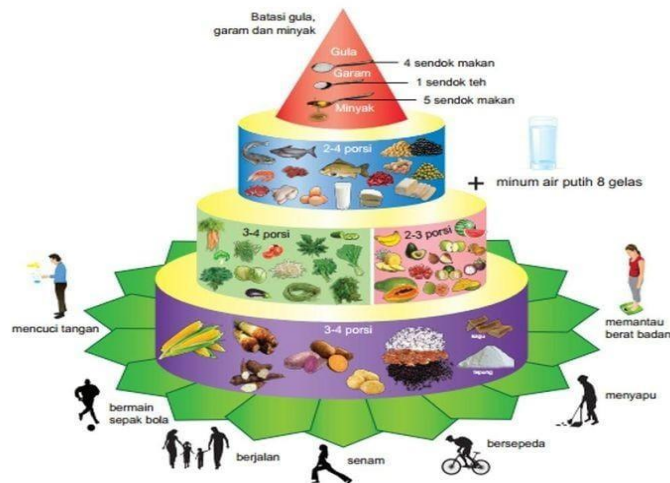
Pedoman Gizi Seimbang (PGS) adalah pedoman yang berisi susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan (Hayda *et al.*, 2017).

#### 2. Gizi Seimbang Pada Remaja

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (PGS, 2014).

Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik “*Body image*” pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah (PGS, 2014).

Prinsip gizi terdiri dari 4 (empat) pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan aturan zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur (Kemenkes, 2014). Berdasarkan 4 pilar tersebut dapat diklasifikasikan menurut tumpeng gizi seimbang pada Gambar 1.



Gambar 1.  
Tumpeng Gizi Seimbang

#### a. Pilar 1. Makan makanan yang beragam

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi sedikit kandungan vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi sedikit mengandung kalori dan protein; telur merupakan sumber utama protein tetapi sedikit mengandung kalori. Sehingga dalam satu hari pada setiap kali makan perlu dibiasakan mengkonsumsi makanan yang beragam untuk memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh.

**b. Pilar 2. Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)**

PHBS adalah perilaku yang dilakukan oleh setiap siswa, guru, warga sekolah lainnya yang dipraktekkan atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta aktif dalam menjaga lingkungan sehat di sekolahnya. Tujuannya yaitu agar warga sekolah terhindar dari penyakit, meningkatkan semangat belajar dan meningkatkan prestasi). Contoh PHBS adalah :

- 1) Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, setelah buang air besar dan kecil
- 2) Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit
- 3) Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan
- 4) Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

**c. Pilar 3. Melakukan Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke dalam tubuh. Anjuran latihan fisik atau olah raga adalah selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

#### **d. Pilar 4. Memantau Berat Badan (BB) Secara Teratur Untuk Mempertahankan Berat Badan Normal**

Salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya.

Contoh pola hidup sehat untuk mencegah kegemukan :

- 1) Konsumsi buah dan sayur lebih dari 5 porsi per hari
- 2) Mengurangi makanan dan minuman manis
- 3) Mengurangi makanan berlemak dan gorengan
- 4) Kurangi makan di luar rumah
- 5) Biasakan makan pagi dan membawa makanan bekal ke sekolah
- 6) Biasakan makan bersama keluarga minimal 1 kali sehari
- 7) Makanlah sesuai dengan waktunya
- 8) Batasi menonton TV, main komputer, video game kurang dari 2 jam/ hari
- 9) Tidak menyediakan televisi di kamar anak
- 10) Tingkatkan aktivitas fisik minimal 1 jam/ hari
- 11) Libatkan keluarga untuk perbaikan menerapkan hidup sehat dan
- 12) Menimbang berat badan dan dan mengukur tinggi badan secara teratur.

### **3. Pesan Gizi Seimbang Remaja**

#### **a. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga**

Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari dianjurkan agar anak makan secara teratur 3 kali sehari mulai dengan sarapan atau makan pagi, makan siang dan makan malam. Dalam satu hari kebutuhan tubuh untuk energi, protein, vitamin, mineral dan juga serat disediakan dari makanan yang di konsumsi. Dalam system pencernaan tubuh, makanan yang dibutuhkan tidak bisa sekaligus disediakan tetapi dibagi dalam 3 tahapan yaitu tahap makan pagi, tahap makan siang dan tahap makan malam. Makan pagi pada anak sekolah sebaiknya dilakukan pada jam 06.00 atau sebelum jam 07.00 yaitu sebelum terjadi hipoglikemia atau

kadar gula darah sangat rendah. Menu yang disediakan sangat bervariasi selain sumber karbohidrat yang berupa nasi, mie, roti, umbi juga sumber protein seperti telur, tempe, olahan daging atau ikan, sayuran dan buah (PGS, 2014).

**b. Biasakan konsumsi ikan dan sumber protein lainnya**

Ikan merupakan sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu merupakan sumber protein nabati. Ikan selain sebagai sumber protein juga sumber asam lemak tidakjenuh dan sumber mikronutrien. Konsumsi ikan dianjurkan lebih banyak daripada konsumsi daging. Sumber protein nabati dari kacang-kacangan ataupun hasil olahannya seperti tahu dan tempe banyak dikonsumsi masyarakat. Kandungan protein pada tempe juga tidak kalah dengan daging. Tempe selain sebagai sumber protein juga sebagai sumber vitamin asam folat dan B12 serta sebagai sumber antioksidan daging dan unggas selain sebagai sumber protein juga sumber zat besi yang berkualitas sehingga sangat bagus bagi anak dalam masa pertumbuhan. Namun ada hal yang harus diperhatikan bahwa daging juga mengandung kolestrerol dalam jumlah yang relative tinggi, yang bisa memberikan efek tidak baik bagi kesehatan (PGS, 2014).

**c. Perbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan**

Sayuran hijau maupun berwarna selain sebagai sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah. Anjuran konsumsi sayuran lebih banyak daripada buah karena buah juga mengandung gula, ada yang sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat agar dibatasi. Hal ini karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat. Kalau ingin hidup lebih sehat lipat gandakan konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah bisa dalam

bentuk segar ataupun yang sudah diolah. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus ataupun dimasak tetapi bisa juga dalam bentuk lalapan (mentah) dan dalam bentuk minuman yaitu dengan ekstraksi sayuran dan ditambah dengan air tanpa gula dan tanpa garam (PGS, 2014).

**d. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah**

Apabila jam sekolah sampai sore atau setelah sekolah ada kegiatan yang berlangsung sampai sore, maka makan siang tidak dapat dilakukan di rumah. Makan siang disekolah harus memenuhi syarat dari segi jumlah dan keragaman makanan. Oleh karena itu bekal untuk makan siang sangat diperlukan. Dengan membawa bekal dari rumah, anak tidak perlu makan jajanan yang kadang kualitasnya tidak bisa dijamin. Disamping itu perlu membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan.

Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut. Guru secara berkala melakukan penilaian terhadap unsur gizi seimbang yang disiapkan orangtua untuk bekal anak sekolah dan ditindaklanjuti dengan komunikasi terhadap orangtua (PGS, 2014).

**e. Batasi mengkonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak**

Mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan saat ini sudah menjad kebiasaan terutama oleh masyarakat perkotaan. Sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi. Pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung (PGS, 2014).

**f. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur**

Setelah makan ada sisa makanan yang tertinggal di sela-sela gigi. Sisa makanan tersebut akan dimetabolisme oleh bakteri dan menghasilkan metabolit berupa asam, yang dapat menyebabkan terjadinya pengeroposan gigi. Membiasakan untuk membersihkan gigi setelah makan adalah upaya yang baik untuk menghindari pengeroposan atau kerusakan gigi. Demikian juga sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi. Saat tidur, bakteri akan tumbuh dengan pesat apabila di sela-sela gigi ada sisa makanan dan ini dapat mengakibatkan kerusakan gigi (PGS, 2014).

**g. Hindari merokok**

Merokok sebenarnya merupakan kebiasaan dan bukan merupakan kebutuhan, seperti halnya makan atau minum. Oleh karena itu kebiasaan merokok dapat dihindari kalau ada upaya sejak dini. Merokok juga bisa membahayakan orang lain (perokok pasif). Banyak penelitian menunjukkan bahwa merokok berakibat tidak baik bagi kesehatan misalnya kesehatan paru-paru dan kesehatan reproduksi. Pada saat merokok sebenarnya paru-paru terpapar dengan hasil pembakaran tembakau yang bersifat racun. Racun hasil pembakaran rokok akan dibawa oleh darah dan akan menyebabkan gangguan fungsi pada alat reproduksi (PGS, 2014).

**4. Pengetahuan Gizi Seimbang**

Pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi. Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya termasuk pada anak usia sekolah. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang. Salah satu kegiatan promosi kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan agar dapat



mengubah perilaku seseorang tentang gizi adalah melalui edukasi gizi (Suhardjo, 2003).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2018).

## **D. Konsumsi Makanan Beranekaragam**

### **1. Pengertian Konsumsi Makanan Beranekaragam**

Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes, 2014).

Masalah yang terkait dengan perilaku makan yang utama adalah mengenai kurangnya asupan zat gizi (Bening, 2014) dalam (Delfi, 2021). Hal ini dapat disebabkan oleh tidak sarapan, terlalu membatasi makanan, tidak terlalu peduli terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsi, jarang konsumsi sayur dan buah, mengikuti trend makanan cepat saji dan sebagainya sehingga dapat mempengaruhi status gizi.

## **E. Status Gizi**

### **1. Pengertian Status Gizi**

Status gizi merupakan gambaran ekspresi dari keadaan keseimbangan zat gizi sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Almatsier, 2015). Status gizi merupakan gambaran tubuh sebagai akibat pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang di konsumsi (Rahmat, 2022). Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktifitas, dan kreativitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumberdaya manusia (SDM) (Abdulah *et.,al*, 2022).

Status gizi dapat dibedakan menjadi status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh

memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan. Baik pada status gizi kurang maupun status gizi lebih terjadi gangguan gizi. Gangguan gizi disebabkan oleh faktor primer atau sekunder (Almatsier, 2015).

## **2. Penilaian Status Gizi Pada Remaja**

Banyak ahli telah mengembangkan atau menjelaskan tentang berbagai macam metode untuk menilai status gizi seseorang. Penilaian status gizi yang paling umum digunakan adalah pengukuran antropometri. Penilaian dengan metode antropometri sangat banyak digunakan di dalam penelitian karena memiliki banyak kelebihan, yaitu:

1. Prosedur pengukuran antropometri umumnya cukup sederhana dan aman digunakan.
2. Relatif tidak membutuhkan tenaga ahli, cukup dengan dilakukan pelatihan sederhana.
3. Alat untuk ukur antropometri harganya cukup murah terjangkau, mudah dibawa dan tahan lama digunakan untuk pengukuran.
4. Ukuran antropometri hasilnya tepat dan akurat.
5. Hasil ukuran antropometri dapat mendeteksi riwayat asupan gizi yang telah lalu.
6. Hasil antropometri dapat mengidentifikasi status gizi baik, sedang, kurang dan buruk.
7. Ukuran antropometri dapat digunakan untuk skrining (penampisan), sehingga dapat mendeteksi siapa yang mempunyai resiko gizi kurang atau gizi lebih (Par'I, Wiyono, & Harjatmo, 2017).
8. Menurut Ramayulis dkk (2018), pengukuran dan pengkajian data antropometri merupakan hasil pengukuran fisik pada individu. Pengukuran yang umum dilakukan, antara lain tinggi badan (TB) atau panjang badan (PB), berat badan (BB), tinggi lutut dan lingkaran lengan

atas. Kecepatan pertumbuhan dan kecepatan perubahan berat badan juga termasuk data yang dinilai dalam aspek ini. Dengan mengkaitkan dua ukuran akan didapat indeks yang dapat memberi informasi mengenai kondisi status gizi seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), IMT/U, BB/U, BB/TB, PB/U, dan TB/U.

Rumus perhitungan nilai *Z-score* adalah sebagai berikut:

Tabel 1.

Rumus *Z-score*

$$Z\text{-Score} = \frac{\text{Nilai individu subyek} - \text{Nilai median baku rujukan}}{\text{Nilai simpang baku rujukan}}$$

Klasifikasi IMT/U menurut Permenkes 2020 antara lain:

Tabel 2.

IMT/U (*Z-Score*)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas ( <i>Z-Score</i> )
Umur ( <b>IMT/U</b> ) <b>anak usia 5 - 18</b> <b>tahun</b>	Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas ( <i>obese</i> )	> + 2 SD

Sumber : Permenkes 2020

Penilaian status gizi adalah pengukuran terhadap aspek yang dapat menjadi indikator penilaian status gizi, kemudian dibandingkan dengan standar baku yang ada.

#### a. Penilaian secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi empat penilaian yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Adapun penilaian dari masing-masing adalah sebagai berikut (Supariasa, et all, 2012).

##### 1) Antropometri

Secara umum bermakna ukuran tubuh manusia. Antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh

dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Parameter yang diukur antara lain BB, TB, LILA, lingkar kepala, lingkar dada, lemak subkutan.

## **2) Klinis**

Metode ini, didasarkan atas perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Hal tersebut dapat dilihat pada jaringan epitel seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid.

## **3) Biokimia**

Adalah suatu pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: urine, tinja, darah, beberapa jaringan tubuh lain seperti hati dan otot.

## **4) Biofisik**

Penentuan gizi secara biofisik adalah suatu metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi, khususnya jaringan, dan melihat perubahan struktur jaringan.

### **b. Penilaian secara tidak langsung**

Penilaian status gizi secara tidak langsung dibagi menjadi 3 yaitu: survei konsumsi makanan, statistik vital, dan faktor ekologi (Supariasa, *et al.*, 2012).

#### **1) Survei konsumsi makanan**

Adalah suatu metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi.

#### **2) Statistik vital**

Adalah dengan cara menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan

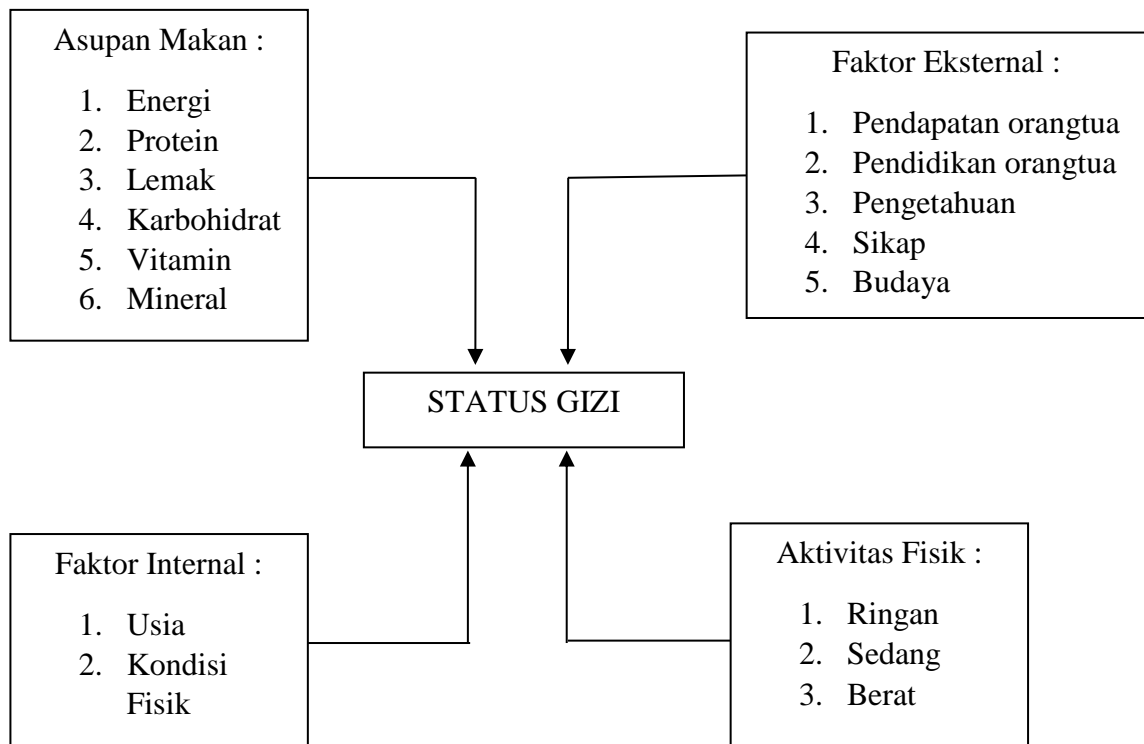
dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

### **3) Faktor ekologi**

Malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain.

## F. Kerangka Teori

Kerangka teori ini digunakan untuk mengetahui asupan makanan beragam, aktivitas fisik, pemantauan berat badan dan status gizi pada remaja di SMPN 03 Kotabumi.



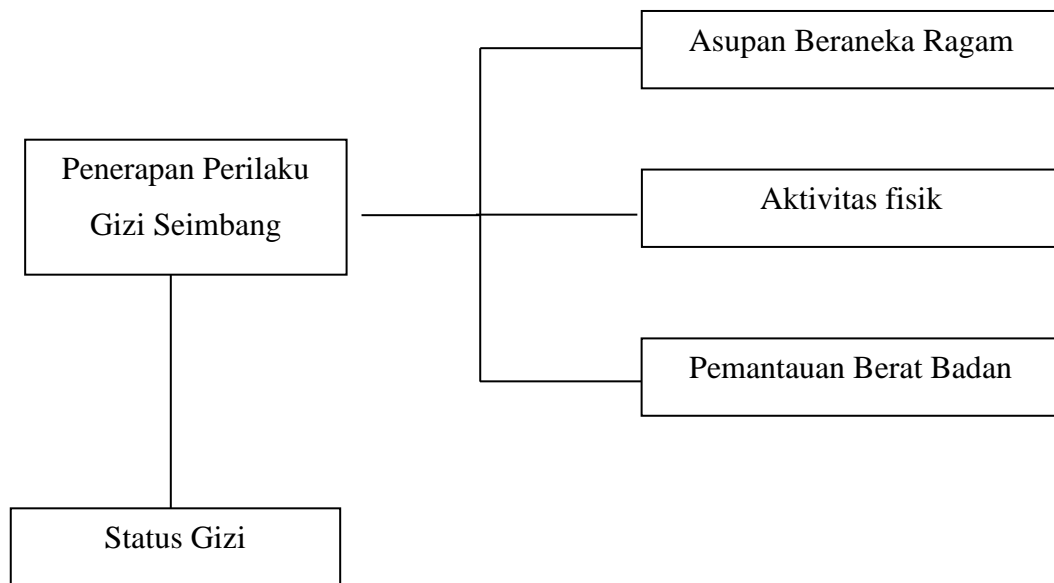
Gambar 2.

Kerangka Teori

Sumber : Almatsier (2009) dan Arisman (2010)

## G. Kerangka Konsep

Berdasarkan tujuan penelitian dan kerangka teori, maka diperoleh gambaran kerangka konsep sebagai berikut :



Gambar 3.  
Kerangka Konsep  
Gambaran Penerapan Perilaku Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja

## H. Definisi Operasional (DO)

Penerapan perilaku gizi seimbang dilakukan menurut 4 pilar pedoman gizi seimbang dengan mengambil beberapa aspek tersebut diantaranya, asupan beraneka ragam, aktivitas fisik, pemantauan berat badan.

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Status gizi	Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan kemudian dimasukkan dalam rumus IMT menurut umur untuk menentukan status gizi responden.	Dilakukan pengukuran yaitu antropometri	Mikrotois dan timbangan berat badan digital	1. Gizi kurang (thinness) – 3 SD sd < - 2 SD 2. Gizi baik (normal) -2 SD sd +1 SD 3. Gizi lebih (overweight) + 1 SD sd +2 SD 4. Obesitas (obese) > + 2 SD Sumber : Permenkes, 2020	Ordinal
2.	Pemantauan Berat Badan	Hasil pengakuan responden untuk melihat pemantauan berat badan yang dilakukan	Wawancara	Kuesioner	a. Baik jika responden melakukan penimbangan minimal 1x sebulan. b. Tidak baik jika responden melakukan penimbangan <1x sebulan yang lalu. Sumber : Kemenkes, 2014	Ordinal
3.	Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka sehingga meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi.	Wawancara	Kuesioner IPAQ	Klasifikasi aktifitas fisik 1. Ringan (<600MET-menit/minggu) 2. Sedang (600 – 1500MET-menit/minggu) 3. Berat (>1500MET-menit/minggu) Sumber : IPAQ	Ordinal



4.	Konsumsi makanan beranekaragam	Reaksi yang terlihat atau tindakan yang dilakukan seseorang terhadap penerapan mengkonsumsi gizi seimbang.	Wawancara	FFQ Kualitatif	<p>Jumlah konsumsi setiap jenis bahan makanan : (KEMENKES, 2014)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sesuai PGS, jika minimal dalam 1x makan dalam 1 hari utama sesuai gizi seimbang, yaitu mengkonsumsi: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makanan pokok</li> <li>• Lauk hewani</li> <li>• Lauk nabati</li> <li>• Sayuran</li> <li>• Buah-buahan</li> </ul> </li> <li>2. Tidak sesuai PGS, jika tidak memenuhi kriteria di atas.</li> </ol>	Ordinal
----	--------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------