

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gizi pada Remaja

1. Pengertian dan Pentingnya Gizi bagi Remaja

Tahap remaja merupakan periode perkembangan yang signifikan, ditandai dengan pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan perubahan emosional yang pesat (Santrock, 2019). Gizi yang baik sangat penting pada fase ini karena menentukan perkembangan optimal dari segi fisik dan mental. Remaja memerlukan asupan gizi yang memadai dan seimbang guna menunjang pertumbuhan serta menjaga kesehatan tubuh secara optimal. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), Kekurangan asupan gizi yang baik selama masa remaja dapat memberikan pengaruh negatif dalam jangka panjang terhadap kesehatan serta kualitas hidup saat memasuki masa dewasa.

2. Upaya Peningkatan Gizi pada Remaja

Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa pemberian edukasi gizi di lingkungan sekolah dapat membantu meningkatkan pengetahuan serta kebiasaan makan sehat pada remaja. Selain itu, penguatan program gizi dan kesehatan di tingkat sekolah dan komunitas dapat membantu memperbaiki status gizi remaja. Dukungan dari keluarga, khususnya orang tua, dalam menyediakan makanan bergizi dan membentuk kebiasaan makan yang sehat sangat berperan dalam mendukung pola makan remaja yang lebih baik (Kaur et al., 2017).

3. Kebutuhan Gizi Remaja

Perubahan biologis dan fisik yang dialami remaja menyebabkan meningkatnya kebutuhan akan energi dan zat gizi lainnya. Pemenuhan asupan energi dan gizi yang sesuai kebutuhan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan fungsi fisiologis secara optimal. Beberapa zat gizi yang perlu diperhatikan selama masa remaja antara lain adalah (Rahayu et al, 2023):

- a. Karbohidrat: Sebagai sumber energi utama bagi aktivitas remaja. Karbohidrat bisa didapat dari beras, kentang, jagung, dan gandum.

- b. Lemak: Penting untuk pertumbuhan dan perkembangan, termasuk kesehatan reproduksi. Sumber lemak mencakup minyak kedelai, ikan, dan kacang-kacangan.
- c. Protein: Berperan penting dalam mempertahankan massa otot serta mendukung proses pertumbuhan tubuh. Protein dari daging, ikan, telur, serta kacang-kacangan membantu perkembangan tinggi badan dan kematangan seksual
- d. Serat: Mendukung kesehatan pencernaan dan mengurangi risiko penyakit kronis. Serat banyak terdapat dalam sayur dan buah.
- e. Kalsium: Kalsium yang mencukupi penting untuk kepadatan tulang dan mengurangi risiko osteoporosis. Sumbernya meliputi susu, keju, dan ikan
- f. Vitamin D: Diperlukan untuk penyerapan kalsium yang optimal, bisa diperoleh dari minyak ikan dan kuning telur.
- g. Vitamin C: Membantu dalam pemeliharaan jaringan tubuh dan berperan sebagai antioksidan. Buah-buahan seperti jeruk, pepaya, dan jambu biji kaya akan vitamin ini.
- h. Besi: Sangat penting bagi remaja, terutama perempuan, untuk mencegah anemia yang umum terjadi pada usia ini. Sumber besi meliputi daging merah, ikan, dan sayuran hijau

4. Masalah Gizi dan Kesehatan Remaja

Menurut (Rahayu et al., 2023), berbagai masalah gizi dan kesehatan yang sering dihadapi oleh remaja, di antaranya:

- a. Anemia, Masalah ini umum terjadi pada remaja, khususnya pada remaja putri karena pada masa menstruasi, tubuh cenderung kehilangan lebih banyak zat besi. Anemia terjadi akibat penurunan jumlah dan ukuran sel darah merah, yang dapat dilihat dari kadar hemoglobin. Remaja yang menderita anemia biasanya mengalami gejala seperti kelemahan, kulit pucat, mudah merasa lelah, serta penurunan daya konsentrasi. Dampaknya bisa mencakup gangguan pertumbuhan dan perkembangan, serta meningkatkan risiko komplikasi pada kehamilan di masa depan.

- b. Obesitas, Kondisi ini terjadi akibat penumpukan lemak yang berlebihan, yang dapat menimbulkan risiko penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan masalah reproduksi. Faktor utama penyebab obesitas pada remaja meliputi aspek genetik serta gaya hidup, termasuk konsumsi makanan tinggi kalori dan kurangnya aktivitas fisik. Pencegahan obesitas melibatkan konsumsi makanan sehat, mengurangi *junk food*, dan melakukan aktivitas fisik.
- c. *Body Image* Negatif, Citra tubuh yang kurang positif dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk risiko depresi dan gangguan makan seperti bulimia serta anoreksia. Faktor penyebab *body image* negatif bisa berasal dari dalam diri individu, seperti ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, atau eksternal, misalnya dari pengaruh media dan lingkungan sosial. Membangun citra tubuh yang positif dapat dilakukan dengan menjaga pola hidup sehat dan tidak membandingkan diri dengan orang lain.
- d. Kurang Energi Kronis (KEK), KEK pada remaja putri merupakan keadaan defisiensi energi dan protein yang berlangsung dalam waktu lama. KEK meningkatkan risiko gangguan kesehatan seperti anemia dan osteoporosis, serta dapat berdampak buruk pada kesehatan janin jika terjadi pada ibu hamil. Masalah ini biasanya disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang serta asupan gizi yang kurang selama periode waktu yang cukup lama.

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan gizi adalah wawasan dan pemahaman individu mengenai kebutuhan nutrisi yang diperlukan tubuh, termasuk jenis makanan yang dikonsumsi, kandungan gizinya, dan dampaknya terhadap kesehatan. Pengetahuan ini melibatkan informasi tentang zat gizi serta bagaimana pola makan seimbang dapat mendukung kesehatan optimal.

Menurut penelitian, pengetahuan gizi berperan penting dalam pengambilan keputusan terkait pemilihan makanan sehat. Ini mencakup aspek seperti cara penyajian makanan yang aman, pemahaman tentang kebutuhan gizi spesifik

untuk kelompok usia tertentu, serta pengetahuan tentang cara mencegah masalah kesehatan terkait gizi (Agiratama & Kurniasari, 2023).

2. Pentingnya Pengetahuan

Berikut ini pentingnya pengetahuan gizi bagi remaja, yaitu :

a. Mendukung Pertumbuhan Optimal

Pengetahuan gizi sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, protein, dan lemak sebagai zat gizi makro, serta kalsium dan zat besi sebagai zat gizi mikro yang mendukung perkembangan fisik dan tulang selama masa remaja. Program penyuluhan gizi berbasis "Isi Piringku" terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa tentang makanan sehat dan bergizi seimbang.

b. Mencegah Masalah Gizi

Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi membantu mencegah kekurangan dan kelebihan gizi yang sering dialami remaja disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur dan konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori.

c. Meningkatkan Konsentrasi dan Produktivitas

Nutrisi yang memadai mendukung fungsi kognitif remaja, meningkatkan daya konsentrasi dan produktivitas belajar. Remaja dengan pemahaman gizi yang baik cenderung menjauhi makanan dengan kandungan nutrisi rendah yang berpotensi menurunkan konsentrasi dan kemampuan belajar (Aulia Chairani et al., 2024).

d. Menghadapi Tantangan Gaya Hidup Modern

Remaja yang berpengetahuan gizi yang baik cenderung dapat memilih makanan yang sehat di tengah paparan makanan cepat saji dan pola hidup yang menjadi tren masa kini (Penggali et al., 2023).

3. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan seseorang sangat memengaruhi cara mereka bersikap dan mengambil keputusan dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Berikut adalah poin-poin penting yang dapat dihubungkan dengan tingkatan pengetahuan gizi (Kemenkes, 2021):

a. Pengetahuan Dasar

- 1) Prinsip Gizi Seimbang: Edukasi mengenai konsumsi makanan beragam, pentingnya minum air yang cukup, dan menjaga kebersihan makanan.
- 2) Empat Pilar Gizi Seimbang:
 - a) Makan makanan beragam.
 - b) Membiasakan perilaku hidup bersih.
 - c) Melakukan aktivitas fisik.
 - d) Memantau berat badan secara teratur.
- 3) Pemahaman sederhana seperti kebutuhan konsumsi sayur, buah, dan makanan sumber protein.

b. Pengetahuan Menengah

- 1) Pengetahuan tentang kebutuhan kalori individu berdasarkan umur, jenis kelamin, aktivitas, dan juga kondisi kesehatan tertentu.
- 2) Pengenalan konsep Piring Makanku sebagai pedoman penyajian makanan seimbang dalam satu kali makan, meliputi:
- 3) Proporsi karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan.
- 4) Informasi tentang zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak, serta zat gizi mikro yang meliputi vitamin dan mineral.

c. Pengetahuan Lanjutan

- 1) Kemampuan membaca dan memahami label gizi pada kemasan makanan.
- 2) Pengetahuan tentang dampak kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi gula, garam, dan lemak secara berlebihan.
- 3) Pemahaman terkait kebutuhan khusus, seperti gizi ibu hamil, balita, lansia, dan penderita penyakit tertentu (diabetes, hipertensi, dll.).
- 4) Analisis risiko terkait konsumsi zat tambahan makanan, makanan ultra-proses, dan gaya hidup modern yang dapat memengaruhi kesehatan jangka panjang.

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut penelitian (Al'aliyyu & Adi, 2023), beberapa hal yang bisa memengaruhi tingkat pengetahuan, di antaranya adalah:

a. Pendidikan Formal

Pendidikan yang diterima di sekolah sangat memengaruhi tingkat pengetahuan gizi remaja. Program pendidikan yang mengajarkan tentang pentingnya pola makan sehat, kandungan gizi dalam makanan, serta pengaruhnya terhadap kesehatan sangat membantu dalam membentuk pemahaman gizi yang baik. Remaja yang mendapatkan pendidikan gizi formal biasanya memiliki pengetahuan lebih baik tentang makanan sehat dan kebiasaan makan yang benar.

b. Pengaruh Keluarga

Keluarga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk pola makan remaja. Orang tua dengan pengetahuan gizi yang memadai cenderung menyampaikan informasi mengenai konsumsi makanan bergizi dan menjalankan pola makan seimbang dalam rutinitas sehari-hari di rumah. Selain itu, keluarga juga menentukan makanan yang tersedia di rumah, yang berpengaruh pada kebiasaan makan remaja.

c. Akses Informasi dan Media Sosial

Remaja saat ini lebih sering mengakses informasi melalui media sosial, internet, dan aplikasi. Banyak informasi gizi tersedia melalui platform ini, tetapi tidak semua informasi yang ditemukan di media sosial dapat dipercaya.

d. Faktor Sosial dan Teman Sebaya

Remaja sangat dipengaruhi oleh teman sebaya dalam hal kebiasaan makan. Jika teman sebaya mereka memiliki kebiasaan makan yang buruk atau mengikuti tren diet yang tidak sehat, maka remaja juga mungkin terpengaruh.

e. Status Sosial dan Ekonomi

Remaja yang berasal dari keluarga dengan status sosial ekonomi lebih tinggi biasanya lebih mudah mendapatkan akses ke makanan bergizi serta pengetahuan tentang gizi. Mereka juga lebih mungkin memiliki

akses ke fasilitas pendidikan dan kesehatan yang dapat mendukung pengetahuan gizi mereka.

f. Pengaruh Lingkungan dan Komunitas

Lingkungan tempat tinggal juga dapat memengaruhi pengetahuan gizi remaja. Remaja yang menetap di wilayah dengan keterbatasan akses terhadap informasi gizi dan layanan kesehatan mungkin memiliki tingkat pengetahuan yang lebih rendah.

g. Pengalaman Pribadi

Remaja yang memiliki pengalaman pribadi terkait masalah kesehatan akibat pola makan yang buruk atau masalah gizi mungkin lebih termotivasi untuk mencari informasi tentang gizi dan mengubah kebiasaan makan mereka. Pengalaman ini dapat menumbuhkan pemahaman mereka akan pentingnya mempertahankan pola makan yang sehat.

C. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang berarti menyusun makanan dengan jumlah zat gizi yang pas dan seimbang, seperti protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral, serta nutrisi penting lainnya, tidak terlalu banyak atau terlalu sedikit sesuai dengan kebutuhan aktifitas fisik sehari-hari. Agar tetap sehat secara fisik dan mental, tubuh membutuhkan asupan nutrisi dan gizi yang seimbang. Remaja sering mengalami masalah gizi yang tidak seimbang. Berbagai masalah kesehatan dapat disebabkan karena pola makan dan perilaku hidup yang kurang sehat. Memenuhi keseimbangan gizi tidak selalu berarti mengimbangi konsumsi asupan makan dengan kebutuhan gizi tubuh. Nutrisi yang dibutuhkan tidak sama untuk setiap orangnya. Ini bergantung pada usia, jenis kelamin, dan aktivitas sehari-hari setiap orang. Di negara maju, Pedoman Gizi Seimbang (*Dietary Guidelines*) digunakan sebagai pedoman untuk aktivitas dan makan yang sehat. Di Indonesia, disarankan untuk membuat kampanye gizi seimbang dalam bentuk tumpeng gizi seimbang. Pengetahuan memiliki dampak terhadap pembentukan cara seseorang bersikap dan bertindak dalam memilih makanan akan memengaruhi kondisi gizi yang dimilikinya (Panjaitan et al., 2022).

2. Pilar Gizi Seimbang

Terdapat empat pilar utama dalam prinsip gizi seimbang menurut Kementerian Kesehatan RI (2014), yaitu:

a. Mengonsumsi beragam jenis makanan

Makanan sehari-hari sebaiknya mengandung beragam zat gizi yang diperlukan tubuh dengan takaran yang pas dan cukup, tidak berlebihan, serta dikonsumsi secara rutin. Selain itu, penting juga untuk memenuhi kebutuhan air putih yang cukup agar metabolisme tubuh tetap berjalan dengan baik dan terhindar dari dehidrasi.

b. Membudayakan perilaku hidup bersih

Prinsip dasar Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya pencegahan penyakit lebih utama dibandingkan pengobatan. PHBS merupakan rangkaian tindakan sadar yang dilakukan oleh setiap individu untuk mencegah penyakit dan berperan aktif dalam aktivitas kesehatan di lingkungan masyarakat.

c. Melakukan kegiatan fisik secara rutin

Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara asupan nutrisi dan energi yang dibakar tubuh, sehingga membantu menjaga kebugaran dan berat badan yang ideal.

d. Memantau berat badan secara rutin sangat penting untuk menjaga agar berat badan tetap ideal. Salah satu cara untuk mengetahui keseimbangan gizi adalah dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai alat ukur. Melakukan pengecekan IMT secara berkala membantu mendeteksi adanya masalah pada status gizi sejak dini.

3. Pesan Gizi Seimbang

Pesan gizi seimbang secara umum mencakup 10 rekomendasi yang ditujukan kepada orang dewasa dari berbagai lapisan masyarakat yang dalam keadaan sehat, dengan tujuan membantu mereka menjaga kesehatan tubuh. Menurut Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2014, berikut adalah 10 pesan gizi seimbang:

a. Bersyukur dan menikmati berbagai jenis makanan

Pesan ini dapat diterapkan dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan, seperti makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan air. Sebaiknya, kita mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan dari setiap kelompok tersebut setiap kali kita makan. Hal ini penting karena tubuh lebih mudah memperoleh berbagai zat gizi yang dibutuhkan dengan lebih banyak variasi makanan yang dikonsumsi.

b. Perbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Sayur dan buah adalah sumber vitamin, mineral, dan serat yang sangat baik. Sayur dan buah juga bertindak sebagai antioksidan dan menjaga tekanan darah, kadar gula, dan kolesterol dalam darah tetap stabil. Sayur dan buah juga dapat mengurangi risiko kegemukan karena membantu melancarkan pencernaan. WHO merekomendasikan konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram per hari, atau 250 gram sayur dan 150 gram buah. Untuk masyarakat Indonesia, rekomendasi ini adalah 300-400 gram per hari, dengan porsi sayuran dua per tiga dalam isi piringku. Sayuran sendiri dikelompokkan menjadi tiga golongan yaitu

- 1) Golongan A mencakup makanan yang sangat rendah kalori seperti ketimun, selada, lobak, daun bawang, dan labu air.
- 2) Golongan B terdiri dari makanan yang per porsi (100 gram) mengandung sekitar 25 kalori, 5 gram karbohidrat, dan 1 gram protein, seperti bayam, brokoli, kangkung, kol, sawi, dan wortel.
- 3) Golongan C meliputi makanan dengan kandungan gizi per porsi (100 gram) sekitar 50 kalori, 10 gram karbohidrat, dan 3 gram protein, contohnya bayam merah, daun katuk, daun melinjo, nangka muda, dan daun pepaya. Sedangkan untuk buah-buahan, porsi yang dianjurkan adalah sekitar 50 gram yang mengandung 50 kalori dan 10 gram karbohidrat. Contoh buah yang setara dengan satu porsi antara lain setengah buah alpukat besar, 20 buah anggur ukuran sedang, satu buah apel merah kecil, satu buah apel Malang sedang, dan satu buah belimbing besar.

c. Mengonsumsi lauk-pauk yang mengandung protein tinggi

Sumber protein terdiri dari protein hewani dan protein nabati. Yang termasuk protein hewani adalah daging hewan ruminansia, daging unggas, ikan, telur dan susu serta olahannya. Yang termasuk protein nabati adalah kedele, tahu tempe, kacang hijau, kacang tanah, kacang merah dan lain-lain. Kebutuhan protein hewani adalah sebesar 70 – 140 gram (2-4 porsi) perhari, setara dengan 2-4 potong daging sapi ukuran sedang, 2-4 potong daging ayam ukuran sedang atau 2-4 potong ikan ukuran sedang. Sedangkan kebutuhan protein nabati adalah sebesar 100 – 200 gram (2-4 porsi) sehari setara dengan 4-8 potong tempe atau tahu ukuran sedang.

d. Mengonsumsi berbagai jenis makanan pokok

Makanan pokok berperan sebagai sumber utama karbohidrat bagi tubuh, contohnya seperti beras, jagung, singkong, ubi, talas, dan sagu sebagai sumber karbohidrat.

e. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Dalam sehari, konsumsi maksimal untuk gula adalah sebesar 50 gram (4 sendok makan), garam sebesar 2000 mg (1 sendok teh) serta 67 gram (5 sendok makan) untuk konsumsi lemak atau minyak. Apabila dikonsumsi berlebih akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke diabetes dan serangan jantung.

f. Biasakan untuk sarapan

Sebagian besar kebutuhan gizi dalam sehari (15-30%) dapat dipenuhi dengan sarapan. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara jam bangun pagi hingga jam 9 pagi. Sarapan yang baik terdiri dari pangan karbohidrat, lauk pauk, sayuran dan buahbuahan serta minuman. Porsi sarapan adalah seperempat dari porsi harian bagi orang yang biasa makan kudapan pagi dan siang, namun bagi orang yang tidak terbiasa mengonsumsi camilan pagi dan siang porsi sarapannya adalah sepertiga dari porsi harian.

- g. Biasakan untuk mengonsumsi air putih yang cukup dan aman

Tubuh tidak mampu memproduksi air sendiri, yang merupakan zat gizi makro esensial yang sangat dibutuhkan. Air membentuk sekitar 25% berat badan manusia. Makanan dan minuman dapat membantu memenuhi kebutuhan cairan tubuh, maka disarankan untuk mengonsumsi setidaknya dua liter atau delapan gelas air putih setiap hari. Air yang dikonsumsi harus tidak hanya bersih tetapi juga bebas dari kuman dan zat berbahaya.

- h. Biasakan untuk memeriksa label pada produk makanan kemasan
Sangat dianjurkan untuk membaca informasi yang tercantum pada label kemasan, khususnya mengenai kandungan gizi dan tanggal kedaluwarsa. Hal ini bertujuan agar konsumen dapat mengetahui nilai gizi yang terkandung serta memastikan bahwa produk tersebut bebas dari zat berbahaya sebelum dikonsumsi.

- i. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir

Untuk mencegah penyebaran bakteri dari tangan ke makanan, sangat penting untuk menjaga kebersihan tangan dengan mencuci menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir. Ini harus dilakukan sebelum dan sesudah makan, sebelum dan sesudah menyiapkan atau menyentuh makanan, sebelum menyusui, setelah buang air besar, dan sebelum memegang hewan atau berkebun.

- j. Berolahraga secara teratur dan pertahankan berat badan ideal

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang membantu membakar energi; disarankan untuk melakukannya selama 30 menit setiap hari, atau setidaknya 3 hingga 5 kali seminggu. Aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki, mencuci, menyapu, berkebun, dan menaiki tangga adalah beberapa contoh aktivitas fisik. Aktivitas fisik memiliki berbagai manfaat, seperti menurunkan risiko meninggal pada usia muda, mencegah penyakit tidak menular seperti stroke, kanker, dan diabetes melitus, menurunkan kemungkinan terkena hipertensi dan kolesterol tinggi, meningkatkan fungsi tubuh, menjaga kesehatan mental, serta mencegah cedera dan serangan jantung mendadak (Kemenkes RI,

2014).

Latihan fisik sendiri merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan sistematis dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Contohnya adalah berlari, jogging, bermain bola, senam, dan sebagainya.

Menjaga berat badan agar tetap normal dapat dilakukan melalui aktivitas fisik yang konsisten serta diiringi pola makan yang berpedoman pada prinsip gizi seimbang. Hal ini penting untuk mencegah berbagai penyakit. Pada orang dewasa, berat badan ideal dapat diketahui melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Kemenkes RI, 2014).

4. Manfaat Pemenuhan Gizi Seimbang

Memenuhi kebutuhan gizi seimbang memiliki peran vital dalam mendukung perkembangan fisik, karena menyediakan nutrisi penting yang diperlukan oleh tubuh untuk tumbuh dengan optimal. Asupan gizi yang cukup juga menunjang kemampuan anak usia prasekolah dan sekolah dalam berkonsentrasi, beraktivitas, bersosialisasi, serta dalam proses tumbuh kembangnya. Secara keseluruhan, pemenuhan gizi seimbang memberikan manfaat besar bagi kesehatan tubuh, khususnya selama masa pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Khomsan (2021), gizi seimbang berperan dalam:

- a. Pencegahan Malnutrisi : Memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang dibutuhkan agar terhindar dari kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, yang dapat menyebabkan obesitas, stunting, dan penyakit degeneratif.
- b. Peningkatan Imunitas: Nutrisi seperti vitamin A, zat besi, dan yodium sangat penting untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Misalnya, vitamin A membantu mencegah infeksi, sedangkan zat besi mendukung produksi hemoglobin untuk oksigenasi yang optimal di seluruh tubuh.
- c. Perkembangan Fisik dan Kognitif: Pada anak dan remaja, pemenuhan gizi seimbang berkontribusi pada pertumbuhan tinggi badan, kekuatan otot, dan perkembangan otak. Gizi yang cukup juga dapat meningkatkan kemampuan belajar dan konsentrasi.
- d. Peningkatan Kualitas Hidup: Pada orang dewasa dan lanjut usia, pemenuhan gizi seimbang dapat membantu mengurangi risiko tekanan

darah tinggi, diabetes, dan masalah jantung dalam jangka panjang, sehingga mendukung kualitas hidup yang lebih baik.

Sebagai contoh, kekurangan yodium dapat menyebabkan gangguan perkembangan mental dan fisik, sedangkan kekurangan zat besi dapat mengganggu konsentrasi belajar pada anak sekolah. Oleh karena itu, pola makan yang mencakup berbagai makanan bergizi menjadi kunci untuk mencapai kesehatan optimal di setiap tahap kehidupan sekolah dan sekolah, nutrisi sangat penting.

5. Permasalahan dari Gizi Seimbang

Remaja wanita mengalami menstruasi, yang menyebabkan anemia. Wanita akan mengalami kehilangan darah selama menstruasi, terutama jika terjadi secara teratur dan dalam jumlah besar. Dengan adanya darah yang keluar, zat besi yang terkandung di dalam darah juga dibuang. Apabila situasi tersebut terjadi dalam periode waktu yang berkepanjangan, ada kemungkinan terjadi anemia defisiensi besi. Meskipun demikian, fakta bahwa wanita lebih rentan terhadap anemia tidak berarti bahwa laki-laki tidak dapat mengalaminya. Pemberian TTD dapat mencegah terjadinya anemia.

Masalah lainnya adalah kekurangan gizi yang sering disebut stunting, yaitu kondisi kekurangan gizi yang berlangsung lama karena asupan nutrisi yang tidak memadai, sehingga menghambat proses pertumbuhan pada anak, misalnya dalam bentuk tinggi badan yang tidak sesuai usia atau berat badan yang rendah. Akses yang buruk terhadap makanan memengaruhi masalah kekurangan nutrisi antara lain adalah jumlah dan kualitas nutrisi yang tidak mencukupi, pola makan yang kurang bervariasi, serta ketersediaan layanan kesehatan, termasuk akses terhadap sanitasi dan air bersih.

Jadi, seseorang dengan asupan gizi yang kurang akan mengalami kekurangan gizi, yang mengakibatkan kondisi tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit, sehingga kurang produktif. Sebaliknya, seseorang dengan asupan gizi yang berlebihan akan mengonsumsi lebih banyak kalori dan energi, sehingga berisiko terkena penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Didasarkan pada masalah ini, pedoman gizi yang seimbang

dibuat untuk memenuhi kebutuhan setiap golongan usia, aktivitas fisik, dan status kesehatan.(Panjaitan et al., 2022)

D. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Body image merupakan cara seseorang memandang dan menilai tubuhnya sendiri, mencakup bagaimana ia melihat, merasakan, dan berpikir mengenai bentuk serta ukuran tubuhnya. Persepsi ini mencakup aspek emosional dan kognitif, yang umumnya dipengaruhi oleh lingkungan sosial, budaya, dan faktor eksternal lainnya. Secara umum, *body image* dapat dibedakan menjadi positif dan negatif. Seseorang yang memiliki *body image* positif cenderung menerima penampilannya dengan rasa percaya diri, sementara *body image* negatif ditandai dengan ketidakpuasan atau kecemasan terhadap bentuk tubuhnya (Dogan et al., 2018).

Body image mengacu pada persepsi, pemikiran, dan perasaan individu terhadap tubuh mereka, baik secara fisik maupun emosional. Ini merupakan konstruk psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti budaya, media, dan interaksi sosial. Persepsi terhadap *body image* dapat berdampak signifikan pada kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang, terutama ketika terjadi ketidakpuasan terhadap tubuh mereka sendiri (Merino et al., 2024).

2. Komponen *Body Image*

a. *Body image* positif

- 1) Penerimaan Tubuh: Seseorang merasa nyaman dan menerima tubuhnya apa adanya, terlepas dari standar kecantikan masyarakat.
- 2) Apresiasi terhadap Fungsi Tubuh: Fokus pada apa yang dapat dilakukan tubuh, seperti kemampuan bergerak, bekerja, dan mendukung kesehatan, dibandingkan hanya pada penampilan.
- 3) Ketahanan terhadap Standar Tidak Realistis: Kemampuan untuk menolak tekanan sosial atau media yang memaksakan standar kecantikan. Penelitian menunjukkan bahwa konten positif tentang tubuh di media sosial dapat meningkatkan rasa puas terhadap tubuh sendiri dan mengurangi perbandingan negatif.

b. *Body image* negatif

- 1) Ketidakpuasan Tubuh: Ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh yang sering dikaitkan dengan standar kecantikan yang tidak realistis.
- 2) Perbandingan Penampilan: Kebiasaan membandingkan diri secara negatif dengan orang lain, terutama melalui media sosial.
- 3) Risiko Kesehatan Mental: *Body image* negatif berhubungan dengan kecemasan, depresi, dan gangguan makan. Media sosial sering memperburuk masalah ini, khususnya pada remaja (UNSW Sydney, 2023).

3. Aspek-Aspek dalam *Body Image*

Menurut Jiménez-Morcillo et al. (2024), *body image* adalah konsep multidimensional yang mencakup persepsi, sikap, emosi, dan perilaku seseorang terhadap tubuhnya. Aspek-aspek utama dari *body image* meliputi:

- a. Persepsi Tubuh: Bagaimana seseorang memandang bentuk, ukuran, dan karakteristik tubuhnya, baik secara objektif maupun subjektif. Distorsi persepsi sering dikaitkan dengan gangguan makan.
- b. Sikap terhadap Tubuh: Termasuk evaluasi positif (seperti apresiasi tubuh) dan negatif (ketidakpuasan tubuh).
- c. Komponen Kognitif: Keyakinan atau pikiran tentang tubuh, yang dapat bersifat positif (fungsi tubuh) atau negatif (penampilan tubuh).
- d. Emosi terhadap Tubuh: Melibatkan perasaan seperti bangga atau malu terhadap tubuh sendiri.
- e. Perilaku Terkait Tubuh: Tindakan seperti olahraga atau diet, yang dipengaruhi oleh persepsi dan sikap terhadap tubuh.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Menurut penelitian oleh Fioravanti et al. (2022), berbagai faktor yang memengaruhi *body image* dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori utama:

a. Penggunaan Media Sosial

Media sosial berperan signifikan dalam membentuk pandangan seseorang terhadap tubuhnya, terutama melalui mekanisme perbandingan sosial. Konten seperti "*thinspiration*" atau "*fitspiration*" sering kali mempromosikan standar kecantikan tertentu yang sulit

dicapai, yang berdampak negatif pada kepuasan tubuh, terutama pada remaja dan dewasa muda.

b. Internalisasi Standar Kecantikan

Paparan terhadap gambaran tubuh ideal di media sosial, seperti bentuk tubuh "*slim-thick*" pada perempuan atau tubuh berotot pada laki-laki, telah dikaitkan dengan peningkatan ketidakpuasan tubuh. Internalisasi ini diperkuat oleh konsumsi konten yang berulang.

c. Perbedaan Gender

Laki-laki dan perempuan menghadapi tekanan yang berbeda terkait *body image*. Perempuan cenderung terpengaruh oleh citra tubuh kurus, sementara laki-laki sering terpapar standar tubuh berotot. Faktor budaya juga memainkan peran penting dalam memperkuat perbedaan ini.

E. Status Gizi IMT/U

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi didefinisikan sebagai kondisi kesehatan seseorang yang dipengaruhi oleh kecukupan nutrisi yang diperoleh dari makanan serta kemampuan tubuh untuk mencerna dan menyerap nutrisi tersebut. Untuk menilai status gizi seseorang, pengukuran antropometri seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkar lengan atas dilakukan, yang kemudian dibandingkan dengan standar yang berlaku (Kemenkes, 2021).

2. Klasifikasi Status Gizi

Agar dapat mengklasifikasikan status gizi pada remaja, dibutuhkan acuan standar yang dikenal sebagai referensi.. Di Indonesia, pengukuran antropometri berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, yang membagi klasifikasi status gizi menjadi empat kategori, antara lain :

Tabel 1
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja
Berdasarkan Indeks IMT/U untuk Remaja Usia 16-18 thn

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	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

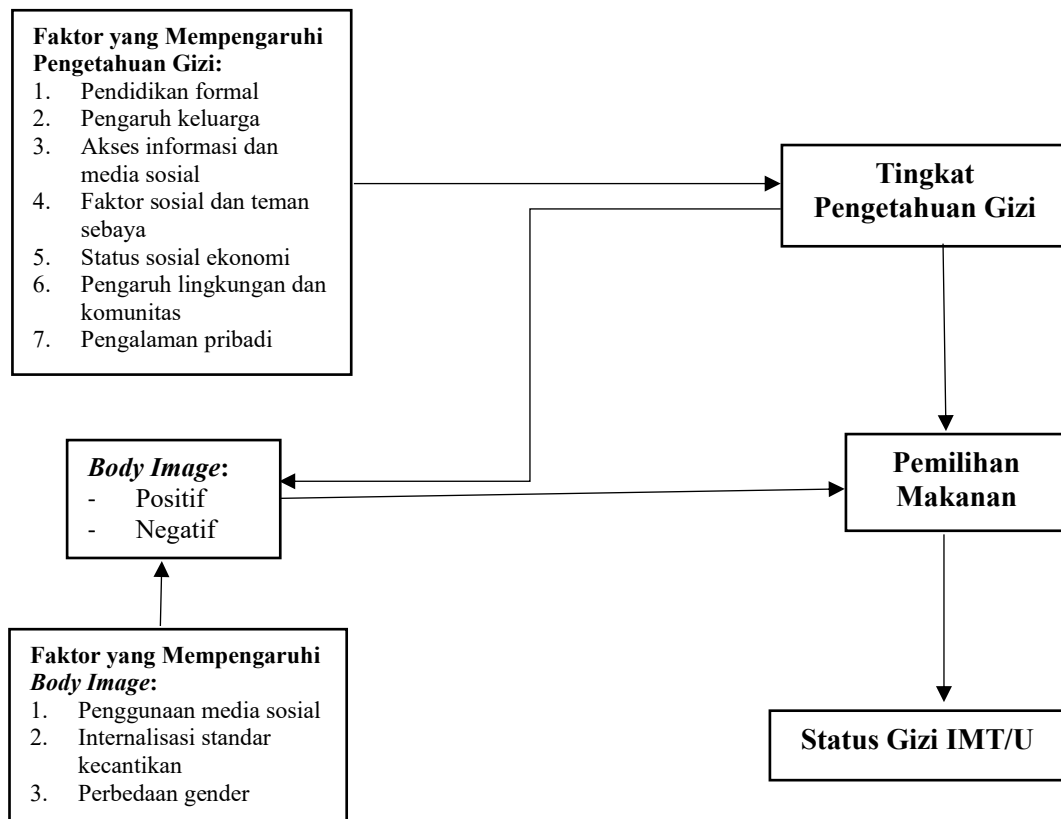
Sumber : PMK No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak

3. Penilaian Status Gizi Secara Antropometri

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, penilaian status gizi secara antropometri adalah pendekatan pengukuran fisik tubuh untuk menilai pertumbuhan, perkembangan, dan kondisi gizi anak.

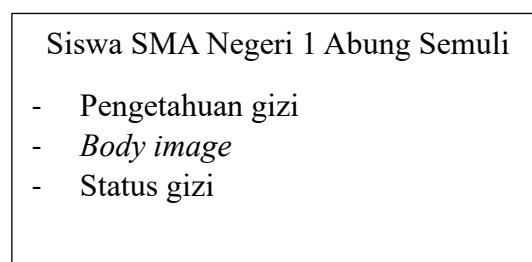
Metode antropometri adalah salah satu teknik yang paling sering digunakan dalam survei kesehatan untuk memantau pertumbuhan fisik dan menemukan masalah gizi seperti stunting, wasting, dan kelebihan berat badan. Metode ini menilai status gizi seseorang dengan menggunakan berbagai ukuran tubuh untuk menilai kondisi gizinya. Indikator utama yang digunakan dalam penilaian ini adalah Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), yang mengelompokkan status gizi seseorang ke dalam kelompok sesuai dengan usia mereka (Kemenkes, 2021).

F. Kerangka Teori



Gambar 1.
Modifikasi dari Al'aliyyu & Adi (2023),
UNSW Sydney (2023), dan Fioravanti et al. (2022)

G. Kerangka Konsep



Gambar 2.
Kerangka Konsep

H. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Kriteria Objektif	Skala
1.	Pengetahuan	Pengetahuan adalah tingkat pemahaman remaja terhadap gizi seimbang yang mereka ketahui	Kuesioner	Angket	1. < 60% = Kurang 2. 60-80% = Cukup 3. 81-100% = Baik (Khomsan,2021)	Ordinal
2.	Umur	Lamanya hidup dalam tahun yang terhitung sejak lahir.	Kuesioner	Angket	1. 15 tahun 2. 16 tahun 3. 17 tahun 4. 18 tahun	Nominal
3.	Jenis Kelamin	Ciri biologis yang diperoleh sejak lahir	Kuesioner	Angket	1. Perempuan 2. Laki-laki	Nominal
4.	Body Image	Body Image adalah persepsi, penilaian, dan perasaan individu terhadap penampilan fisik mereka.	Kuesioner	Angket	- Skor 107,25-132 = Tinggi - Skor 82,5-107,24 = Sedang - Skor 57-82,4 = kurang (Cash, 2012 dalam Annisa, 2020)	Ordinal
5.	Status Gizi	Status gizi adalah hasil dari pengukuran indikator IMT/U (remaja)	1. Timbangan 2. Micro tois 3. Tabel standar antropometri	Pengukuran antropometri	1. Gizi Buruk = <-3 SD 2. Gizi Kurang = -3 SD sd <-2 SD 3. Gizi Baik = -2 SD sd +1 SD 4. Gizi Lebih = +1 SD sd +2 SD 5. Obesitas = >+2 SD (PMK No. 2 2020)	Nominal