

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Status Gizi Remaja

a. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah kondisi tubuh seseorang yang mencerminkan hasil dari proses penyerapan dan pemanfaatan zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan. Kondisi ini dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuh, dan dapat dinilai menggunakan indikator seperti berat badan, tinggi badan, dan usia, yang kemudian diklasifikasikan menjadi status gizi baik, kurang, lebih, atau buruk (Harliana, Yusron, et al., 2022).

Pada remaja, status gizi sangat penting karena fase ini merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat secara fisik, mental, serta kognitif. Oleh karena itu, pemantauan status gizi dapat menjadi langkah preventif terhadap risiko gangguan pertumbuhan dan penyakit gizi.

b. Pentingnya Status Gizi dalam Kesehatan Jangka Panjang

Status gizi yang baik pada masa remaja berperan penting dalam mencegah gangguan pertumbuhan, anemia, gangguan metabolik, dan obesitas. Remaja dengan status gizi buruk memiliki risiko lebih tinggi terhadap penyakit tidak menular di masa dewasa, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan gangguan jantung (Kemenkes RI, 2023). Selain itu,

status gizi pada remaja perempuan berdampak langsung pada kesiapan reproduksi dan kesehatan generasi selanjutnya.

c. Penilaian Status Gizi dengan Antropometri (BB/U, TB/U, IMT/U)

Antropometri adalah metode paling praktis dan banyak digunakan untuk menilai status gizi remaja. Indikator yang sering digunakan antara lain:

1) Berat Badan berdasarkan Umur (BB/U)

Digunakan untuk mendeteksi *underweight*, namun kurang akurat untuk remaja karena pengaruh pubertas.

2) Tinggi Badan berdasarkan Umur (TB/U)

Mengevaluasi status gizi jangka panjang (*stunting*).

3) Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur (IMT/U)

Merupakan indikator utama dalam menentukan status gizi remaja, karena mempertimbangkan hubungan antara berat dan tinggi badan sesuai usia.

d. Kebutuhan Gizi Khusus pada Remaja

Remaja membutuhkan gizi dalam jumlah dan jenis yang lebih besar dibanding masa anak-anak karena terjadi *growth spurt* atau percepatan pertumbuhan. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, kebutuhan energi rata-rata per hari sebagai berikut

Tabel 2 Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019

Kelompok Usia	Jenis Kelamin	Energi (kkal/hari)
13 – 15 tahun	Laki-laki	2.400 kkal
13 – 15 tahun	Perempuan	2.050 kkal
16 – 18 tahun	Laki-laki	2.650 kkal
16 – 18 tahun	Perempuan	2.100 kkal

Sumber : (Permenkes RI No. 28 Tahun 2019)

Sumber zat gizi penting:

- 1) Zat Besi (Fe) dibutuhkan untuk pembentukan *hemoglobin*, mencegah anemia pada remaja putri.
- 2) Kalsium penting untuk pertumbuhan tulang dan mencegah *osteoporosis* di usia lanjut.
- 3) Protein mendukung pembentukan jaringan tubuh baru.
- 4) Zinc dan Vitamin A meningkatkan kekebalan dan fungsi pertumbuhan.

Asupan yang tidak mencukupi akan meningkatkan risiko:

- 1) Gizi kurang (*underweight*, *stunting*)
- 2) Gizi lebih (*overweight*, *obesitas*)
- 3) Anemia defisiensi besi (terutama pada remaja putri)

e. Rumus IMT, Z-Score IMT/U, dan Kategori Status Gizi

Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk menilai status gizi berdasarkan perbandingan berat dan tinggi badan. Rumus perhitungannya adalah sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

Contoh:

Seorang remaja laki-laki 15 tahun dengan berat badan 50 kg dan tinggi badan 1,60 m memiliki:

$$\text{IMT} = \frac{50}{1,60^2} = \frac{50}{2,56} = 19,53 \text{ kg/m}^2$$

Untuk menilai apakah nilai IMT tersebut termasuk kategori gizi normal, kurus, atau obesitas, digunakan Formula LMS dalam perhitungan *Z-Score*.

$$\text{z-score} = \frac{(\text{observed value} \div M)^L - 1}{L \times S}$$

Keterangan:

Observed value = Nilai IMT individu

M = Nilai median dari referensi WHO

L = *Parameter* dari *skewness* (Box Cox)

S = Standar deviasi

Berdasarkan Permenkes No. 2 Tahun 2020, status gizi berdasarkan

Z-Score IMT/U diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 3 Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Indeks		Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur anak usia 5-18 tahun	(IMT/U)	Gizi Buruk (severely thinnes)	<-3 SD
		Gizi kurang (thinness)	-3 SD s.d -2 SD
		Gizi baik (normal)	-2 SD s.d +1 SD
		Gizi lebih (overweight)	+1 SD s.d +2 SD
		Obesitas (obese)	>+2 SD

(Sumber: Permenkes RI No. 2 Tahun 2020)

f. Faktor yang Memengaruhi Status Gizi

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, baik dari sisi individu, lingkungan keluarga, maupun sosial budaya. Faktor-faktor berikut merupakan aspek utama yang menentukan baik buruknya status gizi pada masa remaja:

1) Asupan Makanan

Asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan zat gizi mikro (zat besi, kalsium, vitamin A, dll) berperan langsung terhadap status gizi. Ketidakseimbangan antara kebutuhan dan asupan (baik karena kuantitas atau kualitas) dapat menyebabkan gizi kurang atau gizi lebih.

Pada masa remaja, pola konsumsi yang tidak seimbang sering kali terjadi, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi gula, tinggi lemak, dan rendah serat. Pola makan seperti ini

sangat umum di kalangan remaja dan terbukti berkontribusi terhadap risiko gizi lebih atau obesitas. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji berkorelasi dengan meningkatnya prevalensi gizi lebih pada remaja karena kandungan kalorinya yang tinggi namun minim zat gizi mikro yang dibutuhkan tubuh (Aulia & Budiono, 2023).

2) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik memengaruhi kebutuhan energi harian remaja. Kurangnya aktivitas dapat menyebabkan kelebihan energi yang berujung pada obesitas, sedangkan aktivitas fisik berlebihan tanpa asupan yang cukup bisa menyebabkan penurunan berat badan atau kelelahan kronis. WHO merekomendasikan remaja melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat minimal 60 menit per hari (World Health Organization (WHO), 2020).

3) Sosial Ekonomi

Tingkat sosial ekonomi keluarga menentukan akses terhadap makanan bergizi, fasilitas kesehatan, dan pendidikan. Keluarga dengan penghasilan rendah cenderung mengalami hambatan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, yang dapat menyebabkan malnutrisi kronis (Kemenkes RI, 2023)

4) Edukasi Gizi Keluarga

Pengetahuan dan kebiasaan orang tua, terutama ibu memiliki peranan penting dalam membentuk pola makan anak sejak usia dini. Orang tua yang memahami prinsip gizi seimbang cenderung lebih mampu menciptakan kebiasaan makan sehat di lingkungan rumah tangga, sehingga berkontribusi pada status gizi anak yang lebih baik. Edukasi gizi di rumah dapat membentuk perilaku makan sehat sejak dini. Keluarga yang terbiasa menyajikan makanan bergizi dan mendiskusikan pentingnya gizi akan lebih berpeluang memiliki anak dengan status gizi baik (Habib et al., 2021)

5) Media dan Budaya Makan

Media digital dan iklan makanan sangat memengaruhi preferensi makanan remaja. Paparan terhadap konten makanan tidak sehat seperti junk food di media sosial dapat memicu pola konsumsi yang buruk. Selain itu, budaya makan lokal dan kebiasaan turun-temurun juga membentuk jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

2. Gizi Seimbang

a. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Konsep ini diadaptasi dari pendekatan

gizi seimbang global yang disesuaikan dengan kondisi masyarakat Indonesia.

Menurut Permenkes RI (2014) dalam Pedoman Gizi Seimbang, konsep gizi seimbang menggantikan slogan lama "4 Sehat 5 Sempurna" yang sudah tidak lagi mencerminkan kebutuhan gizi yang kompleks dan kontekstual pada masa kini. Gizi seimbang tidak hanya menekankan pada konsumsi makanan bergizi, tetapi juga pada perilaku hidup bersih dan aktif.

Sementara itu, menurut WHO (2020), pola makan sehat seimbang harus mengandung:

- 1) Buah dan sayur dalam jumlah mencukupi
- 2) Karbohidrat kompleks
- 3) Lemak sehat (tidak lebih dari 30% total energi)
- 4) Garam (di bawah 5g per hari)
- 5) Gula (kurang dari 10% total energi)

b. Pedoman Gizi Seimbang dan “Isi Piringku”

Untuk menyederhanakan konsep gizi seimbang bagi masyarakat, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan RI mengembangkan visualisasi sederhana bernama "Isi Piringku", yang menjadi pengganti piramida makanan.

Komposisi Isi Piringku untuk satu kali makan dibagi sebagai berikut:

- 1) $\frac{1}{2}$ bagian piring: buah dan sayur
- 2) $\frac{1}{3}$ bagian piring: makanan pokok

- 3) $\frac{1}{3}$ bagian piring: lauk-pauk
- 4) Dilengkapi dengan air putih, membatasi gula, garam, dan lemak

Bagi remaja, pedoman ini sangat penting untuk mengontrol asupan makanan pada masa pertumbuhan yang pesat dan saat kebiasaan makan mulai terbentuk. Edukasi isi piringku juga diintegrasikan dalam UKS dan program GERMAS di sekolah.

c. Empat Pilar Gizi Seimbang

Konsep Gizi Seimbang di Indonesia dibangun atas empat pilar utama, yaitu:

- 1) Mengonsumsi aneka ragam makanan

Untuk memastikan kecukupan semua zat gizi, karena tidak ada satu makanan pun yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

- 2) Membiasakan perilaku hidup bersih

Cuci tangan, kebersihan alat makan, dan menjaga kebersihan lingkungan dapat mencegah penyakit infeksi yang mengganggu penyerapan gizi.

- 3) Melakukan aktivitas fisik

Minimal 30 menit per hari untuk membantu *metabolisme*, mencegah kelebihan berat badan, dan memperbaiki keseimbangan energi.

4) Memantau berat badan secara teratur

Untuk mengetahui apakah asupan dan pengeluaran energi seimbang serta mendeteksi dini perubahan status gizi.

3. Pengetahuan Gizi Seimbang

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses kognitif manusia yang mencakup informasi, pemahaman, dan wawasan yang diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, dan interaksi sosial. Dalam konteks filsafat dan pendidikan, pengetahuan sering dianggap sebagai justifikasi rasional atas suatu keyakinan yang benar (*justified true belief*), yang dibentuk melalui proses berpikir kritis dan sistematis terhadap informasi yang diterima.

Menurut Salindri et al., 2025, pengetahuan merupakan sistem keilmuan yang terstruktur dan berlandaskan pada kejujuran intelektual serta metode ilmiah. Pengetahuan tidak hanya terbatas pada hafalan, tetapi mencakup kemampuan mengolah, menerapkan, dan merefleksikan informasi dalam berbagai konteks kehidupan.

b. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah pemahaman individu terhadap jenis-jenis makanan, kandungan zat gizi di dalamnya, fungsi masing-masing zat gizi, kebutuhan tubuh terhadap zat gizi, serta keterkaitan antara pola makan dan kesehatan tubuh secara menyeluruh. Pengetahuan ini

membentuk landasan penting dalam pengambilan keputusan terkait kebiasaan makan dan pola konsumsi sehari-hari.

Menurut Fitriyani et al., 2025, pengetahuan gizi yang memadai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan sehat, terutama pada remaja. Mereka menemukan bahwa rendahnya pengetahuan dan akses informasi gizi berkorelasi dengan perilaku konsumsi makanan tidak seimbang. Hal ini ditunjukkan dengan kecenderungan tinggi mengonsumsi makanan cepat saji, rendah serat, serta tinggi lemak jenuh.

Selain itu, Nadapdap et al., 2025 menyatakan bahwa pemahaman gizi berkontribusi langsung terhadap status gizi remaja. Kurangnya pengetahuan dapat memperbesar risiko gizi kurang atau gizi lebih akibat pola makan yang tidak seimbang.

c. Pengukuran Pengetahuan

Pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari pertanyaan pilihan ganda. Topik pertanyaannya mencakup:

- 1) Definisi gizi seimbang
- 2) Pengetahuan manfaat zat gizi dan sumber zat gizi
- 3) Pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang
- 4) Pengetahuan tentang kebutuhan tubuh
- 5) Pengetahuan manfaat air
- 6) Pengetahuan manfaat sarapan
- 7) Mitos-mitos tentang gizi seimbang

Skoring Pengetahuan dilakukan berdasarkan jumlah jawaban yang benar, dengan kategori umum sebagai berikut:

Tabel 4 Skoring Pengetahuan

Persentase Skor	Kategori Pengetahuan
$> 60\%$	Baik
$\leq 60\%$	Kurang

(Sumber : Deviani, 2017)

Alat ukur ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman remaja terhadap gizi.

d. Kategori Pengetahuan (Baik, Kurang)

Pengetahuan gizi dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori:

- 1) Baik: memahami konsep gizi seimbang dan dapat menerapkannya
- 2) Kurang: tidak mengetahui atau memiliki miskonsepsi tentang kebutuhan gizi

Studi oleh Budi et al (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada dalam kategori cukup, dan hanya sebagian kecil yang memiliki pengetahuan baik. Hal ini mengindikasikan perlunya program edukasi yang lebih intensif di tingkat sekolah.

e. Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Beberapa faktor utama yang memengaruhi tingkat pengetahuan gizi pada remaja antara lain:

- 1) Pendidikan Orang Tua

Tingkat pendidikan orang tua berpengaruh terhadap pengetahuan gizi anak. Orang tua dengan pendidikan lebih tinggi

cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik mengenai pentingnya makanan bergizi dan akan lebih mampu menyampaikan informasi tersebut kepada anaknya. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pendidikan keluarga merupakan salah satu faktor yang berkorelasi dengan pengetahuan dan perilaku makan sehat pada remaja (Fitriyani & Adiyas, 2025).

2) Akses terhadap informasi

Remaja yang aktif mengakses informasi kesehatan melalui media sosial, televisi, dan sekolah memiliki tingkat pengetahuan lebih tinggi.

3) Pengalaman dan Pola Asuh di Rumah

Lingkungan keluarga yang membiasakan konsumsi makanan bergizi dan mendiskusikan pola makan sehat cenderung meningkatkan pengetahuan anak.

4) Edukasi di Sekolah

Sekolah yang memiliki kegiatan UKS, program edukasi gizi, dan kantin sehat lebih berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan gizi siswa.

4. Kaitan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi

a. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi

Pengetahuan gizi seimbang merupakan dasar bagi terbentuknya perilaku konsumsi makanan yang sehat. Remaja yang memahami fungsi

zat gizi dan prinsip *Isi Piringku* akan lebih mampu memilih makanan bergizi dan menjaga berat badan ideal.

Pengetahuan gizi memiliki hubungan dengan status gizi remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu memilih pola makan yang lebih sehat sehingga memiliki status gizi normal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti Wijayanti et al (2024) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri.

Hal ini sejalan dengan Augusthina Ayusari et al (2025) yang menunjukkan bahwa pelatihan gizi berbasis kegiatan Palang Merah Remaja (PMR) mampu meningkatkan keterampilan memilih makanan sehat dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

b. Pengaruh Pengetahuan terhadap Pemilihan Makanan

Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih selektif dalam memilih makanan berdasarkan kandungan gizinya. Kamila et al., (2025) melaporkan bahwa edukasi *Isi Piringku* meningkatkan pengetahuan dan praktik konsumsi makanan beragam pada remaja di NTB.

Rendahnya pengetahuan gizi pada remaja berhubungan dengan tingginya konsumsi makanan cepat saji yang dapat meningkatkan risiko obesitas. Remaja dengan pemahaman gizi yang kurang cenderung lebih sering mengonsumsi fast food dengan kandungan tinggi lemak, gula, dan

kalori sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kejadian obesitas pada siswa SMP maupun SMA (Anggara et al., 2024).

c. Dampak Pengetahuan terhadap Status Gizi

Tingkat pengetahuan gizi yang baik berpengaruh langsung terhadap keseimbangan asupan zat gizi dan pada akhirnya menentukan status gizi seseorang. Pengetahuan yang memadai akan mendorong individu untuk memilih jenis, jumlah, dan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuhnya.

Menurut Indrawati et al (2025), terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan persepsi tubuh dengan status gizi (IMT/U) pada remaja putri di SMA Negeri 2 Mamuju. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki persepsi tubuh yang realistis dan menerapkan pola makan seimbang, sehingga status gizinya berada dalam kategori normal.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi dapat menjadi strategi penting dalam upaya perbaikan status gizi remaja, terutama dalam mencegah masalah gizi ganda seperti kekurangan energi kronis (KEK) dan obesitas.

d. Mekanisme Keterkaitan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi

Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi dapat dijelaskan melalui model KAP (Knowledge-Attitude-Practice), di mana pengetahuan merupakan dasar terbentuknya sikap, dan sikap positif

terhadap makanan sehat akan memengaruhi praktik konsumsi yang berdampak pada status gizi individu.

Menurut World Health Organization (WHO, 2020) literasi gizi berperan penting dalam menentukan perilaku makan dan pilihan pangan seseorang. Remaja dengan tingkat pengetahuan gizi rendah cenderung memiliki pola konsumsi tinggi kalori, tinggi lemak, dan rendah serat serta zat gizi mikro, yang dapat mengarah pada gizi lebih maupun kekurangan gizi. WHO menekankan bahwa peningkatan literasi gizi akan memperkuat kemampuan individu dalam mengambil keputusan pangan yang lebih sehat, sehingga mendukung pencapaian status gizi optimal.

Sejalan dengan hal tersebut, Helieniasuti (2025) menunjukkan bahwa edukasi digital tentang gizi remaja dapat meningkatkan kesadaran terhadap risiko Kurang Energi Kronis (KEK) serta memperbaiki perilaku konsumsi energi dan protein pada remaja putri. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa intervensi peningkatan pengetahuan gizi, baik melalui edukasi tatap muka maupun media digital dapat berkontribusi langsung terhadap perbaikan status gizi.

e. Faktor-faktor yang Memengaruhi hubungan keduanya

Hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut:

- 1) Faktor sosiodemografi, pendidikan dan pendapatan keluarga berperan penting terhadap ketersediaan pangan bergizi.

- 2) Lingkungan sosial dan media, paparan iklan dan pengaruh teman sebaya memengaruhi pilihan makanan
- 3) Kebijakan sekolah dan intervensi edukasi gizi, program seperti Generasi Sehat Kuat (GIAT) efektif meningkatkan literasi gizi (Habibie et al., 2022).
- 4) Aktivitas fisik dan kebiasaan makan berpengaruh terhadap keseimbangan energi dan status gizi (Sulistya et al., 2025)

f. Kesimpulan Kaitan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang memiliki hubungan positif dan signifikan dengan status gizi remaja. Semakin baik pengetahuan seseorang tentang gizi, semakin tinggi peluang memiliki status gizi normal.

Edukasi gizi yang berkesinambungan, baik di sekolah maupun di lingkungan keluarga, sangat penting dalam membentuk perilaku konsumsi sehat dan mencegah masalah gizi ganda di Indonesia. Temuan ini konsisten dengan rekomendasi (World Health Organization (WHO), 2020) dan Kemenkes (2020) bahwa peningkatan literasi gizi merupakan strategi utama untuk mencapai *Generasi Emas Indonesia 2045*.

5. Perilaku Gizi Seimbang

a. Pengertian Perilaku Gizi

Perilaku gizi adalah tindakan atau kebiasaan individu dalam memilih, mengonsumsi, dan mengelola makanan serta gaya hidup yang

berhubungan dengan kesehatan dan pemenuhan kebutuhan zat gizi. Perilaku ini mencakup aspek pola makan, kebiasaan minum, aktivitas fisik, serta praktik hidup bersih dan sehat.

Menurut Lawrence Green dalam Setyaningsih et al, 2014 perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (pengetahuan), faktor pendukung, dan faktor pendorong. Dalam konteks gizi, pengetahuan menjadi dasar terbentuknya perilaku makan yang sehat.

b. Bentuk Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja

Perilaku gizi seimbang pada remaja meliputi berbagai kebiasaan yang mendukung kesehatan, antara lain:

1) Kebiasaan Sarapan

Sarapan penting untuk menyediakan energi awal bagi aktivitas dan meningkatkan konsentrasi belajar.

2) Konsumsi Air Putih

Remaja dianjurkan mengonsumsi minimal 8 gelas air per hari untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh.

3) Membaca Label Pangan

Membaca label makanan membantu individu mengetahui kandungan gizi serta menghindari konsumsi berlebihan gula, garam, dan lemak.

4) Perilaku Hidup Bersih (Cuci Tangan)

Cuci tangan sebelum dan sesudah makan dapat mencegah penyakit infeksi yang dapat mengganggu status gizi.

5) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik secara teratur membantu menjaga keseimbangan energi dan mencegah obesitas.

6) Pemantauan Berat Badan

Pemantauan berat badan secara berkala penting untuk mengetahui kondisi status gizi dan mencegah perubahan yang tidak diinginkan.

c. Faktor yang Memengaruhi Perilaku Gizi

Perilaku gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

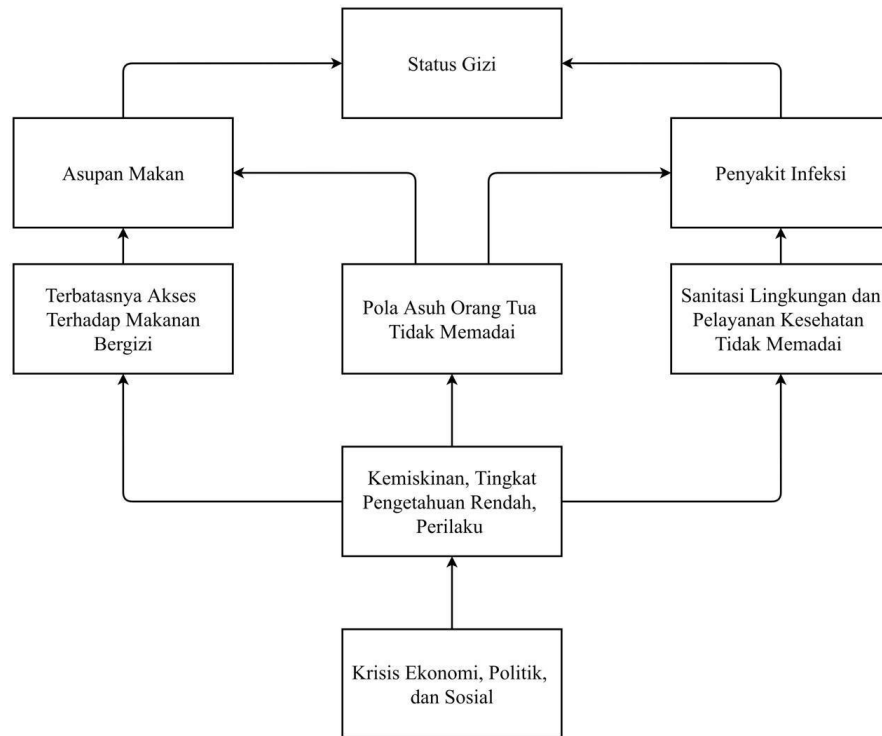
- 1) Pengetahuan gizi
- 2) Lingkungan keluarga
- 3) Teman sebaya
- 4) Media sosial
- 5) Ketersediaan makanan

Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki perilaku makan yang lebih sehat dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan rendah.

d. Hubungan Perilaku Gizi dengan Kesehatan Remaja

Perilaku gizi yang baik berkontribusi terhadap peningkatan status kesehatan dan pencegahan berbagai masalah gizi. Sebaliknya, perilaku yang kurang sehat seperti tidak sarapan, konsumsi makanan tinggi lemak dan gula, serta kurang aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko gizi lebih maupun gizi kurang.

B. Kerangka Teori

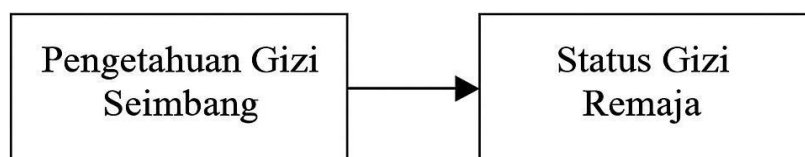


Gambar 1 Kerangka Teori

”Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi”

(Sumber: UNICEF, 1998)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian

D. Pernyataan Penelitian

1. Tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di Kalurahan Tirtorahayu sudah baik.
2. Status gizi pada remaja putri di Kalurahan Tirtorahayu sudah baik.