

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A.REMAJA

1. Defenisi Remaja

Masa Remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja yaitu masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana usia ini banyak perubahan yang terjadi. Seperti matangnya sistem hormonal dalam tubuh, hingga mempengaruhi komposisi tubuh. Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membutuhkan jumlah zat gizi yang lebih besar (Mutia et al., 2022). Perubahan pada remaja berlangsung sangat cepat baik tinggi badan berat badan serta komposisi tubuh hal ini disebut masa pubertas dan kondisi ini sangat dipengaruhi oleh zat gizi dari makanan mereka (Cahyorini, Komalyna and Suwita, 2022)

Remaja memerlukan asupan makan yang besar untuk menunjang asupan makan yang intensif (Mutia et al., 2022). Kebutuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan karena mereka dalam masa pertumbuhan kebutuhan kalori pada remaja yaitu remaja membutuhkan sekitar 2.200 sampai dengan 2.500 kalori per harinya dan remaja putra membutuhkan sekitar 2.400 sampai dengan 3.000 kalori per harinya (Aini, 2014). Remaja tidak memprioritaskan antara asupan makan yang masuk dengan energi yang dikeluarkan, sehingga akan menimbulkan masalah gizi. Jika energi yang masuk lebih besar dari energi yang keluar makan akan mengalami gizi lebih dan sebaliknya jika energi yang keluar lebih banyak dari pada energi yang masuk akan mengakibatkan kekurangan gizi (Winarsih, 2020).

Remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membutuhkan jumlah zat gizi yang lebih besar (Mutia et al., 2022). Remaja memerlukan asupan makan yang besar untuk menunjang asupan makan yang intensif dan teratur. Zat gizi lain seperti protein, kalsium, zat besi dan vitamin juga dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan serta menjaga Kesehatan tubuh remaja (Mutia et al., 2022).

2.Kebutuhan Zat Gizi Remaja

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 Untuk Usia 13-18 Tahun

Kelompok Umur	BB (Kg)	TB (cm)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)	Serat (g)
Laki-Laki							
13-15 Tahun	50	163	2400	70	80	350	34
16-18 Tahun	60	168	2650	75	85	400	37
Perempuan							
13-15 Tahun	48	156	2050	65	70	300	29
16-18 Tahun	52	159	2100	65	70	300	29

Sumber : Permenkes RI No.28 Tahun 2019

3.Masalah Gizi Remaja

Permasalahan gizi pada remaja diberbagai negara mengalami hal serupa. Adanya perubahan transisi epidimiologi, demografi, dan faktor urbanisasi dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih dan obesitas. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Amrynia & Prameswari, 2022).

Adanya masalah kekurangan dan kelebihan dalam konsumsi zat gizi dapat membawa dampak bagi kesehatan yaitu masalah gizi ganda, baik masalah gizi kurang atau gizi lebih. Remaja juga cenderung menyukai makanan yang tinggi. Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwasanya pada masa remaja merupakan masa yang sangat penting untuk diperhatikan asupan makan yang sehat dan bergizi. Namun mengakibatkan perubahan asupan makan masyarakat tradisional yang rendah

karbohidrat, tinggi serat, dan rendah lemak berubah ke asupan makan baru yang tinggi karbohidrat, rendah serat, dan tinggi lemak sehingga mengalami masalah overweight dan obesitas khususnya pada remaja.

Mengemukakan bahwa status gizi remaja dapat dikaitkan dengan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari asupan makanan termasuk ukuran dan jenisnya. Menurut Penelitian, konsumsi pangan yang buruk pada remaja akan menimbulkan masalah serius berupa kelebihan gizi . Asupan makan yang buruk bertanggung jawab atas sebagian besar masalah gizi pada remaja . Keseimbangan yang baik ialah fondasi untuk kesehatan tubuh. Gizi dapat berpengaruh pada tumbuh kembang, kecerdasan dan produktivitas tubuh menunjukkan betapa pentingnya peran gizi untuk kehidupan pada manusia(Siringo-ringo *et al.*, 2024)

B. Gizi Lebih Pada Remaja

1. Defenisi Gizi Lebih

Kondisi penumpukkan lemak tubuh yang berlebihan ataupun tidak normal yang dapat menimbulkan resiko kesehatan merupakan pengertian dari Overweight(kegemukan) dan gizi lebih. Gizi lebih merupakan suatu permasalahan gizi di dunia yang masih menjadi fokus perhatian dan belum terselesaikan hingga saat ini sehingga memerlukan penanganan segera (Aulia & Budiono, 2023). Gizi lebih atau overweight pada saat sekarang merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia, mempengaruhi tidak hanya negara maju tetapi juga negara berkembang. Gizi lebih dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh, merupakan risiko untuk menderita penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup (Amrynia & Prameswari, 2022).

Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh.Gizi lebih dapat berupa overweight dan obesitas

WHO, (2017) mendefinisikan gizi lebih dan obesitas merupakan akumulasi lemak berlebihan yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan kesehatan. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018 melaporkan bahwa presentase gizi lebih (IMT/U) remaja usia 16-18 tahun secara nasional ialah hubungan pada gizi lebih. Indeks massa tubuh (IMT) secara umum digunakan untuk mengklasifikasikan derajat obesitas. Berdasarkan hal tersebut, rekomendasi IMT untuk kawasan Asia-Pasifik yaitu seseorang dikategorikan gemuk (overweight) apabila IMT-nya $>23\text{kg/m}^2$, Gizi Baik (Normal) = $-2\text{ SD s.d } + 1\text{ SD}$ dan obesitas apabila IMT-nya $>25\text{kg/m}^2$. (Lisnawati, Ansar and Abdurrahman, 2017). Umumnya asupan makan yang dapat mempengaruhi status gizi lebih pada remaja (Damayanti, et al., 2022).

Gizi lebih merupakan refleksi ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Dampak terhadap remaja dengan status gizi lebih adalah dapat mempengaruhi kesuburan, menurunkan kemampuan konsentrasi dan meningkatkan penyakit menular. Kelebihan berat badan pada remaja atau obesitas memiliki resiko amat tinggi terserang sakit degeneratif berupa tensi tinggi, kelebihan gula, kardiovaskuler, kanker bahkan pengeroposan tulang (Siringo-ringo *et al.*, 2024). Oleh karena itu jika asupan makan berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik juga dan pola asupan makan seimbang maka seseorang remaja mudah mengalami gizi lebih. Gizi lebih disebabkan karena biasanya mereka lebih suka makanan yang digoreng, makanan yang mengandung banyak gula dan minuman – minuman soft drink. Keadaan gizi lebih yang dibiarkan dalam jangka panjang dapat meningkatkan tumpukan diagnosa dan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Amrynia et al., Prameswari, 2022).

2. Metode Pengukuran Status Gizi Lebih

Proses penentuan status gizi seseorang pada dasarnya melibatkan pengumpulan data penting yang dapat bersifat obyektif atau subyektif, yang kemudian akan dibandingkan dengan kriteria ada saat ini. Pengukuran status gizi (IMT/U) direkomendasikan untuk mengetahui status gizi anak dan remaja. IMT/U merefleksikan keseluruhan masa komposisi penyusunan

tubuh (Widyastuti & Rosidi, 2018). Untuk menentukan status gizi lebih dilakukan pengukuran secara:

a). Metode Antropometri

Antropometri merupakan ilmu yang mengukur secara kuantitatif komposisi tubuh. Antropometri berperan penting dalam bidang kesehatan sebagai acuan diagnosis dan intervensi klinis, terutama terkait status gizi. Pengukuran antropometri tidak hanya terbatas pada pengukuran secara konvensional (tinggi badan, indeks massa tubuh/IMT dsb). Pengukuran antropometri adalah serangkaian pengukuran kuantitatif otot, tulang, dan jaringan adiposa yang digunakan untuk menilai komposisi tubuh.

Status Gizi Lebih dapat dihitung menggunakan rumus berikut :

$$Z - Score = \frac{\text{Nilai IMT yang diukur} - \text{Median nilai IMT baku rujukan}}{\text{Nilai simpang baku rujukan}}$$

Tabel 2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi usia 5 – 18 tahun berdasarkan Indeks (IMT/U)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh Menurut IMT/U Anak Usia 5-18 Tahun	Gizi Buruk (Severely Thinnes)	<-3 SD
	Gizi Kurang (Thinnes)	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Baik (Normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih(Overweight)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (Obese)	>+ 2 SD

Sumber : (PMK, No 2 Tahun 2020)

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Gizi Lebih Pada Remaja

Secara umum, faktor status gizi lebih disebabkan karena multifaktor yaitu faktor-faktor perilaku dan lingkungan mencapai faktor penyebab gizi lebih yaitu multifaktorial (Noor et al., 2022), yaitu faktor biologi dan demografi, faktor perilaku, faktor genetik, faktor pola makan, faktor asupan makanan yang berlebih dan faktor lingkungan. Gizi lebih remaja terkait erat

dengan faktor perilaku seperti pola makan dan gaya hidup (Cahyorini et al., 2022). Berikut ini faktor-faktor yang menyebabkan kejadian gizi lebih pada remaja, yaitu :

A. Penyebab Langsung

1) Faktor Genetik (Keturunan)

Salah satu determinan utama dalam kejadian gizi lebih atau obesitas. Remaja yang memiliki orang tua (terutama ibu atau kedua orang tua) dengan obesitas, memiliki risiko lebih tinggi mengalami gizi lebih dibandingkan dengan yang tidak memiliki riwayat keluarga obesitas/gizi lebih. Gen mempengaruhi metabolisme tubuh, nafsu makan, penyimpanan lemak, dan pengaturan hormon seperti leptin dan insulin. Jika orang tua memiliki kecenderungan genetik untuk menyimpan lemak lebih banyak atau memiliki metabolisme yang lambat, maka sifat ini bisa diturunkan ke anak (Syifa and Djuwita, 2023).

2). Tingkat Kecukupan Zat Gizi Mikro

Menurut (Andita et al., 2020).

Menyatakan bahwa ada zat gizi makro terdiri atas protein, lemak, dan karbohidrat. Asupan zat gizi makro didefinisikan sebagai salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Semakin bervariasi asupan makanan yang masuk semakin mudah pula terpenuhi kebutuhan zat gizi dan status gizinya (Aulia & Budiono, 2023).

3). Sarapan Pagi

Sarapan adalah kegiatan makan dan minuman di pagi hari antara saat setelah bangun tidur hingga pukul 09.00 pagi (Permatasari et al., 2022). Sarapan memiliki manfaat guna memenuhi kebutuhan kalori harian sehingga tersedia energi dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Melewatkan sarapan dapat berpotensi terjadi peningkatan kadar lemak tubuh (Aulia & Budiono, 2023).

4). Sedentary Lifestyle

Gaya hidup sedentary merupakan gaya hidup dengan aktivitas fisik rendah. Seseorang yang memiliki gaya hidup sedentary memiliki kebiasaan yang tidak banyak mengeluarkan energi (Yuliana et al., 2022). Aktivitas fisik

yang dilakukan seperti duduk, berbaring sembari menonton televisi, bekerja didepan computer dalam waktu yang lama (Amrynia and Prameswari, 2022).

B.Penyebab Tidak Langsung

1). Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi yang cukup dominan dalam mempengaruhi konsumsi makanan adalah pendapatan keluarga. Meningkatkan pendapatan suatu keluarga akan meningkatkan peluang untuk membeli makanan dengan kualitas dan kuantitas yang baik. Tingginya pendapatan dalam keluarga apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari. Akibatnya, pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan pada selera dibandingkan dengan aspek gizi. Saat ini kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan cepat saji telah meningkat tajam terutama dikalangan remaja dan kelompok masyarakat ekonomi menengah atas (Sulistyoningsih, 2014).

2). Pendidikan

Pendidikan akan sangat berkaitan dengan pengetahuan. Keduanya akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan gizi seseorang. Biasanya prinsip yang dimiliki seseorang dengan pendidikan rendah adalah “yang penting mengeyangkan” . Sehingga konsumsi makanan sumber karbohidrat akan lebih banyak dibandingkan kelompok bahan makanan sumberkarbohidrat akan lebih banyak dibandingkan kelompok bahan makanan lain. Sebaiknya, seseorang dengan pendidikan tinggi akan berusaha memenuhi kebutuhan gizinya dengan cara mengkonsumsi makanan dengan porsi yang seimbang (Sulistyoningsih, 2018).

4. Asupan Makan

1. Definisi Asupan Makan

Asupan makan merupakan faktor penentu dalam pemenuhan kebutuhan gizi sebagai sumber energi dan pertahanan tubuh terhadap serangan penyakit serta pertumbuhan oleh remaja setiap hari maupun dalam jangka waktu tertentu, untuk memperoleh zat-zat gizi dan jumlah energi yang diperlukan dalam tubuh (Rifqi, Masrikhiyah and Rahmawati, 2024). Ini mencakup berbagai komponen nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan untuk mendukung kesehatan dan fungsi tubuh. Dari asupan makan diperoleh zat gizi esensial yang dibutuhkan tubuh untuk memelihara pertumbuhan dan kesehatan yang baik. Manusia membutuhkan asupan makan yang bergizi untuk mempertahankan hidup guna menunjang pertumbuhan (Butu, Yusuf and Rahmaniar, 2024).

Asupan makan yang seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan, mencegah penyakit, dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan. Asupan makan yang kurang tepat yang minimal yang dilakukan dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh pada tumbuh kembang remaja, khususnya status nutrisi remaja. Asupan makan merupakan perilaku kesehatan yang sangat kompleks dengan variasi makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang dari hari ke hari dan musiman. Dalam menilai hubungan antara variabel asupan makan dan risiko gizi lebih, penting untuk mempertimbangkan kebiasaan asupan makan.

2. Upaya Memenuhi Asupan Makan yang Cukup.

Untuk memastikan remaja mendapatkan asupan gizi atau asupan makan yang cukup, beberapa langkah yang dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1. Pemantauan Asupan Gizi Makan :** Rutin memantau perkembangan status gizi remaja dengan memeriksa nya ke dokter atau ahli gizi.

2. Perbaiki Pola Makan : Memberikan pilihan makanan kaya nutrisi setiap harinya dan mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan yang dapat membantu memulihkan kondisi tubuhnya.

3. Pemberian Suplemen: Jika diperlukan, memberikan suplemen vitamin dan mineral untuk menjaga agar asupan gizi pada remaja tetap seimbang

4. Pentingnya Edukasi Gizi seimbang : Menanyakan kepada ahli gizi dan Memberikan edukasi gizi seimbang dan pengenalan isi piringku . Remaja membutuhkan nutrisi optimal dari makanan yang masuk ke dalam tubuhnya dibentuk menjadi sumber energi yang digunakan untuk mempertahankan daya tahan dan mencegah terjadinya gizi lebih.

(Aulia Chairani *et al.*, 2024)

3. Metode Pengukuran Asupan makan.

Analisis hubungan antara asupan makan dengan kejadian gizi lebih pada remaja menggunakan uji Chi-square, didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,00$ ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti bahwa ada hubungan antara asupan energi dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Asupan makan remaja dengan dengan jumlah berat makan Pengambilan sampel dilakukan secara Purposive Sampling. Data primer diperoleh melalui wawancara dengan metode food recall 24 jam, Dimana proses wawancara dilakukan di SMA di Deli Serdang. Untuk mengetahui rata-rata asupan zat gizi mikro dan asupan makan remaja gizi lebih dengan metode Food recall 24 jam pada remaja, berikut ini adalah metode yang digunakan dalam survey konsumsi pangan untuk mendapat ukuran, jumlah dan jenis makan yaitu:

a. Pengukuran Food Recall

Asupan makan remaja diukur melalui Metode *food recall* 24 jam yang akan menghasilkan tingkat konsumsi masing-masing zat gizi dari bahan makanan. Metode pengukuran pola konsumsi ini dilakukan berdasarkan prinsip bahwa makanan yang dikonsumsi individu selama 24 jam yang lalu dapat mencerminkan asupan actual dan individu, kelompok atau

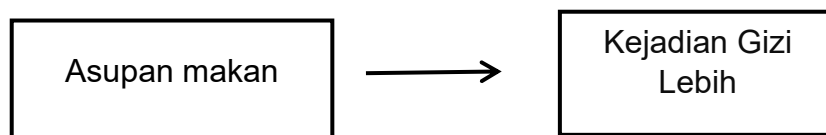
masyarakat yang dilakukan tiga kali pada hari yang berturut - turut dalam seminggu. Dengan food recall dapat diketahui jenis makanan yang dikonsumsi dan rata rata konsumsi harian individu tersebut sehingga metode ini disebut pengukuran konsumsi makan yang bersifat kuantitatif (Makro , 2013).

Metode ingatan makanan (*Food Recall 24 jam*) adalah metode SKP yang fokusnya pada kemampuan mengingat tentang pangan yang telah dikonsumsi selama 24 jam terakhir (dari waktu tengah malam sampai waktu tengah malam lagi, atau dari bangun tidur sampai bangun tidur lagi) yang dicatat dalam ukuran rumah tangga (URT) yang meliputi dari nama masakan atau makanan, porsi makanan, dan bahan makanan dalam ukuran rumah tangga (URT). Wawancara ini dilakukan 3 kali dengan hari yang berurutan. Metode ini dilakukan dengan alat bantu minimal hanya menggunakan foto makanan sudah dapat digunakan dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*).

4.Dampak Asupan Makan Terhadap Remaja

a.Gizi lebih : Akibat konsumsi kalori berlebih dari makanan tinggi lemak dan gula tanpa diimbangi asupan energi yang teratur.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

F. Defenisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
Asupan Makan	Asupan makan merupakan faktor penentu dalam pemenuhan kebutuhan gizi sebagai sumber energi dan pertahanan tubuh terhadap serangan penyakit serta pertumbuhan oleh remaja .	Formulir Food Recall 24 jam	Data asupan didapatkan Melalui Wawancara menggunakan food recall 24 jam selama 3 hari berturut-turut dari Depkes tahun 1996 lalu dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2012 pada kelompok usia remaja (13-18tahun). Maka di kategorikan dengan : 1. Defisit Tingkat Berat : $\geq 70\%$ AKG 2. Defisit Tingkat Sedang : 70 - 80% AKG 3. Defisit Tingkat Ringan : 80 – 90% AKG 4. Normal : 90 – 120% AKG 5. Kategori Lebih : $< 70\%$ AKG	Ordinal

Gizi lebih	Kelebihan berat badan akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan pada tubuh.	Timbangan digital dan Stadiometer	Gizi Lebih dapat ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Dengan kategori : Gizi Buruk (Severely Thinnes) = <-3 SD Gizi Kurang (Thinnes) = -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 = $> + 2$ SD (PMK no 2, 2020).	Rasio
------------	--	-----------------------------------	--	-------

G. Hipotesis

Ha : Adanya hubungan asupan makan dengan kejadian gizi lebih pada Remaja di Kabupaten Deli Serdang