

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Definisi

Remaja merupakan individu yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa baik pria maupun wanita. Remaja juga dapat diartikan sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Remaja mengalami banyak perubahan, diantaranya biologi, kognitif, dan sosial emosional. Menurut WHO, definisi remaja diartikan melalui tiga kriteria, biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Sehingga dapat diartikan bahwa remaja adalah suatu masa ketika individu pertama kali mengalami perkembangan dan menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan sosial. Remaja mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Remaja juga mengalami peralihan dari ketergantungan pada orang lain menjadi lebih mandiri.

b. Tahapan Remaja

Menurut Kemenkes, usia kelompok remaja adalah dari 10 tahun hingga 18 tahun. Sedangkan WHO mendefinisikan ‘remaja’ sebagai individu dalam rentang usia 10-19 tahun, ‘pemuda’ pada

kelompok usia 15-24 tahun, dan kaum muda dengan kelompok usia 10-24 tahun.

Djibu, R (2023) menyatakan, terdapat tiga tingkatan fase usia remaja, antara lain:

1) Remaja awal (*early adolescence*)

Remaja pada fase ini berada pada rentang usia 12-15 tahun dan umumnya menduduki bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Fase ini merupakan permulaan terjadinya perubahan fisik pada remaja dalam waktu yang relatif singkat. Selain itu, remaja juga sudah mulai memiliki ketertarikan dengan lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.

2) Remaja pertengahan (*middle adolescence*)

Remaja pertengahan atau yang juga disebut remaja madya, memiliki rentang usia antara 15 hingga 18 tahun dan umumnya berada pada masa Sekolah Menengah Atas (SMA). Pada fase ini, perubahan fisik remaja mulai sempurna dan sudah hampir menyerupai dewasa. Pada fase ini juga remaja memprioritaskan kehadiran teman, sehingga akan senang jika disukai banyak teman.

3) Remaja akhir (*late adolescence*)

Tingkatan akhir remaja sebelum menginjak dewasa, berada pada usia 18 hingga 21 tahun. Umumnya remaja

pada tahap ini sudah menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau bahkan sudah mulai bekerja. Pada fase akhir ini, fisik remaja sudah menyerupai manusia dewasa dan bersikap seperti orang dewasa.

c. Perkembangan Remaja

Perkembangan dapat diartikan sebagai meningkatnya kemampuan struktur dan fungsi tubuh menjadi lebih kompleks dalam pola yang teratur sebagai hasil dari proses pematangan. Perkembangan ini meliputi pemenuhan masing-masing fungsi sel-sel, jaringan, dan organ-organ tubuh serta sistem organ yang berkembang sedemikian rupa melalui proses diferensiasi. Perkembangan bersifat kualitatif atau tidak dapat diukur oleh alat ukur dan merupakan salah satu perubahan manusia menjadi dewasa.

Prinsip perkembangan remaja pada dasarnya merupakan fungsi interaksi antara makhluk hidup dengan lingkungannya. Pada tahun-tahun pertama, perkembangan akan berjalan dengan cepat dibanding tahun-tahun berikutnya dan bersifat individual. Perkembangan pada remaja juga meliputi beberapa aspek sebagai berikut:

1) Perkembangan Fisik

Masa remaja identik dengan proses perubahan fisik dan psikologis menjadi lebih matang. Pada remaja perempuan, pematangan fisik pada fungsi seksual ditandai dengan menstruasi, sedangkan laki-laki ditandai dengan mimpi basah. Perubahan fisik pada

remaja disebabkan oleh begitu menonjolnya ciri-ciri seks sekunder yang muncul baik pada perempuan maupun laki-laki. Pemenuhan kebutuhan nutrisi yang baik pada remaja dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja berlangsung secara optimal (Izzani *et al*, 2024). Perubahan eksternal mencakup tinggi, berat badan, proporsi tubuh, organ seks, dan ciri-ciri seks sekunder. Sedangkan perubahan internal meliputi sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem endokrin, dan jaringan tubuh.

2) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif pada remaja dapat dilihat dengan berkembangnya kemampuan berpikir abstrak, memecahkan masalah, dan memahami akibat dari tindakan yang dilakukan (Dewi *et al*, 2025). Studi yang dilakukan Irola dan Kalifa (2024) juga menyatakan bahwa aspek perkembangan kognitif pada remaja mengacu pada pemikiran yang abstrak, mampu memahami bentuk argumen dan tidak dibuat bingung dengan sisi argumen. Berkembangnya kapasitas intelektual, stress, dan terciptanya harapan-harapan baru yang dialami pada masa perkembangan remaja, mengakibatkan mereka mudah mengalami gangguan pikiran, perasaan, maupun perilaku. Kenakalan yang dilakukan merupakan akibat dari stress,

kesedihan, kecemasan, kesepian, dan keraguan yang dialami remaja.

3) Perkembangan Sosial

Perkembangan sosial remaja meliputi kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya, membangun hubungan yang sehat, serta meningkatnya kemampuan komunikasi dan empati yang baik. Dalam hal perilaku sosial dan nilai-nilai, remaja perlu melakukan penyesuaian seiring dengan bertambahnya minat sosial (Dewi *et al*, 2025).

Perkembangan sosial remaja terjadi ketika matangnya tingkat hubungan antar individu, serta terdapatnya proses adaptasi dengan tradisi, moral, dan norma di masyarakat. Meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam kehidupan juga menjadi aspek lain yang mempengaruhi perkembangan sosial remaja. Masa remaja menjadi masa dimana terjadinya permasalahan penyesuaian sosial yang berupa problematika pertemanan, serta perubahan sikap dan perilaku yang dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan. Pada fase ini, remaja juga mulai mencari dan membangun identitas atau jati diri yang merupakan bentuk perasaan kuat tentang siapa diri mereka, arah mana yang akan mereka tuju, dan bagaimana lingkungan yang cocok dengan mereka (Fathoni dan Prasodjo, 2022).

Pencarian identitas atau jati diri pada remaja menghasilkan konsep diri yang merupakan gambaran mental berupa citra fisik dan psikologis seseorang terhadap dirinya. Citra fisik merupakan gambaran dari penampilan fisik, daya tarik, dan kesesuaian berbagai bagian tubuh dalam berperilaku. Sedangkan citra psikologis mengacu pada pikiran, perasaan, dan kemampuan yang mempengaruhi penyesuaian terhadap kehidupannya (Gainau, 2015).

d. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan Gizi pada remaja, berbeda dengan kebutuhan gizi pada bayi. Fase remaja merupakan fase pertumbuhan pesat (*adolescence growth spurt*) sehingga diperlukan zat-zat gizi yang tinggi untuk membantu pertumbuhannya berjalan dengan baik. Sebagai calon ibu di masa depan, remaja putri rentan terhadap masalah gizi karena menstruasi yang dialami. Faktor lain yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja yaitu faktor riwayat keturunan, pola hidup, lingkungan, dan pola asuh.

2. Status Gizi

Status gizi adalah suatu elemen penting dalam mencapai kesehatan yang optimal. Status gizi merupakan keadaan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh dan aktivitas sehari-hari. Kebutuhan zat gizi pada setiap individu berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin,

aktivitas, berat badan, dan faktor lainnya (Kemenkes RI, 2017). Status gizi yang baik dicapai ketika asupan gizi sesuai atau memenuhi kebutuhan tubuh. Asupan gizi yang kurang atau tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh akan berdampak pada status gizi kurang. Sebaliknya, apabila asupan gizi berlebih, dapat menyebabkan status gizi lebih atau obesitas.

Asupan gizi yang masuk pada tubuh seseorang perlu diimbangi diimbangi dengan pengeluaran energi yang sebanding dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan segala pergerakan yang dilakukan oleh otot-otot dalam tubuh sehingga terjadi pengeluaran tenaga atau energi. Aktivitas fisik membantu menjaga status gizi, terutama berat badan serta dapat membantu meningkatkan daya tahan dan imunitas tubuh. Asupan gizi yang tidak diimbangi dengan aktifitas fisik dapat mempengaruhi kondisi tubuh seseorang.

IMT merupakan indikator sederhana berat badan terhadap tinggi badan sebagai instrumen penentu status status gizi pada individu. IMT dapat diartikan sebagai berat badan seseorang dalam kilogram dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat (kg/m^2). Perhitungan IMT merupakan cara yang mudah, sederhana, dan cukup akurat untuk menilai status gizi seseorang, sehingga dapat diterapkan di masyarakat luas.

Pengukuran IMT dapat dilakukan pada anak-anak, remaja, bahkan orang dewasa. IMT/U digunakan untuk kelompok remaja yang masih tumbuh sampai dengan usia 18 tahun, sedangkan untuk usia 18 tahun

keatas hanya digunakan IMT. Pengukuran IMT pada remaja sangat terikat dengan usianya atau dalam kata lain, perubahan usia pada remaja selaras dengan kejadian perubahan komposisi dan densitas tubuh, sehingga digunakan indikator IMT/U dalam menentukan status gizi remaja. IMT/U digunakan sebagai dasar penentu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas.

Dalam perhitungan status gizi IMT/U untuk remaja, perlu diperhatikan terkait ketelitian usia karena perubahan atau pertumbuhan yang cepat pada remaja. Berdasarkan WHO (2010), dalam satu bulan terdapat 30,4375 hari yang didapatkan dari perhitungan satu tahun memiliki 365,25 hari dibagi 12 bulan sama dengan 30,475 hari. Hal ini digunakan untuk memastikan konsistensi dan akurasi dalam konversi usia menjadi bulan dan tahun, terutama dalam perhitungan usia remaja untuk penilaian status gizi.

Penilaian status gizi berdasarkan IMT/U dapat dirumuskan sebagai berikut:

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

Kemudian hasil perhitungan IMT tersebut dimasukkan ke dalam rumus *Z-score* dengan formula LMS dalam WHO (2008). Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

Observed value = Nilai IMT

L = Lambda atau *power* untuk mentransformasi data dengan menghilangkan *skewness* (kemiringan)

M = Median dari referensi baku WHO

S = Koefisien variasi

Klasifikasi IMT/U menurut Kemenkes RI (2020) pada anak usia 5-18 tahun dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi Buruk (<i>severely thinness</i>)	<-3 SD
	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 RI, 2020

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja menyebabkan terjadinya citra tubuh atau *body image*. Citra tubuh merupakan bagaimana seseorang melihat dan menilai penampilan fisiknya sendiri dapat berupa positif atau negatif, sehingga dapat menentukan kepercayaan diri orang tersebut. *Body image* positif menggambarkan perilaku puas, menerima, dan menghargai kondisi fisik yang dimiliki serta perasaan nyaman dan percaya diri. Sebaliknya, *body image* negatif terjadi ketika seseorang

menilai rendah terhadap dirinya dan timbul perasaan tidak puas yang kemudian mengakibatkan tidak dapat menerima kondisi fisik yang dimiliki.

Gangguan terhadap persepsi citra tubuh pada remaja terjadi karena adanya keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal, langsing dan sehat. Persepsi *body image* pada remaja dipengaruhi oleh salah satunya *self-esteem* atau harga diri yang mengacu pada penilaian individu tentang tubuh yang dibentuk dalam pikirannya serta dipengaruhi keyakinan dan sikap terhadap dirinya sebagaimana gambaran ideal masyarakat. Persepsi *body image* remaja terhadap kondisi tubuhnya yang tidak diinginkan mempengaruhi perilaku makan untuk membentuk tubuh yang diinginkan sehingga berdampak pada status gizi remaja tersebut (Wati *et al*, 2024).

Stres atau depresi juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Keadaan stres atau depresi menyebabkan terjadinya peningkatan kebutuhan gizi pada seseorang. Selain itu, seseorang yang mengalami depresi cenderung memiliki perubahan perilaku makan, dapat menjadi lebih baik maupun buruk. Asupan yang tidak seimbang dalam jangka waktu yang relatif lama, dapat berdampak pada penurunan status gizi seseorang (Rahayu & Fitriana, 2020). Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi adalah faktor genetik atau keturunan, pola hidup dan lingkungan, pola asuh keluarga, serta pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi

3. Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan merupakan hasil dari kegiatan mengetahui berkaitan dengan suatu objek atau dapat berupa suatu peristiwa yang dialami subjek. Pengetahuan manusia pada dasarnya merupakan aset kekayaan mental yang tersimpan dalam benak pikiran dan hati manusia. Pengetahuan yang telah dimiliki oleh setiap individu tersebut dalam kehidupan bersama kemudian diungkapkan atau dikomunikasikan satu sama lain, baik melalui bahasa ataupun kegiatan, sehingga dengan kegiatan demikian dapat memperkaya pengetahuan satu sama lain (Octaviana & Ramadhani, 2021).

Menurut Rarastiti (2022), pengetahuan gizi seimbang adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi dalam makanan, cara mengolah makanan agar makanan zat gizi yang terkandung tidak hilang, serta makanan yang aman dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit. Pengetahuan gizi pada seseorang memiliki korelasi dengan sikap dan perilaku gizi pada remaja, yang kemudian berdampak pada kemampuan menerapkan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi menjadi bekal untuk remaja dalam memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan memiliki hubungan yang erat dengan gizi dan kesehatan.

Gizi seimbang yaitu 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 normal untuk mencegah masalah gizi. Keanekaragaman pangan merupakan keberagaman kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan (Kemenkes RI, 2014).

Prinsip gizi seimbang meliputi empat pilar gizi seimbang yang merupakan rangkaian upaya penyeimbangan zat gizi yang keluar dan masuk dengan pemantauan berat badan teratur. Empat pilar gizi seimbang terdiri atas: a) Mengonsumsi aneka ragam pangan, b) Membiasakan perilaku hidup bersih, c) Melakukan aktivitas fisik, dan d) Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2014).

Pesan umum gizi seimbang berdasarkan Kemenkes RI (2014) adalah sebagai berikut:

a. Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan

Keberagaman jenis pangan yang dikonsumsi mempengaruhi kualitas gizi dan kelengkapan zat gizi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi, maka akan semakin mudah tubuh memenuhi kebutuhan gizi serta memperoleh zat lain yang bermanfaat bagi kesehatan. Penerapan keanekaragaman pangan dapat dilakukan dengan mengonsumsi lima kelompok pangan atau lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan

minuman) setiap kali makan sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

b. Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan

Pada dasarnya, sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Konsumsi buah dan sayur yang cukup merupakan salah satu upaya dalam pencegahan penyakit sehingga menjadi indikator sederhana gizi seimbang. Anjuran konsumsi buah dan sayur bagi orang Indonesia adalah 300-400 g perorang perhari untuk anak balita dan usia sekolah, dan 400-600 g perorang perhari untuk remaja dan orang dewasa. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran tersebut merupakan porsi sayur.

c. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi

Laik pauk mencakup pangan sumber protein hewani dan nabati. Kelompok pangan sumber protein hewani meliputi daging ruminansia, daging unggas, ikan dan *seafood*, telur, dan susu serta hasil olahannya. Kelompok pangan sumber protein nabati meliputi kacang-kacangan dan hasil olahannya. Meskipun sama-sama mengandung protein, tetapi kelompok pangan protein hewani dan nabati memiliki kelebihan dan kekurangan pada zat gizi yang dikandungnya. Sehingga dalam pemenuhan gizi seimbang, kedua kelompok pangan tersebut perlu

dikonsumsi bersamaan. Anjuran konsumsi pangan sumber protein hewani dan nabati adalah masing-masing 2-4 porsi perhari tergantung pada usia, dan kondisi fisiologis setiap individu.

d. Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok

Makanan pokok merupakan pangan sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi dan telah menjadi bagian dari budaya makan masyarakat Indonesia. Karbohidrat merupakan zat yang dapat meningkatkan atau memberikan energi bagi tubuh untuk menunjang aktivitas sehari-hari manusia selain lemak dan protein. Beberapa contoh pangan sumber karbohidrat yang tersedia di Indonesia berupa beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawur, sagu, dan produk olahannya. Konsumsi anekaragam makanan pokok dapat diwujudkan dengan mengonsumsi lebih dari satu jenis makanan pokok dalam sehari atau sekali makan.

e. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan nomor 30 tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyebutkan bahwa konsumsi gula lebih dari 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh), dan lemak atau minyak total lebih dari 67 g (5 sendok

makan) perorang perhari dapat meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

f. Biasakan sarapan

Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi hingga jam 9 pagi guna memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) sebagai upaya mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Sarapan yang baik meliputi konsumsi pangan karbohidrat, lauk pauk, sayuran atau buah-buahan, dan minum. Anjuran porsi sarapan bagi orang yang tidak terbiasa konsumsi kudapan pagi dan siang adalah sekitar sepertiga dari total makan sehari, sedangkan untuk orang yang terbiasa konsumsi kudapan pagi dan siang sebaiknya seperempat dari dari total makan sehari.

g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Keseimbangan air perlu dipertahankan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal dengan mengatur jumlah air masuk dan keluar dari tubuh tetap seimbang. Gangguan terhadap keseimbangan air dalam tubuh dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti konstipasi, infeksi saluran kemih, batu pada saluran kemih, gangguan ginjal akut, dan obesitas. Selain jumlahnya harus sesuai kebutuhan dan seimbang, air juga harus aman atau bebas dari kuman penyakit, dan bahan berbahaya lainnya.

h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label pada kemasan produk memuat segala informasi penting tentang produk tersebut. Label membantu konsumen mengetahui semua informasi terkait bahan-bahan yang digunakan hingga memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi akibat produk tersebut.

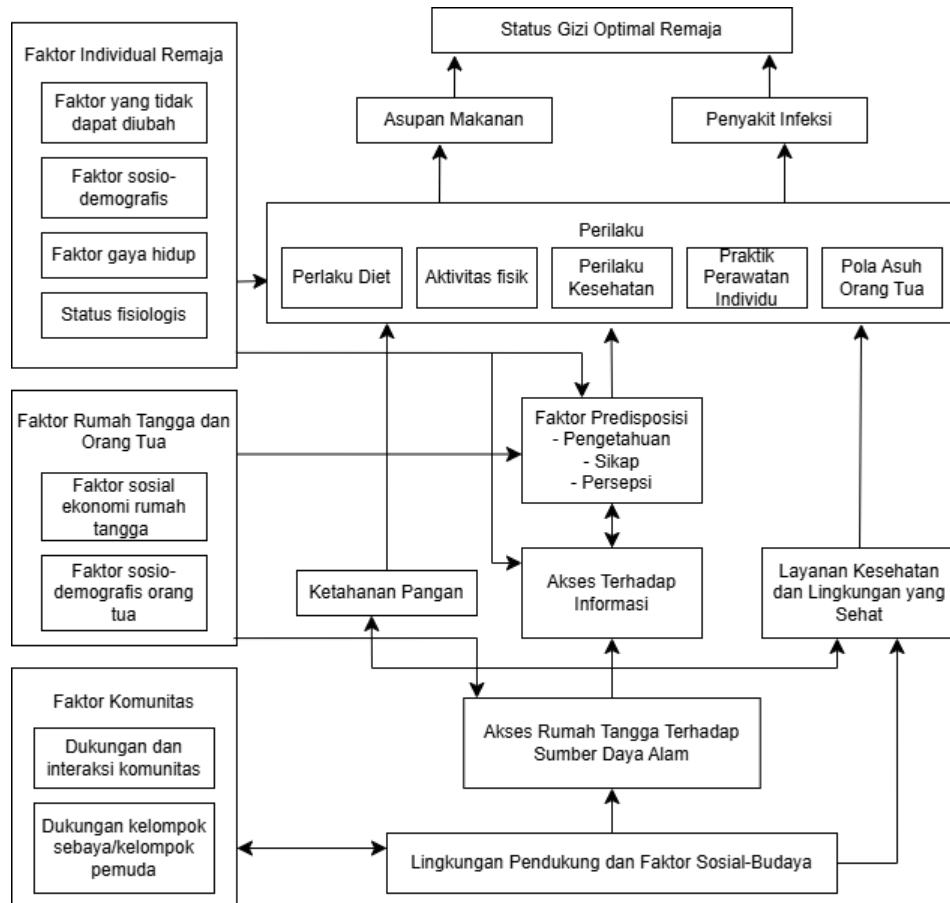
i. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Menjaga kebersihan dan mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke makanan yang akan dikonsumsi dapat dilakukan dengan mencuci tangan secara baik dan benar menggunakan air bersih mengalir.

j. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila dilakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu. Contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan adalah dengan kegiatan berjalan kaki, naik turun tangga, pekerjaan rumah, dan lain-lain. Latihan fisik merupakan seluruh bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dan terencana dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani.

B. Kerangka Teori atau Landasan Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: *Conceptual framework of nutritional status among adolescents*

(UNICEF Indonesia 2017)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Pernyataan Penelitian

Terdapat kecenderungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri.