

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Masa remaja adalah periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Berdasarkan World Health Organization (WHO), remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 20 tahun. Masa ini dibagi menjadi dua tahap, yaitu remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-20 tahun). Selain itu, usia remaja juga dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori, yakni remaja awal (11-13 tahun), remaja pertengahan (14-16 tahun), dan remaja akhir (17-19 tahun) (Fajariyah et al., 2023).

Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi karena mereka membutuhkan asupan nutrisi yang tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Faktor-faktor seperti kebutuhan gizi yang besar, pola makan, gaya hidup, perilaku pengambilan risiko, serta pengaruh lingkungan turut memengaruhi kondisi gizi mereka. Oleh karena itu, pengetahuan dan kesadaran sangat penting, salah satunya melalui intervensi edukasi gizi berbasis sekolah yang diterapkan sebagai langkah pencegahan dan penanganan obesitas pada remaja di Indonesia. Salah satu metode edukasi gizi yang digunakan adalah konseling, di mana komunikasi yang efektif antara konselor dan siswa memungkinkan penggalan pengetahuan serta pengembangan pemahaman yang lebih baik (Habibie et al., 2022).

Pada masa remaja, terjadi perubahan fisik dan pertumbuhan yang berlangsung dengan cepat dalam waktu singkat. Salah satu tanda perubahan fisik tersebut adalah peningkatan berat badan yang relatif pesat. Di dalam tubuh remaja, massa otot dan kekuatannya juga bertambah. Selain itu, perubahan hormon menyebabkan munculnya jerawat dan bau badan, serta peningkatan ukuran organ dalam. Di sisi lain, perubahan suara juga menjadi ciri khas pada masa ini (Baso et al., 2018).

Remaja mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi sehingga cenderung ingin mencoba segala sesuatu yang baru. Keinginan remaja untuk mencoba suatu yang baru ditandai dengan gaya hidup yang serba praktis dan kurang sehat, misalkan makan-makanan siap saji, makan- makanan pedas serta asam ditambah dengan pola makan yang tidak teratur, (Premesti et al., 2022).

2. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja

Pada masa perkembangan remaja ada beberapa aspek yang sangat menonjol perkembangannya. Antara lain adalah sebagai berikut :

i. Perkembangan Fisik

Pada masa ini, remaja merasakan ketidak nyamanan dan ketidak harmonisan pada diri mereka karena anggota badan dan otot-otonya tumbuh secara tidak seimbang. Pertumbuhan otak secara cepat terjadi pada usia 10-12/13 dan 14-16/17 tahun. Pertumbuhan otak wanita meningkat 1 tahun lebih cepat daripada laki-laki yaitu pada usia 11 tahun, sedangkan pertumbuhan otak laki-laki meningkat 2x lebih cepat dari pada wanita dalam usia 15 tahun.

ii. Perkembangan Emosi

Pada masa remaja, perkembangan emosi cenderung lebih intens dibandingkan masa anak-anak. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal yang memengaruhi suasana hati (*mood swings*) dan respons emosional. Remaja sering menghadapi tekanan sosial, tuntutan akademik, serta keinginan untuk diterima oleh teman sebaya, yang dapat memicu perasaan cemas, marah, atau bahagia secara berlebihan.

B. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses belajar seseorang terhadap sesuatu, yang mencakup pemahaman tentang fakta, konsep, dan hubungan antara berbagai informasi. Dalam konteks pola makan, pengetahuan mengacu pada informasi yang dimiliki seseorang tentang

jenis makanan, manfaatnya bagi kesehatan, serta cara memilih dan mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Fajariyah et al., 2023).

Pengetahuan tentang pola makan adalah informasi yang dapat dipahami dan diterapkan oleh seseorang mengenai cara memilih serta mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi dalam jumlah yang tepat sesuai kebutuhan tubuh, tidak kurang maupun berlebihan. Selain itu, pengetahuan pola makan sehat juga mencakup pemahaman akan pentingnya konsumsi makanan dalam porsi yang sesuai. Ketidakseimbangan atau konsumsi berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, setiap individu perlu menentukan jenis makanan dan takaran yang tepat berdasarkan faktor usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, serta kondisi kesehatannya (Fajariyah et al., 2023).

C. Pola Makan

1. Definisi Pola Makan

Pola makan merupakan susunan makanan yang mencakup jenis-jenis makanan yang dikonsumsi dan jumlah bahan makanan, serta frekuensi atau waktu makan dalam jangka waktu tertentu (Sirajuddin, 2021). Pola makan ini menjadi perilaku yang berpengaruh langsung terhadap keadaan gizi individu, karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi dapat mempengaruhi asupan gizi yang diterima tubuh, sehingga berdampak pada kondisi kesehatan. Pola makan yang sehat adalah pola makan yang teratur setiap harinya, mengonsumsi makanan tidak berlebihan dan makan tepat waktu dengan jam yang sama setiap harinya. Pola makan sehat yang dianjurkan bagi anak remaja adalah makan tiga kali sehari dengan konsumsi makanan pokok, lauk pauk (protein hewani dan protein nabati), sayur-sayuran, buah-buahan serta air pada jumlah yang cukup sesuai kelompok umur atau kebutuhan tubuh. Pola makan merupakan cara seseorang dalam memenuhi kebutuhan zat

gizi yang diperlukannya, yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi berbagai macam makanan, waktu makan, frekuensi makan, dan kebiasaan makan. Menurut Chasanah dan Faidatul (2019), kebiasaan makan merupakan sebuah pola atau rutinitas yang memiliki korelasi dengan perilaku seseorang mengenai pengaturan pola makannya (Prisylvia et al., 2022).

Pola makan seimbang adalah cara mengatur jumlah makanan yang dikonsumsi guna menjaga keseimbangan nutrisi dalam tubuh. Makanan seimbang terdiri dari makanan pokok, protein hewani dan nabati, buah-buahan, serta sayuran yang kaya akan kandungan zat gizi penting dan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh (Prisylvia et al., 2022).

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

- Peran keluarga

Peranan keluarga sangat penting bagi anak sekolah, dalam membentuk pola makan anak-anak, bahkan sejak mereka masih kecil. Pengaruh keluarga dalam memilih bahan makanan dan cara makan yang sehat dapat menentukan kebiasaan makan anak dalam jangka panjang. bahkan pada pemilihan bahan makanan sekalipun. Makan bersama keluarga dengan suasana yang akrab dapat meningkatkan nafsu makan.

- Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga merupakan lingkungan pertama yang membentuk kebiasaan makan seseorang, terutama pada anak-anak. melalui promosi, media elektroni, dan iklan makanan.

- Kebiasaan makan

Kebiasaan makan suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makan yang dimakan.

D. Aktivitas Fisik

1. Definisi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik merupakan kegiatan pokok pertama dalam Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). Aktivitas fisik tidak hanya diartikan sebagai olahraga tertentu yang terstruktur seperti sepakbola, senam, dan renang, tetapi meliputi semua jenis aktivitas yang bersifat fisik, seperti bermain dan rekreasi. Meskipun demikian, ada takaran tertentu agar aktivitas fisik tersebut dapat memberi pengaruh yang bermakna bagi kesehatan, Dimana Kementerian Kesehatan secara umum menyarankan minimal 30 menit setiap hari, meskipun dalam takaran ringan seperti peregangan, yaitu Gerakan ringan yang bertujuan melenturkan atau melemaskan bagian tubuh yang kaku. Gerakan yang umum dilakukan adalah Gerakan aktif dinamis yang dilakukan sekitar 3 menit, bisa juga dilakukan dalam posisi duduk (Jeki et al., 2023).

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan energi berlebih yang disimpan sebagai lemak dalam tubuh. Oleh karena itu, orang yang jarang bergerak cenderung mengalami kenaikan berat badan dan berisiko mengalami obesitas. Kelebihan berat badan ini dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Salah satu penyebab utama kurangnya aktivitas fisik di era modern adalah kebiasaan duduk dalam waktu lama, terutama saat menonton televisi, menggunakan gadget, atau komputer secara berlebihan. Aktivitas ini biasanya melibatkan sedikit atau bahkan tanpa gerakan fisik, sehingga energi yang masuk tidak terbakar secara efektif. Semakin lama seseorang duduk atau menggunakan perangkat teknologi, semakin besar kemungkinan metabolisme tubuh menurun, yang pada akhirnya dapat menyebabkan penumpukan lemak (Noviyanti et al., 2019).

2. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, mulai dari faktor individu, sosial maupun lingkungan (Gondhowiardjo et al., 2019). Faktor individu terhadap aktivitas fisik seperti pengetahuan dan persepsi individu

terhadap pola hidup sehat, motivasi untuk sehat, kesukaan olahraga, harapan tentang keuntungan melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Selain dari faktor individu ada faktor lainnya seperti faktor pola makan sangat mempengaruhi aktivitas fisik, yang artinya jika seseorang banyak makan yang mereka konsumsi tubuh akan semakin cepat lelah ketika melakukan aktivitas fisik. Kecandungan smartphone memiliki aktivitas fisik yang kurang karena menjadi malas untuk berjalan setiap harinya dan bermain smartphone bisa sambil duduk bersantai sehingga tubuh tidak banyak gerakan atau kurangnya pengeluaran energi (Hasanah et al., 2021).

3. Dampak Kurangnya Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik sangat mempengaruhi kesehatan. Aktivitas fisik yang rendah dan faktor jenis kelamin turut berperan dalam mengganggu keseimbangan energi, yang pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas. Konsumsi makanan berlebihan tanpa disertai aktivitas fisik yang cukup akan meningkatkan risiko penumpukan lemak dalam tubuh sehingga memicu obesitas. Dengan meningkatkan aktivitas fisik, seperti olahraga secara rutin, berjalan kaki, atau bersepeda, remaja tidak hanya dapat mengendalikan berat badan, tetapi juga mengurangi kemungkinan mengalami berbagai masalah kesehatan di masa mendatang. Penambahan penjelasan mengenai dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan fisik dan mental, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara pola makan dan olahraga, membuat materi ini menjadi lebih lengkap dan menyeluruh.

4. Manfaat Aktivitas Fisik

Melakukan aktivitas fisik secara optimal memberikan banyak manfaat bagi kebugaran seseorang. Kebugaran yang baik membantu mencegah kelelahan berlebihan saat melakukan aktivitas berat maupun kegiatan sehari-hari, serta dapat mengurangi risiko berbagai penyakit sejak dini. Aktivitas fisik merupakan tanggung jawab penting bagi orang tua,

khususnya dalam membimbing anak-anak mereka. Oleh karena itu, orang tua harus sedini mungkin mengedukasi dan mengajak anak-anak untuk melakukan aktivitas fisik ringan, sekaligus menjelaskan manfaat rutin berolahraga. Pengenalan aktivitas fisik sejak usia dini sangat penting, dan keluarga serta orang tua memegang peran sentral dalam proses ini. Jika edukasi diberikan sejak awal, hal ini dapat membentuk gaya hidup sehat dengan aktivitas fisik yang terjaga sepanjang hayat (Ryzki et al., 2021). Menurut (National Institute of Health., 2016) manfaat dari aktivitas fisik adalah :

- a. Membantu mempertahankan berat badan yang sehat dan mempermudah melakukan tugas sehari-hari
- b. Anak-anak dan remaja yang aktif secara fisik memiliki lebih sedikit gejala depresi dari pada teman sebayanya.
- c. Memperkuat jantung dan meningkatkan fungsi paru-paru.

5. Penyebab Aktivitas Fisik Rendah

Rendahnya aktivitas fisik seringkali disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi yang lebih besar dibandingkan pengeluaran energi. Salah satu faktor berkurangnya aktivitas fisik pada remaja adalah kemajuan teknologi yang semakin pesat. Kebiasaan anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu di dalam rumah dibandingkan bermain di luar menyebabkan aktivitas fisik mereka kurang dari yang dibutuhkan tubuh. Dalam jangka panjang, kurangnya gerak ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan meningkatkan risiko kegemukan serta obesitas (Salsabiila et al., 2023).

6. Pengukuran Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik diukur berdasarkan nilai METs yang dikategorikan menjadi tiga yaitu :

- a) Aktivitas rendah, jika rata-rata aktivitas fisik < 600 MET/minggu
- b) Aktivitas Sedang, jika rata-rata aktivitas fisik $600 < 1500$ MET/minggu
- c) Aktivitas Berat, jika rata-rata aktivitas fisik ≥ 1500 MET/minggu

E. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Defenisi operasional	Alat Ukur	Skala Pengukuran
1.	Pengetahuan Pola Makan	Tingkat pemahaman siswa tentang mengenai jenis makan, dan frekuensi makan setiap hari atau setiap kali makan yang terdiri dari makanan pokok, lauk nabati dan hewani, sayur, dan buah.	Kuesioner dengan 20 pertanyaan. Dengan kategori: (Prisylvia et al., 2022) 1) Baik jika nilainya 76-100% 2) Cukup jika nilainya 56-75% 3) Kurang jika nilainya < 55% Jawaban benar = 1 Jawaban salah = 0	Ordinal
2.	Aktivitas Fisik	adalah segala kegiatan yang dilakukan seseorang secara sadar dan melibatkan pergerakan tubuh yang mengeluarkan energi .	Kuesioner dengan 10 pertanyaan. Aktivitas fisik diukur berdasarkan nilai Metabolic Equivalent Task (MET) yang dikategorikan menjadi tiga (IPAQ) (Dharmansyah & Budiana, 2021), yaitu: 1. Rendah, jika rata-rata aktivitas fisik < 600 MET/minggu 2. Sedang, jika rata-rata aktivitas fisik 600< 1500 MET/minggu	Ordinal

			3. Berat, jika rata-rata aktivitas fisik ≥ 1500 MET/minggu	
--	--	--	---	--