

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri

1. Pengertian Remaja Putri

Menurut WHO remaja putri adalah individu yang mengalami pubertas dimana 9-terjadi transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja, masa remaja ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikologi dan kematangan organ reproduksi. Pada masa remaja perempuan salah satu tanda primer pubertas adalah terjadinya menarche Pada saat awal setelah menarche siklus dan pola menstruasi belum sepenuhnya teratur. Masa pubertas dalam kehidupan kita biasanya dimulai saat berumur 8 hingga 10 tahun dan berakhir lebih kurang di usia 15 hingga 16 tahun (Kebidanan, 2019)

sedangkan menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja putri adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun. Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup. Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja putri (Novita Sari, 2020)

Remaja Putri pada umumnya memiliki kebiasaan makan tidak sehat. Antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makanan siap saji. Hal tersebut menyebabkan remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan Hemoglobin (Friska Armynia Subratha, 2020)

2. Kebutuhan Zat Gizi Remaja Putri

Penentuan kebutuhan akan zat gizi remaja secara umum didasarkan pada Recommended Daily Allowances (RDA) atau Angka kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. AKG digunakan untuk melihat kecukupan rata-rata zat gizi setiap hari berdasarkan golongan umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, aktifitas tubuh untuk

mencapai derajat kesehatan yang optimal.

**Tabel 1. Angka kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat
(PERMENKES RI NO. 28 TAHUN 2019)**

Kelompok Umur	BB (Kg)	TB (Cm)	Energi (Kkal)	Protein (Gr)	Lemak (Gr)	Karbohidrat (Gr)	Serat (Gr)
Perempuan							
13-15 Tahun	48	156	2050	65	70	300	29
16-18 Tahun	52	159	2100	65	70	300	29

Ketidakseimbangan Konsumsi dan kebutuhan zat gizi pada dasarnya berawal dari pemahaman yang keliru dan perilaku gizi yang salah sehingga dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja. Keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal adalah penting. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap-peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal (Rachmayani et al., 2018)

3. Masalah Gizi Remaja putri

Remaja putri termasuk golongan yang rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang terjadi pada masa remaja akan berlanjut hingga usia dewasa jika tidak dilakukan upaya pencegahan. Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degenerative.

Data menunjukkan beberapa masalah gizi pada remaja yaitu terdapat 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% berusia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat pula sekitar 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% berusia 16-18 tahun mengalami status kurang yaitu kurus dan sangat kurus. Adapun remaja yang mengalami berat badan lebih dan obesitas adalah 16,0% pada remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja berusia 16-18 tahun (Muchtar et al., 2022)

Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap

reproduksi dan status gizi lebih dapat menyebabkan risiko terhadap penyakit-penyakit degeneratif, misalnya hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya. Khusus remaja putri, pemenuhan asupan zat gizi perlu menjadi perhatian karena berkaitan dengan persiapan menjadi calon ibu. Masalah gizi pada remaja, baik gizi kurang atau gizi lebih akan berisiko terkena penyakit misalnya penyakit menular. Jika masalah gizi berlanjut hingga dewasa dan menikah dapat berdampak pada kesehatan janin yang dikandungnya.

Upaya - upaya gizi yang dilakukan selama ini lebih terfokus pada ibu hamil, sedangkan remaja putri yang diharapkan menjadi ibu yang sehat agar dapat melahirkan bayi yang sehat sehingga dapat tumbuh dan berkembang menjadi Sumber Daya Manusia (SDM) yang tangguh dan berkualitas, belum diperhatikan. Oleh karena itu, perlu diadakan upaya - upaya gizi pada remaja sebelum masa hamil (Rahayu, 2020)

B. Aktivitas Fisik

1. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi remaja dikarenakan pada masa ini, seorang remaja biasanya akan menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga, tetapi tidak sedikit juga dari mereka yang malah mengabaikan aktivitas fisik yang seharusnya mereka lakukan dengan baik, salah satunya adalah malas berolahraga. Mereka kurang beraktivitas dengan baik dikarenakan beberapa hal, di antaranya adalah malas, kurangnya motivasi dari dalam dan dari luar, kurangnya kesadaran akan hidup sehat dan bugar (Wuryantoro & Candra Ayu & 1Program, 2024)

Aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan porsi tubuh akan menghasilkan peningkatan kemampuan fisiologik tubuh hingga 25% (Armayanti dan Damayanti, 2021). Aktivitas fisik akan menghasilkan dampak kurang baik bagi kesehatan wanita apabila dilakukan secara berlebihan karena menyebabkan lelahnya fisik dan mental. Lelahnya fisik dan mental inilah kemudian memicu terganggunya siklus menstruasi. kaitan aktivitas fisik dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswa kebidanan menunjukkan sebesar 48% responden yang memiliki aktivitas ringan serta 40% responden yang memiliki aktivitas fisik berat mengalami gangguan menstruasi (Ayuni Moulinda et al., 2023)

2. Jenis Aktivitas Fisik Remaja

a. Aktivitas Sangat ringan

status gizi gemuk memiliki Aktivitas fisik yang ringan dan sedang hal ini sejalan dengan penelitian (Khatami dan Pudjijuniarto2022) terkait hubungan antara indeks massa tubuh dengan status gizi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat Aktivitas fisik maka akan semakin rendah indeks massa tubuh seseorang sebaliknya, semakin ringan tingkat Aktivitas fisik maka semakin tinggi indeks massa tubuh seseorang (Febytia & Dainy, 2023).

Contoh : Tidur tiduran,menonton TV,Berhias,Makan dan minum.

b. Aktivitas Ringan

Aktifitas ringan adalah berjalan dan pekerjaan kantor seperti mengetik,berbelanja,mengendarai kendaraan,belajar. Dengan kata lain, aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi. Aktifitas fisik di kategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu (Rosita et al., 2022)

aktivitas fisik ringan lebih banyak ditemukan pada remaja obesitas dibandingkan dengan remaja non-obesitas.Sebanyak 57,3% remaja melakukan aktivitas fisik dalam kategori aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar.Hal ini meningkatkan risiko status gizi lebih dan juga penyakit degeneratif seperti hipertensi (Kasyifa et al., 2018).

c. Aktivitas Sedang

Aktifitas sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup besar atau dengan kata lain adalah bergerak yang menyebabkan nafas lebih sedikit lebih cepat dari biasanya. Contohnya pekerjaan rumah tangga (mencuci baju dengan tangan, mengepel, menimba air,setrika). (Rosita et al., 2022)

d. Aktifitas Berat

Aktivitas fisik berat adalah kegiatan yang terus menerus dilakukan minimal selama 10 menit sampai denyut nadi dan napas meningkat lebih dari biasanya,contohnya ialah jogging, bersepeda, berolahraga, badminton, aerobik, berenang , mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dll. (Chaeroni et al., 2021)

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Menurut (Chaeroni et al., 2021),terdapat beberapa factor yang mempengaruhi aktifitas fisik antara lain :

a. Usia

Aktifitas fisik cenderung menurun seiring bertambahnya usia karena perubahan kemampuan fisik dan kondisi kesehatan.

b. Jenis Kelamin

Wanita memiliki tingkat aktifitas fisik yang berbeda dengan pria,pria lebih aktif dalam berolahraga berat dibandingkan wanita.

c. Status sosial

Status social dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan,termasuk kesehatan,akses terhadap fasilitas,pola perilaku,seperti aktivitas fisik.

d. Genetik

Genetik salah satu factor biologis yang berperan dalam menentukan kemampuan dan kecenderungan seseorang terhadap aktivitas fisik, metabolisme ,hingga kapasitas tubuh untuk beraktivitas.

4. Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk, yang mempengaruhi juga pada proses hormon reproduksi. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penyebab menarche yang terlambat ,Menurut WHO kebiasaan aktivitas fisik yang dilakukan paling sedikit 10-15 menit. remaja putri yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas rendah atau kadang-kadang biasanya akan mengalami menarche yang lebih cepat dibandingkan dengan remaja putri yang teratur melakukan aktivitas fisik, seperti voli, bulu tangkis dan renang (Larasati et al., 2019)

5. Metode Penilaian Aktivitas Fisik

Level aktivitas fisik responden dalam penelitian ini diukur menggunakan Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski et al. (2004). Kuesioner ini dikembangkan dengan tujuan untuk mengukur level umum aktivitas fisik siswa pada jenjang SMP dan SMA. Pengambilan data untuk mengetahui level aktivitas fisik responden diperoleh dari pengisian angket

Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A) (Suwandi et al., 2022).

Kuesioner ini dilakukan dengan cara mengingat kegiatan pada seminggu sebelumnya. Bentuk pertanyaan dalam kuesioner PAQ-A termasuk ke dalam scaled Response Questions (pertanyaan skala respon) yaitu bentuk pertanyaan yang menggunakan skala untuk mengukur dan mengetahui aktivitas fisik dari responden.

6. Perhitungan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik :

- Aktivitas sangat ringan : < 1.40
- Aktivitas Ringan : 1.40 – 1.69
- Aktivitas Sedang : 1.70 – 1.99
- Aktivitas Berat : 2.00 – 2.40

Rumus Mencari PAL (Physical Activity Level) :

$$\frac{\text{Total Skor}}{\text{Jumlah Pertanyaan}} \times 100 \%$$

(Aprilia et al., 2023)

C. Status Gizi

1. Pengertian status gizi

Status gizi adalah suatu keadaan kesehatan tubuh karena asupan zat gizi yang berasal dari makanan dan minuman yang sesuai dengan kebutuhan. Masa remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam berbagai hal seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka. Berdasarkan hasil Pemantauan Status gizi (PSG) oleh Kemenkes RI tahun 2017 secara nasional berdasarkan (IMT/U) usia 13-15 tahun, sangat kurus 2,6% dan kurus 6,7%, sedangkan usia 16-18 tahun sangat kurus 0,9% dan kurus 3% (Asiva Noor Rachmayani, 2015)

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengukur status gizi seseorang yaitu IMT (Indeks Massa Tubuh). Dalam pengukuran IMT yang diukur yaitu antropometri. Antropometri merupakan sebuah pengukuran dimensi tubuh, yang terdiri dari umur (U), berat badan (BB), dan tinggi badan (TB) (Leonardo et al., 2021)

2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi status Gizi

a. Faktor Genetik

faktor genetik merupakan faktor internal yang berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan individu (baik fisik maupun psikis) yang dimiliki individu sejak masa prakelahiran sebagai pewarisan dari pihak orang tua melalui gen-gen, faktor ini bersifat potensial, pewarisan/bawaan dan alamiah (nature) (Latifah, 2017).

b. Faktor Lingkungan

faktor lingkungan merupakan faktor eksternal yang turut membentuk dan mempengaruhi perkembangan individu. faktor lingkungan yang sangat menonjol yakni dalam lingkungan keluarga. alasan tentang pentingnya peranan keluarga bagi perkembangan anak, adalah keluarga merupakan kelompok sosial pertama yang menjadi pusat identifikasi anak (Latifah, 2017)

C. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang mempengaruhi status gizi remaja dikarenakan pada masa ini, seorang remaja biasanya akan menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga, tetapi tidak sedikit juga dari mereka yang malah mengabaikan aktivitas fisik yang seharusnya mereka lakukan dengan baik, salah satunya adalah malas berolahraga (Wuryantoro & Candra Ayu & 1Program, 2024)

D. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya, yaitu saat dewasa dan berusia lanjut. Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi akan mengakibatkan penambahan berat badan (Maslakhah & Prameswari, 2022)

E. Status Ekonomi keluarga

Hal ini dapat menjadi masalah apabila keluarga memiliki jumlah anggota keluarga yang banyak. Jumlah anggota keluarga besar tanpa diikuti peningkatan jumlah pendapatan akan menyebabkan anak mengalami status gizi kurang dengan prosentase yang semakin tinggi bahwa semakin besar keluarga maka semakin kecil peluang tercapainya ketahanan pangan dalam keluarga (Jasmine, 2014)

F. Kurangnya Pengetahuan Gizi

terjadinya masalah gizi pada remaja putri kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh (Wuryantoro & Candra Ayu & 1Program, 2024)

3. Klasifikasi Status Gizi

a. Status Gizi Kurang

Gizi kurang merupakan suatu keadaan dimana kebutuhan nutrisi pada tubuh tidak terpenuhi dalam jangka waktu tertentu sehingga tubuh akan memecah cadangan makanan yang berada dibawah lapisan lemak dan organ tubuh. keadaan kurang gizi tingkat berat yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi protein dari makanan sehari-hari dan terjadi dalam waktu yang cukup lama. Penyebab langsung gizi kurang yaitu makanan anak, pola makan yang tidak seimbang kandungan nutrisinya, dan penyakit infeksi yang mungkin diderita anak. Penyebab tidak langsung yaitu ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan, kemiskinan dan ketidaktahuan(Anggray, 2022).

Remaja yang memiliki masalah gizi kurang dan gizi lebih beresiko mengalami gangguan siklus menstruasi. Remaja dengan stres sedang dan berat juga beresiko mengalami gangguan siklus menstruasi.(Maedy et al., 2022).

b. Status Gizi Lebih

Gizi lebih merupakan keadaan gizi seseorang dimana terjadi ketidakseimbangan positif yaitu jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan dikeluarkan Gizi lebih diduga terjadi karena multifaktor seperti pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga

Masa remaja adalah masa rentan untuk penambahan berat badan, ditandai dengan perubahan kritis dalam komposisi tubuh, sensitivitas insulin, perilaku makan, aktivitas harian, dan penyesuaian psikologis Remaja putri beresiko mengalami obesitas karena faktor-faktor yang mencakup keadaan hidup maupun faktor gaya hidup yang sulit diubah, seperti pola tidur yang buruk, diet tinggi lemak, dan aktivitas

fisik yang rendah .Pertambahan berat badan yang berlebihan selama masa transisi ini menempatkan remaja putri pada resiko peningkatan tingkat lemak tubuh yang tidak sehat di tahun-tahun kesuburan (Maslakhah & Prameswari, 2022)

D. Kerangka konsep

Gambar 1. Kerangka Konsep



E. Defenisi Operasional

Tabel 2. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Cara Ukur	Hasil Ukur	skala
1	Aktifivitas Fisik Remaja Putri	Semua Kegiatan fisik responden yang dilakukan sehari-hari.	Kuesioner PAQ-A (Physical Activity Questionnarire For Adolescents)	Kategori Berdasarkan nilai PAL: - Aktivitas sangat ringan : < 1.40 -Aktivitas Ringan : 1.40-1.69 -Aktivitas Sedang : 1.70-1.99 -Aktivitas Berat ; 2.00-2.40	Ordinal

2	Status Gizi Remaja putri	Status Gizi pada remaja putri yang dinyatakan dengan IMT (Indeks Massa Tubuh). Indikator status Gizi: -Berat Badan -Tinggi Badan	Timbangan dan microtoice	Indeks Massa Tubuh menurut kemenkes 2019: - Sangat Kurus (-3 SD) -Kurus (-3 SD- <-2 SD) -Normal(-2 SD-1 SD) -Gemuk (> 1 SD-2 SD) -Obesitas (>-2 SD)	Ordinal
---	--------------------------	--	--------------------------	--	---------

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep yang telah dibuat, maka yang menjadi hipotesis penelitian adalah :

Ha : Ada hubungan Aktivitas Fisik dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 3 Lubuk Pakam