

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

Remaja, baik pria maupun wanita, ialah seseorang yang ada di antara fase kanak-kanak erta dewasa. Perubahan fisik yang dialami selama masa remaja memengaruhi kesehatan dan kebutuhan gizi mereka. Kelompok ini sangat rentan mengalami masalah gizi yang dapat mengancam kesehatan. Di masa pertumbuhan ini, tubuh memerlukan energi lebih banyak, tetapi kebiasaan mencoba berbagai makanan baru dan perubahan gaya hidup dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan nutrisi lain yang dibutuhkan (Fikawati et al., 2017).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, definisi remaja mencakup orang-orang yang berumur antara 10 sampai 18 tahun serta tinggal di suatu negara. Dari segi lainnya, Badan Kependudukan serta Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengartikan remaja sebagai individu berumur 10 sampai 24 tahun, belum menikah, dan berdomisili di suatu negara. Masa ini dikenal sebagai masa perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, remaja dapat dikelompokkan dalam tahapan berikut :

1. Pra Remaja (11-14 tahun)

Pada anak pria usia 11 sampai 14 tahun, periode ini berlangsung cepat, kira-kira satu tahun. Fase ini kerap disebutkan sebagai fase negatif dikarenakan munculnya sikap yang kurang positif. Tahap ini menjadi saat paling sulit dalam hubungan pada orang tua serta anaknya. Berubahnya fisik, terutama hormon yang berubah, bisa menimbulkan berubahnya mood yang tidak stabil dan berdampak pada perkembangannya fungsi tubuh.

2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun – 17 tahun)

Selama periode ini, perubahan terjadi dengan pesat dan mencapai titik tertinggi. Banyak ketidakstabilan, terutama emosional, yang dialami di berbagai bidang. Remaja mulai mencari jati dirinya sebab status mereka sekarang tidak jelas. Interaksi sosial mereka semakin bergeser. kerap sering berperilaku sebagai orang dewasa serta merasa berdaya menentukan penilaiannya sendiri. Pada fase perkembangan ini, kemandirian serta kualitas

kepribadian yang beda mulai muncul, pemikiran jadi lebih rasional erta idealis, dan masa yang dijalankan jauh pada keluarga semakin bertambah.

3. Remaja Lanjut (17-21 tahun)

Pada tahap ini, remaja cenderung hendak jadi pusat perhatian serta menegaskan identitas dirinya, yang dalah salah satu strategi khas remaja awal. Mereka berusaha mandiri secara emosional dan mulai membangun kepercayaan diri. Perubahan fisik terjadi dengan cepat, seperti ciri-ciri seksual sekunder yang berkembang, contohnya pembesaran payudara serta berubahnya bentuk pinggang terhadap wanita, juga tumbuhnya kumis, janggut, serta suara yang mengendur kepada pria. Selain itu, ada juga perubahan psikologis yang terjadi selama masa ini. Namun, pubertas tidak terjadi secara instan, melainkan melalui tahapan bertahap (Rahmawati Rini, 2023).

B. Gizi Seimbang

Pengertian gizi seimbang adalah gaya konsumsi harian yang terdiri dari makanan dan minuman dengan total serta macam yang sejalan keperluan tubuhnya, yang mengedepankan prinsip keberagaman pangan, kegiatan jasmani, hidup bersih, serta menjaga bobot badan ideal guna mencegah defisiensi maupun kelebihan gizi (Kemenkes, 2014). Gizi seimbang mempunyai 4 pilar antara lain :



Gambar 1
Tumpeng Gizi Seimbang

1. Makan Makanan Beranekaragam

Setiap jenis makanan tidak bisa memberi seluruh zat gizi yang diperlukan tubuh didalam menjaga kesehatan dan pertumbuhan. Contohnya, nasi adalah sumber utama energi tapi mengandung sedikit vitamin serta mineral; buah dan sayur banyak mengandung vitamin, mineral, juga serat, namun rendah kalori erta protein; telur menjadi sumber protein utama tapi kalorinya terbatas. Maka dari itu, sangat penting mengonsumsi berbagai jenis makanan setiap kali makan agar kebutuhan gizi terpenuhi.

Makanan yang dikonsumsi sangat banyak, baik dari berbagai kelompok pangan seperti makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah, maupun variasi di dalam setiap kelompok tersebut.

Beragam jenis makanan dari setiap kelompok pangan dapat dijelaskan seperti:

- a. Makanan pokok antara lain: Beras, Singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu dan lain-lain.
- b. Lauk pauk sumber protein Nabati dan Hewani antara lain: Ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe).
- c. Sayuran adalah sayuran Hijau dan sayuran berwarna lainnya antara lain: bayam, kangkung, wortel, kol ungu dan lain-lain
- d. Buah-buahan adalah buah yang berwarna antara lain: Apel, semangka, manga, jeruk, melon dan lain-lain.

2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Faktor yang langsung mempengaruhi kondisi gizi seseorang adalah penyakit infeksi. Infeksi dapat menyebabkan kehilangan nafsu makan, hingga asupan zat gizi menjadi berkurang. Sebaliknya, tubuh yang mengalami infeksi justru membutuhkan lebih banyak nutrisi karena metabolisme meningkat, terutama jika infeksi disertai demam. Pada penderita diare, hilangnya cairan dan zat gizi dapat memperburuk kondisi tubuh. Sebaliknya, gizi buruk

meningkatkan risiko terkena infeksi karena daya tahan tubuh yang berkurang membuat kuman lebih cepat masuk serta berkembang. Dengan demikian, terdapat hubungan timbal balik antara gizi buruk dan penyakit infeksi.

Membudayakan perilaku hidup bersih dapat mengurangi kemungkinan seseorang terpapar infeksi, misalnya:

- a. Membiasakan membersihkan tangan menggunakan sabun serta air mengalir sebelum dan sesudah makan, minum, menyiapkan makanan, atau selepas buang air kecil dan besar dapat mengurangi risiko kontaminasi tangan dan makanan oleh bakteri, termasuk penyebab tifus dan disentri.
- b. Menutup makanan yang disajikan akan dapat menghindarkan makanan dinggapi lalat dan binatang lainya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit.
- c. Selalu menutup mulut dan hidung saat bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit.
- d. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3. Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas tubuh seperti olahraga penting untuk menyeimbangkan energi yang dikonsumsi dan digunakan tubuh. Aktivitas fisik juga berfungsi memperbaiki metabolisme tubuh, termasuk proses metabolisme nutrisi. Oleh sebab itu, berolahraga mendukung keseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi. Rekomendasi olahraga adalah 30 menit tiap harinya ataupun minimalnya 3-5 hari didalam seminggu.

4. Menjaga berat badan ideal

Keseimbangan zat gizi didalam tubuh dapat diidentifikasi melalui bobot badan yang normal, ialah bobot badan yang seimbang pada tinggi badan seseorang, 5 langkah untuk menjaga berat badan ideal:

- a. Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi
- b. Mengatur pola makan agar bisa berjalan dengan tepat
- c. Tidak mengonsumsi rokok dan alcohol

- d. Rutin melakukan aktivitas fisik atau Latihan fisik
- e. Perhatikan timbangan agar bisa tetap menjaga berat badan tetap (Kemenkes, 2014).

C. Pola Makan

Pola makan berperan sebagai salah satu perilaku yang sangat memengaruhi kondisi gizi seseorang. Kuantitas erta kualitas konsumsi yang dikonsumsi menentukan skala kesehatan seseorang maupun publik. Untuk menjaga kesehatan tubuh erta mencegah penyakit kronis ataupun tidak menular (PTM) akibat gizi buruk, remaja perlu menerapkan pola makan yang mengutamakan gizi seimbang. Asupan gizi yang baik memastikan boot badan tetap sehat, tubuh lebih tahan terhadap infeksi, produktivitas meningkat, dan risiko penyakit kronis serta kematian dini dapat diminimalkan (Kemenkes, 2014).

1. Pola menu seimbang



Gambar 2.

Isi Piringku : Sajian sekali makan

Dalam mengkonsumsi makanan harian perlu disesuaikan dengan kebutuhan gizi berdasarkan usia, baik dalam jenis maupun jumlah porsinya. Berikut adalah panduan porsi per sekali makan yang dianjurkan untuk kelompok usia 10-18 tahun sebagai berikut :

- a. $\frac{1}{3}$ Makanan Pokok

Bagian terbesar dari piring diisi dengan makanan pokok seperti nasi, roti, pasta atau kentang. Karbohidrat dari makanan pokok ini menjadi

sumber energi terbesar untuk tubuh yang sangat dibutuhkan remaja dalam berkegiatan

b. 1/3 Sayuran

Bagian ini terdiri dari berbagai jenis sayuran. Sayuran mengandung banyak serat, vitamin, dan mineral yang berperan penting dalam mendukung kesehatan pencernaan serta memperkuat sistem imun tubuh.

c. 1/6 Lauk Pauk

Lauk pauk ialah sumber protein hewani juga nabati seperti daging, ikan, telur serta kacang-kacangan. Protein penting untuk pertumbuhan otot, perbaikan jaringan tubuh, dan menjaga kulit serta rambut.

d. 1/6 Buah-buahan

Buah-buahan menjadi sumber vitamin, mineral juga antioksidan yang baik dalam merawat Kesehatan tubuh serta mencegah bermacam penyakit, buah juga memberikan rasa manis alami yang sehat dibandingkan dengan gula tambahan.

Tabel. 1

Contoh menu makan 1 hari untuk remaja

Pagi	Pukul 10.00	Siang	Pukul 16.00	Malam
• Roti isi telur dadar dengan irisan tomat dan daun selada • Susu coklat	• Pisang bakar • Saus nangka	• Nasi putih • Kakap fillet asam manis campur wortel • Semangka	• Pudding Leci susu	• Soto ayam • Yogurt buah
Pagi	Pukul 10.00	Siang	Pukul 16.00	Malam
• Nasi goreng bakso dengan irisan timun dan selada • Susu coklat	• Lumpia tahu wortel	• Nasi putih • Nugget ayam • Jamur Saus lemon • Jus alpukat	• Cendol nangka	• Nasi bakar komplit isi ayam bumbu kuning

Sumber :(Istiany, 2013).

D. Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Kuesioner frekuensi makanan (FFQ) dirancang untuk menilai diet kebiasaan dengan menanyakan tentang frekuensi konsumsi makanan atau kelompok makanan tertentu selama periode referensi. Metode tersebut ini bisa digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang berbagai makanan atau dapat dirancang supaya lebih pendek dan fokus pada kelompok makanan tertentu, contohnya buah dan sayur-sayuran (Fayasari, 2020).

1. Tipe FFQ

a. FFQ Qualitative

Food frequency yang memuat jenis makanan/minuman dan frekuensi konsumsi bahan makanan.

b. Semi-Quantitatif

FFQ yang memuat daftar URT/jumlah porsi, sehingga selain didapatkan jenis dan frekuensi makanan, juga ditanyakan jumlah yang biasa dikonsumsi.

2. Cara Pengambilan dan Perhitungan FFQ Qualitative

- a. Tanyakan Frekuensi makanan setiap bahan makanan yang ada pada daftar
- b. Tulis jawaban responden dengan memberi tanda centang pada kolom yang berkesesuaian
- c. Jumlahkan skor konsumsi pada baris akhir formulir FFQ
- d. Tentukan skor konsumsi pangan responden dengan referensi standar konsumsi bahan makanan PGS (2014) setiap hari.

3. Kelemahan FFQ Qualitative

- a. Hanya mampu memberikan gambaran skor/nilai/frekuensi konsumsi pangan
- b. Daftar pangan yang Panjang dan banyak berpotensi menimbulkan kejenuhan dan kelelahan pada responden
- c. Kerangka waktu yang lama pada FFQ meningkatkan resiko jawaban

4. Contoh

Contoh rekapitulasi menggunakan skor

FFQ KUALITATIF KONSUMSI BUAH										
Tanggal wawancara		:								
Nomor Responden		: 01								
Pewawancara		:								
No	Buah	Frekuensi								
		Harian				Mingguan			Bulanan	Tidak pernah
		>6x	4-5x	2-3x	1x	5-6x	3-4x	1-2x	2-3x	
		100	100	100	60	50	40	30	20	10
1	Apel							√		
2	Anggur									√
3	Pisang			√						
4	Pepaya				√					
5	Durian									√
6	Duku									√
7	Salak								√	
8	Semangka						√			
9	...dst									
Skor konsumsi				100	60		40	30	20	20
										0

Berdasarkan contoh diatas FFQ Kualitatif adalah alat penilaian diet yang digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan dalam jangka waktu tertentu biasanya seminggu, sebulan atau setahun terakhir. FFQ Kualitatif tidak mencantumkan ukuran porsi makanan secara spesifik. Fokusnya adalah pada jenis makanan dan frekuensi konsumsi. Jenis bahan makanan yang dicantumkan pada formulir ditentukan berdasarkan kebiasaan dan ketersediaan bahan pangan di daerah yang akan diteliti.

5. Interpretasi

- Referensi standar konsumsi buah (PGS.2014): setiap hari. Jadi Responden 01 konsumsi buah sudah baik.
- Jika survei dilakukan kepada 100 responden dan rata-rata skor konsumsi buah 200 maka responden 01 konsumsi buahnya diatas rata-rata
- Jika skor 100 orang responden diurutkan maka akan diketahui ranking dari responden 01

E. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Kata ‘pengetahuan’ termasuk jenis kata benda yang terbentuk dari kata dasar ‘tahu’ pada tambahan imbuhan ‘pe-’ dan ‘-an’. Secara sederhana, istilah ini berarti semua sesuatu yang berkaitan pada cara pengetahuan ataupun pemahaman. Pengetahuan meliputi kegiatan serta sarana yang dipakai untuk memperoleh informasi, juga hasil yang diperoleh dari proses tersebut. Pada dasarnya, pengetahuan adalah seluruh hasil pada proses memahami suatu objek, yang biasanya berupa peristiwa ataupun hal yang dirasakan oleh seseorang. Pengetahuan ini ialah kekayaan mental yang tersimpan didalam benak erta hati manusia. Pengetahuan yang dipunyai setiap orang lalu diungkapkannya serta dibagikan didalam interaksi sosialnya, baik lewat bahasa ataupun tindakan, sehingga memungkinkan peningkatan pengetahuan bersama (Octaviana & Ramadhani, 2021).

2. Tingkat Pengetahuan

Notoatmodjo (2021), pengetahuan yang tercakup didalam domain kognitif ada 6 susunan antaralain :

a. Tahu (*Know*)

Tahu berarti keahlian untuk mengenang kembali materi yang sudah dipelajarinya sebelumnya. Skala pengetahuan ini mencakup kemampuan mengingat secara spesifik suatu bagian dari semua materi ataupun rangsangan yang pernah diterimanya.

b. Memahami (*Comprehension*)

Ini merupakan keahlian untuk dengan tepat menjelaskan dan menginterpretasikan objek yang dipahami. Orang yang telah menguasai materi harus bisa memaparkan, menyajikan contoh, membuat kesimpulan, dan lain-lain mengenai objek pembelajaran tersebut.

c. Aplikasi (*Application*)

Berarti menjadi keterampilan dalam mengimplementasikan materi yang sudah dipahami ke dalam kondisi atau situasi kehidupan nyata. Penggunaan di sini meliputi penerapan hukum, rumus, metode, prinsip, serta lain-lain pada keadaan yang berbeda.

d. Analisis (*Analysis*)

Merupakan keahlian didalam memecah materi ataupun objek menjadi elemen-elemen yang terstruktur, di mana komponen-komponen tersebut masih saling berhubungan. Tanda keterampilan analisis ini bisa terlihat pada penggunaan kata-kata kerja misalnya membagikan, mengelompokkan, memisahkan, erta menjelaskan.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis berarti menjadi keahlian dalam merangkai ataupun mengintegrasikan elemen-elemen yang terpisah jadi satu kesatuan yang berbeda dan inovatif. Sintesis juga bisa dipahami sebagai pembuatan formula baru berdasarkan formula yang telah tersedia.

f. Ealuasi (*Evaluation*)

Kemampuan untuk membuat penilaian atau justifikasi terhadap sebuah materi atau objek, yang dilakukan berdasarkan standar yang ditentukan oleh individu atau mengikuti standar yang sudah ada (Wijayanti et al., 2024).

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Notoatmodjo (2020) faktor-faktor yang memengaruhi skala pemahaman antaralain :

a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan ialah proses yang bertujuan menyampaikan pemahaman supaya terjadinya perubahan sikap yang lebih baik erta peningkatan kualitas diri. Pendidikan juga berperan dalam meningkatkan keahlian pemahaman serta pengetahuan seseorang.

b. Informasi

Seseorang yang memperoleh data dalam jumlah besar cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas. Sumber informasi ini meliputi orangtua, sahabat, media cetak dan elektronik, buku, serta tenaga profesional.

c. Pengalaman

Pengalaman tidak selalu berasal pada hal yang langsung terjadi, tapi juga bisa bermula dari mendengarkan ataupun melihat. Pengalaman ini menambah pemahaman individu secara tidak formal.

d. Budaya

Tindakan seseorang dalam memenuhi keperluannya mencakup perilaku serta keyakinan.

e. Sosial ekonomi

Bila individu memiliki keahlian yang cukup, mereka cenderung mengalokasikan sebagian dana untuk mendapatkan informasi yang berguna demi meningkatkan pengetahuan.

4. Mengukur Pengetahuan

Notoatmodjo (2018) ukuran pemahaman bisa dilaksanakan lewat wawancara ataupun angket yang bertanya terkait isi materi yang hendak diukur pada subjek riset.

Cara pengukuran skala pemahaman adalah memberi pertanyaan, kemudian membuat evaluasi menurut kelompok baik sekali, baik, cukup serta kurang, yang di bagi jadi:

- a. Kurang (<60%)
- b. Cukup (60-<80%)
- c. Baik (80 – 100%)

Cara menghitung pengetahuan yaitu:

$$= \frac{\text{Jumlah soal yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100\%$$

F. Status Gizi

1. Pengertian status gizi

Status gizi merupakan suatu kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Status gizi adalah salah satu indikator

baik buruknya penyediaan makanan sehari, selain itu juga sebagai bentuk ekspresi dari kondisi keseimbangan yang dipresentasikan (Aulia, 2021)

Status gizi ialah faktor penting yang memengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM), khususnya dalam aspek kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas. Perhatian bersama perlu diberikan pada kondisi gizi anak umur sekolah, termasuk gangguan gizi seperti kekurangan dan kelebihan gizi, serta kebiasaan jajan yang dapat meningkatkan risiko supan makanan yang tidak aman dan kurang higienis. Kondisi gizi yang baik akan menghasilkan kesehatan maksimal serta membantu anak didalam peningkatan keahlian berpikir serta performa belajar. Faktor-faktor penentu status gizi pada anak sekolah meliputi daya terima makanan, asupan gizi, pola makan, serta pemahaman tentang gizi yang secara tak langsung memengaruhi kondisi gizi (Februhartanty et al., 2019).

2. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi ialah langkah penting untuk menentukan apakah seseorang mengalami masalah gizi atau tidak. Ada dua metode utama dalam melakukan penilaian kondisi gizi, seperti metode langsung serta metode tidak langsung, yang meliputi beberapa cara berikut:

a. Penilaian secara langsung

Penilaian langsung terhadap kondisi gizi terdiri dari 4 jenis, yakni antropometri, pemeriksaan klinis, analisis biokimia, erta evaluasi biofisik. Penjelasan singkat untuk masing-masing metode akan disajikan berikut ini:

1) Antropometri

Antropometri pada dasarnya adalah pengukuran dimensi tubuh manusia. Didalam bidang gizi, antropometri merujuk kepada ukuran berbagai ukuran dan komposisi tubuh di berbagai kelompok umur serta kondisi gizi. Alat ini umumnya dipakai didalam menilai tidakseimbangnnya antara asupan protein erta energi, yang biasanya tampak dari pola pertumbuhan fisik dan distribusi jaringan tubuh, termasuk lemak, otot, juga kadar air.

Penilaian status gizi pada remaja dilaksanakan lewat penerapan metode antropometri, di mana Indeks Massa Tubuh berdasarkan umur

(IMT/U) menjadi salah satu alat ukur utama. Proses ini melibatkan pengukuran bobot erta tinggi badan yang lalu diukur melalui rumus khusus:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (KG)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Hasil IMT yang diperoleh, kemudian akan disesuaikan dengan melihat nilai median yang terdapat pada tabel Z-Score sesuai dengan usia remaja, nilai median tersebut yang akan menjadi patokan dalam menentukan rumus yang di gunakan untuk menghitung IMT/U. Klasifikasi IMT/U yang dipakai pada penelitian ini berdasarkan klasifikasi IMT dari (Kemenkes, 2020), yaitu:

Tabel 2.
Klasifikasi IMT/U

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 : (Kemenkes, 2020).

2) Klinis

Metode klinis memainkan peran penting didalam penilaian kondisi gizi masyarakatnya. Teknik ini berfokus kepada perubahan yang ada akibat kurangnya zat gizi, yang biasanya tampak kepada jaringan epitel misalnya kulit, mata, rambut, serta mukosa mulut, ataupun organ yang dekat permukaan tubuh misalnya kelenjar tiroid. Metode ini kerap dipakai dalam survei klinis cepat serta dalam menganalisis kondisi gizi seseorang lewat pengamatan tanda fisik (signs) serta gejala (symptoms), termasuk riwayat kesehatan.

3) Biokimia

Metode biokimia untuk menilai status gizi melibatkan pemeriksaan laboratorium terhadap spesimen tubuh, termasuk darah, urine, tinja, dan jaringan tubuh lain seperti hati dan otot. Teknik ini dipakai agar mendeteksi dini kemungkinan malnutrisi yang lebih parah. Mengingat gejala klinis sering bersifat tidak spesifik, analisis biokimia menjadi alat penting untuk mengidentifikasi jenis kekurangan gizi secara lebih tepat.

4) Biofisik

Penilaian status gizi melalui metode biofisik dilaksanakan lewat menganalisis fungsi jaringan tubuh serta perubahan strukturnya. Teknik ini biasanya diterapkan dalam kondisi tertentu, seperti saat terjadi epidemi buta senja.

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung

Evaluasi kondisi gizi secara tidak langsung bisa terbagi 3 antarlain : survey asupan pangan, statistik vital serta faktor ekologi, definisi cara ini dijabarkan seperti :

1) Survey konsumsi makanan

Metode survei konsumsi pangan dipakai dalam penilaian kondisi gizi secara tidak langsung lewat pemeriksaan total serta jenis zat gizi yang dikonsumsi. Survei ini menghasilkan data terkait pola konsumsi gizi masyarakat, keluarga, atau individu, juga memungkinkan identifikasi kelebihan maupun kekurangan zat gizi.

2) Statistik Vital

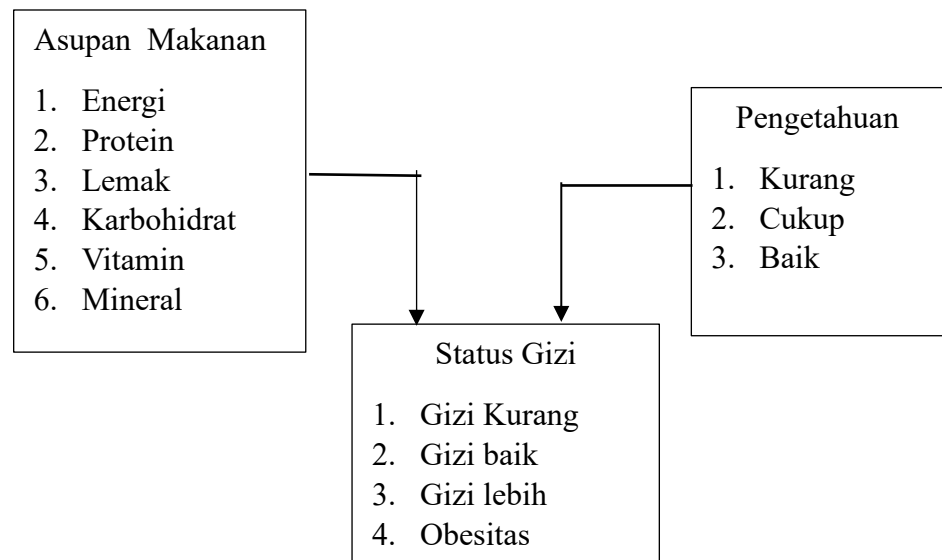
Statistik vital diterapkan didalam pengukuran kondisi gizi melalui analisis data tentang penyebab tertentu dan informasi terkait gizi lainnya. Metode ini dinilai sebagai indikator tidak langsung didalam menentukan status gizi masyarakat.

3) Faktor Ekologi

Malnutrisi ialah gangguan yang berkaitan dengan ekologi dan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor fisik, biologis, serta budaya lingkungan. Ketersediaan makanan sangat dipengaruhi oleh kondisi

ekologis, misalnya iklim, kualitas tanah, irigasi, serta sebagainya. Pengukuran faktor ekologis dianggap penting untuk mengidentifikasi pemicu malnutrisi didalam suatu masyarakat, yang nantinya bisa menjadi acuan untuk merancang program intervensi gizi (Komala, 2018).

G. Kerangka Teori

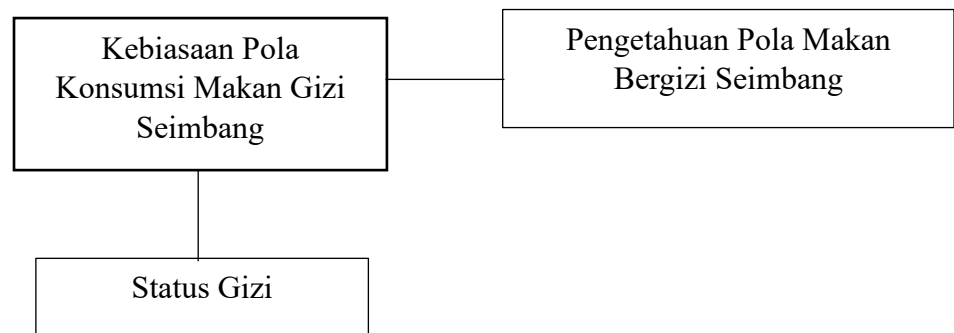


Gambar 3

Kerangka Teori

Sumber :Modifikasi (Kemenkes, 2020), (Kemenkes, 2014), (Khomsan, 2022).

H. Kerangka Konsep



Gambar 4
Kerangka Konsep

I. Definisi Oprasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala
1.	Status gizi	Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan kemudian dimasukan dalam rumus IMT/U untuk menentukan status gizi responden.	Mikrotois dan Timbangan digital	Mengukur TB dan penimbangan BB	1. Gizi buruk (<i>severly thinness</i>) $< - 3$ SD 2. Gizi kurang (<i>thinness</i>) $- 3$ SD sd $< - 2$ SD 3. Gizi baik (<i>normal</i>) -2 SD sd $+1$ SD 4. Gizi lebih (<i>overweight</i>) $+1$ SD sd $+2$ SD 5. Obesitas (<i>obese</i>) $>+2$ SD Sumber : (Kemenkes, 2020)	Ordinal
2.	Pengetahuan	Pengetahuan yaitu kemampuan remaja dalam menjawab pertanyaan tentang makanan gizi seimbang.	Kuisisioner	Angket	1. Kurang jika nilainya $< 60\%$ 2. Cukup jika nilainya $60- <80\%$ 3. Baik jika hasil $80 - 100\%$ Sumber : (Khomsan, 2022)	Ordinal
3.	Pola makanan Gizi seimbang	Gambaran mengenai jumlah, jenis dan frekuensi makanan yang dikonsumsi siswa-siswi sehari-hari melalui tanya langsung kepada responden dalam ukuran rumah tangga	Form FFQ kulinatif	Wawancara	Kategori karbohidrat 1. Jarang apabila jumlah skor < 300 2. Sering apabila jumlah skor ≥ 300	Ordinal

					Kategori Lauk Hewani 1. Jarang apabila jumlah skor < 160 2. Sering apabila jumlah skor ≥ 160 Kategori Lauk Nabati 1. Jarang apabila jumlah skor < 200 2. Sering apabila jumlah skor ≥ 200 Kategori Sayuran 1. Jarang apabila jumlah skor < 250 2. Sering apabila jumlah skor ≥ 250 Kategori Buah-buahan 1. Jarang apabila jumlah skor < 150 2. Sering apabila jumlah skor ≥ 150 Sumber: (Kemenkes, 2014).	
--	--	--	--	--	--	--

