

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Defenisi Remaja

"Remaja" istilah yang diambil dari bahasa Latin "adolescence," dan merujuk pada proses mencapai kematangan fisik, sosial, dan psikologis (Pendidikan & Islam, 2022). Secara umum, remaja dipahami sebagai periode antara usia 12 dan 21 tahun, ini menunjukkan perjalanan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan (Dewi, 2012). Dari perspektif psikologis, menurut Piaget, remaja adalah fase ketika individu tidak lagi menganggap diri mereka sebagai bawahan generasi yang lebih tua, tetapi mulai melihat diri mereka sebagai anggota masyarakat dewasa yang setara. (Hanifah, 2013).

2. Masalah Gizi Remaja

a. *Underweight*

Berat badan rendah umumnya disebut sebagai "berat badan kurang." Berat badan kurang terjadi ketika tubuh tidak menerima nutrisi yang cukup, yang menyebabkan malnutrisi.

b. *Obesitas*

Obesitas ditandai dengan penumpukan lemak berlebihan yang dapat menimbulkan risiko kesehatan. Kondisi ini dapat terjadi akibat mengonsumsi makanan berlemak dan bergula tinggi dalam jumlah banyak. Jika tidak diimbangi antara asupan dengan pengeluaran energi, lemak akan menumpuk dan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh. Selain itu, gaya sendetary life, umumnya di daerah perkotaan akibat perubahan sosial ekonomi, semakin memperparah kejadian obesitas (Arifani & Setiyaningrum, 2021).

c. *Anemia*

Anemia ditandai dengan penurunan kadar eritrosit dan hemoglobin di bawah kisaran normal. Remaja putri sangat rentan terhadap anemia

defisiensi besi, yang menurunkan fungsi sistem kekebalan tubuh, sehingga mereka lebih mudah terserang penyakit (Anggoro, 2020).

Selama masa remaja, yang terjadi antara usia 10 dan 19 tahun, individu mengalami perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Transisi perkembangan ini dapat menyebabkan berbagai tantangan kesehatan, dengan anemia menjadi masalah umum di kalangan remaja. (Kurniawati dan Tri Sutanto, 2019)

B. Status Gizi

1. Defenisi Status Gizi

indikator kesehatan fisik seseorang umumnya disebut status gizi, yang mencerminkan kualitas pola makan dan seberapa efektif tubuh memanfaatkan zat gizi. Status gizi dikategorikan menjadi tiga jenis: malnutrisi, gizi baik, dan gizi berlebih (Almatsier, 2005)

Makanan yang dikonsumsi dan kesetaraan antar kebutuhan gizi tubuh adalah sebagai penentuan status gizi. Penanda pertumbuhan termasuk lingkaran kepala, panjang badan, tinggi badan, berat badan, dan lingkaran lengan semuanya menunjukkan keseimbangan ini (Gibson, 2005). Status gizi bisa dijelaskan berdasarkan kategori dan keparahan malnutrisi, yang menunjukkan tingkat kondisi gizi seseorang (Aritonang, 2011).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Factor yang pengaruh pada status gizi remaja ada 2, diantaranya :

a. Penyebab Langsung

1) Asupan Makan

Asupan gizi tubuh yang cukup sangat penting untuk pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, menjalankan fungsi normal tubuh, dan pengoptimalan kesehatan, yang berkontribusi pada status gizi yang ideal (Purnamasari, 2018). Konsumsi makanan yang cukup mendukung aktivitas sehari-hari, sementara ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan kekurangan gizi (Susanti, 2018).

Asupan makanan adalah pengaruh besar bagi status gizi seseorang. Asupan zat gizi yang tidak memadai atau tidak seimbang dapat menyebabkan malnutrisi (Almatsier, 2001). Untuk menilai kecukupan asupan energi, protein, dan lemak, perlu menggunakan standar gizi yang dianjurkan. Biasanya, asupan zat gizi seseorang dibandingkan dengan standar tersebut untuk mengevaluasi seberapa baik konsumsinya sesuai dengan tingkat kecukupan gizi yang dianjurkan (AKG) (Supriasa dkk, 2002).

2) Penyakit Infeksi

Penyakit menular merupakan penyebab langsung masalah gizi. Ketika seorang anak menderita penyakit menular, kesehatan gizinya akan terganggu. Awalnya, infeksi akan mengurangi nafsu makan anak, yang menyebabkan penyerapan zat gizi oleh tubuh menurun. Jika infeksi disertai dengan muntah, keadaan akan memburuk karena hilangnya zat gizi. Penyakit yang berlangsung lama, bahkan tanpa menguras cadangan energi, dapat menghambat pertumbuhan karena nafsu makan anak akan berkurang seiring berjalannya waktu (Arisman, 2004).

3) Jenis Kelamin

Salah satu hal yang memengaruhi kebutuhan diet seseorang adalah jenis kelaminnya. Meskipun berat badan wanita sama dengan pria, namun lemak tubuh pada wanita persentasenya lebih tinggi, yang menunjukkan proporsi jaringan tubuh yang tidak aktif lebih besar. Akibatnya, wanita umumnya membutuhkan energi sekitar 10% lebih sedikit daripada pria (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2008). Anak laki-laki juga membutuhkan nutrisi yang berbeda dengan anak perempuan, yang sering kali membutuhkan lebih banyak nutrisi karena tingkat aktivitas fisik mereka yang lebih banyak (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2007).

4) Genetik

Faktor genetik juga memengaruhi status gizi seseorang. Remaja dengan orang tua memiliki berat badan melewati batas normal atau

obesitas kemungkinan besar akan mengalami tantangan serupa. Sebaliknya, mereka yang memiliki orang tua yang kurus lebih mungkin mengalami kondisi tubuh yang sama (Dewi et al, 2013).

b. Penyebab Tidak Langsung

1) Lingkungan

Masalah kesehatan lingkungan bermula dari perilaku hidup sehat yang kurang memadai dalam masyarakat serta buruknya kondisi lingkungan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas.

2) Sosial Ekonomi

Faktor sosial ekonomi awal yang memengaruhi status gizi adalah jenis pekerjaan, yang erat kaitannya dengan tingkat pendidikan seseorang. Akibatnya, pendidikan yang terbatas dan kesempatan kerja yang tidak sesuai secara langsung memengaruhi pendapatan keluarga. Pendapatan yang rendah menghambat kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan gizinya, baik dari segi kuantitas maupun kualitas makanan yang tersedia bagi setiap anggota keluarga..

3) Pola Asuh

Pola pengasuhan anak merujuk pada kapasitas keluarga dan masyarakat untuk menyediakan anak-anak dengan waktu, perawatan, dan dukungan yang diperlukan untuk perkembangan fisik, mental, dan sosial normal mereka.

4) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan faktor kunci yang memengaruhi status kesehatan. Kenaikan berat badan terjadi ketika asupan kalori melebihi pengeluaran energi, yang sering kali disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Karena perubahan gaya hidup, orang sekarang umumnya mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, kalori, dan kolesterol. Hal ini dapat menyebabkan masalah gizi berlebih jika tidak diimbangi dengan olahraga yang cukup (Hidayati, 2010).

5) Pengetahuan Gizi

Pendidikan keluarga tentang gizi, yang meliputi pemahaman tentang apa yang dimaksud dengan pola makan sehat, teknik

menyiapkan dan menyajikan makanan, serta zat gizi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan lansia, sangat penting untuk meningkatkan kesehatan. Keluarga memegang peranan penting dalam membina gizi yang baik. Diharapkan pengetahuan ini akan memotivasi keluarga untuk memprioritaskan perawatan yang tepat.

6) Sanitasi Lingkungan dan Pelayanan Kesehatan

Menurut (Zeitlin dan Beiseer, 2002), penyakit yang menyebabkan kekurangan gizi sebagian besar disebabkan oleh sanitasi dan kebersihan yang buruk. Kekurangan gizi lebih umum terjadi, dan penyakit lebih mungkin terjadi di daerah dengan sanitasi yang tidak memadai (Supremo, 2008). Selain itu, praktik pengolahan makanan yang tidak higienis, ruang publik yang tidak bersih, dan sanitasi dasar yang tidak memadai semuanya dapat berkontribusi terhadap penyakit yang berhubungan dengan lingkungan. Kondisi perumahan merupakan satu dari berbagai faktor yang memengaruhi sanitasi dan kebersihan lingkungan (Notoatmodjo, 2003)

3. Penilaian Status Gizi Remaja

Indeks antropometri digunakan sebagai alat menilai status gizi pada remaja, khususnya melalui Indeks Massa Tubuh menurut Usia (IMT/U). Antropometri, yang berasal dari kata Yunani "anthropos" (manusia) dan "metros" (ukuran), mengacu pada pengukuran tubuh manusia. Dari perspektif gizi, metode ini melibatkan evaluasi komposisi dan ukuran tubuh pada berbagai tahap gizi dan usia (Setyawati and Hartini, 2018).

Untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) meliputi dengan menggunakan parameter :

a) Berat Badan

Berat badan merupakan salah satu pengukuran antropometri yang paling penting dan sering digunakan (Rahmi, Yozza, dan Rahmi, 2017). Perubahan berat badan dapat diamati dengan cepat dan dapat digunakan sebagai dasar untuk menentukan kebutuhan makanan.

Pengukuran ini juga mencerminkan komposisi tubuh, termasuk air, lemak, protein, dan kandungan mineral tulang (Par'i, 2017).

b) Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan pengukuran antropometri terpenting kedua setelah berat badan (Ranmi et al, 2017). Dalam istilah antropometri, tinggi badan mencerminkan perkembangan seseorang dan dikaitkan dengan pertumbuhan linear. Perubahan tinggi badan secara bertahap sering kali dikaitkan dengan kekurangan gizi kronis, karena terjadi seiring waktu (Pari, 2017).

c) Indeks Antropometri

Status gizi remaja dinilai dengan membandingkan tinggi badan (m²) dan berat badan (kg).

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

Setelah menghitung Z-Score berdasarkan variabel jenis kelamin dan BMI/U, hasil perhitungan BMI dikategorikan berdasarkan jenis kelamin.

$$Z\text{-Score} = \frac{\text{Nilai Individu Subjek} - \text{Nilai Median Buku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Tabel 1. Kategori Status Gizi Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	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
--	------------------------------	-------------

(Kemenkes, 2020)

C. Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Defenisi Pengetahuan

Karena pengetahuan yang diperoleh manusia sebagian besar melalui pendengaran dan penglihatan, pembelajaran terjadi seiring waktu ketika individu berinteraksi dengan lingkungannya, terutama melalui pendengaran, penciuman, indera penglihatan, peraba, perasa dan penciuman,. Menurut Notoatmodjo (2005) definisi pengetahuan adalah hasil dari memahami apa yang terjadi setelah menyaksikan suatu hal tertentu.

2. Pengertian Pengetahuan Gizi

Makanan dan nutrisi dipahami dalam kaitannya dengan pengetahuan gizi. Kemampuan kognitif merepresentasikan kepahaman ilmu gizi, kesehatan yang berkaitan dengan status gizi, dan jenis-jenis zat gizi dikenal sebagai pengetahuan gizi.

Pemahaman tentang gizi ini secara tidak langsung memengaruhi status gizi dan berperan penting dalam menentukan asupan makanan. Hasil penelitian Mawaddah dan Hardinsyah (2008) perilaku memilih makanan padat gizi berdasarkan kebutuhan berkorelasi positif secara signifikan dengan pengetahuan gizi di kalangan ibu hamil. Pengetahuan gizi dapat dipelajari dimanapun baik melalui sekolah resmi atau informal.

3. Pedoman Gizi Seimbang pada Remaja

Untuk mendukung pertumbuhan linear selama masa remaja, diperlukan tambahan vitamin seperti : vitamin D dan vitamin A, penambahan zat gizi seperti; protein, karbohidrat, energi dan lemak, serta xat penting lainnya seperti air, magnesium, dan lain-lain. Menurut

Kementerian Kesehatan (2014), tujuh pedoman gizi seimbang untuk remaja meliputi:

a) Menerapkan Makan tiga kali sehari bersama keluarga

Salah satu cara mencegah remaja agar tidak jajan sembarangan adalah dengan makan bersama keluarga. Selain itu, sarapan sangat penting untuk mengoptimalkan perkembangan dan pertumbuhan otak selama kegiatan sekolah. Remaja harus mengonsumsi 20 hingga 25 persen dari kebutuhan nutrisi harian mereka saat sarapan. Sarapan membantu mengatur ukuran porsi pada waktu makan berikutnya, sehingga mengurangi kemungkinan penyebab bertambahnya berat badan dikarenakan makanan berlebihan (Kemendikbud, 2019).

b) Konsumsi Sumber Protein

Salah satu gizi makro yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, dan menjaga jaringan sel agar tetap normal, dan memperbaiki sel rusak adalah protein. Seseorang dapat memenuhi kebutuhan protein dengan mengonsumsi makanan tinggi protein, seperti tempe dan tahu, serta sumber protein hewani, seperti ikan, daging, dan ayam. Disarankan untuk mengonsumsi 30% (sekitar 70 gram) protein dari sumber hewani dan 70% (sekitar 100 gram) dari sumber nabati (Thirtasary, 2018).

c) Perbanyak Konsumsi Buah dan Sayur

Buah dan sayur merupakan makanan padat nutrisi, kaya akan serat, vitamin, antioksidan, dan mineral yang meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Sangat disarankan untuk mengonsumsi beragam buah dan sayur guna memastikan asupan berbagai nutrisi yang cukup. Remaja disarankan untuk mengonsumsi 400 gram sayur dan buah setiap hari, dengan 250 gram dari buah dan 150 gram dari sayur. (Rachmi, 2019).

d) Membawa Persediaan Bekal Makanan dan Air Putih

Disarankan untuk membawa makanan bergizi dari rumah jika kesekolah terlambat dan tidak ada kesempatan makan siang di rumah

pada jam makan siang. Dengan membawa bekal makanan, remaja dapat terhindar dari membeli camilan tidak sehat dan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi mereka dengan lebih baik. Selain itu, terhidrasi dengan baik penting untuk menjaga kesehatan secara umum, sehingga konsumsi air yang tepat sangat penting (Kemenkes, 2014).

e) Membatasi Konsumsi Junk Food, makanan yang terlalu asin, manis, atau berlemak

Fast food dan junk food umumnya menyimpan banyak kalori, gula, lemak, dan garam diatas kategori normal. Konsumsi makanan cepat saji secara teratur meningkatkan risiko timbulnya, tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung,. Untuk membatasi asupan junk food pada remaja sangat penting guna mengurangi risiko kesehatan terkait (Hidayati, 2019).

f) Minimal 2 kali dalam sehari untuk Menggosok Gigi

Untuk menghindari nutrisi menjadi rusak, yang disebabkan oleh partikel makanan yang terperangkap di antara gigi adalah dengan rutin menyikat gigi setelah sarapan dan sebelum tidur setiap hari. Bakteri dapat memecah partikel makanan yang tersisa ini menjadi zat asam, yang menyebabkan kerusakan gigi.

g) Jangan Merokok

Merokok dapat menyebabkan rusaknya organ dan berdampak negatif bagi kesehatan secara keseluruhan. Pemuda yang merokok secara teratur berisiko menjadi kecanduan merokok. Zat kimia berbahaya dalam asap rokok dapat merusak fungsi normal paru-paru dan berpengaruh buruk bagi organ reproduksi (Thirtasari, 2018).

Sebagai calon ibu di masa depan pentingnya akan perhatian khusus terhadap kebutuhan gizinya. Zat besi dan asam folat lebih tinggi dibandingkan remaja putra merupakan bagian dari zat mikro yang remaja putri butuhkan, dikarenakan potensi mereka untuk menjadi ibu di masa mendatang. Untuk meningkatkan hemoglobin dan volume darah serta untuk menghindari anemia dikarenakan zat besi yang

hilang selama terjadinya menstruasi, maka diperlukannya asam folat dan zat besi (Kemenkes, 2014).

4. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Remaja

Remaja sering menghadapi tantangan kesehatan selama masa perkembangan mereka, sebagian besar karena kurangnya akses terhadap informasi dan pendidikan terkait kesehatan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mencatat bahwa tahap kehidupan remaja kurang terwakili dalam penelitian, pendidikan, dan perawatan kesehatan.

5. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Kuesioner pilihan ganda digunakan sebagai instrumen untuk menilai tingkat pengetahuan responden, yang menghasilkan data ordinal. Respons yang tercantum telah ditentukan sebelumnya, dan responden memilih opsi yang mereka yakini benar. Sistem penilaian digunakan untuk menetapkan titik batas, yang kemudian diubah menjadi persentase.

Tabel 2. Kategori Pengetahuan Gizi

Kategori Pengetahuan Gizi	Skor
Baik	$\geq 75\%$
Sedang	56-74%
Kurang	$\leq 55\%$

Sumber : (Arikunto, 2010)

D. Gadget

1. Defenisi Gadget

Berbeda dengan teknologi sebelumnya, gadget merupakan perangkat modern yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kenyamanan dan kepraktisan. Gadget, yang meliputi ponsel pintar, tablet dan laptop, yaitu alat teknologi berfungsi sebagai penghubung untuk mengakses ke berbagai konten dan info global.

2. Manfaat Gadget

Salah satu cara kemajuan teknologi terwujud adalah melalui pengembangan gadget, yang menciptakan rasa kemajuan bagi mereka yang menggunakannya. Akibatnya, perangkat ini berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari, meningkatkan kenyamanan. Munculnya perangkat elektronik juga telah menyederhanakan komunikasi. Gadget memainkan peran penting dalam kehidupan manusia, berfungsi sebagai alat vital untuk bisnis, pendidikan, memperluas pengetahuan dan wawasan, membangun hubungan, dan memfasilitasi komunikasi.

Ketersediaan perangkat teknologi, terutama gawai portabel, memudahkan akses ke internet. Selain itu, platform seperti Google, YouTube, dan lainnya menyediakan cara mudah untuk mengakses konten daring.

3. Dampak Gadget

Teknologi merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia karena berbagai alasan, seperti memfasilitasi komunikasi, meningkatkan hubungan, memungkinkan perolehan pengetahuan, dan mendukung pendidikan bisnis. Namun, jika disalahgunakan, teknologi dapat berdampak buruk bagi kaum muda.

Penggunaan perangkat elektronik untuk hiburan dikaitkan dengan gaya hidup sendetari, yang dapat menyebabkan peningkatan asupan kalori.

4. Klasifikasi Penggunaan Gadget

Orang dewasa biasanya menggunakan gadget selama satu hingga empat jam setiap hari, sering kali beberapa kali sepanjang hari, karena pekerjaan mereka sering menuntut penggunaan perangkat secara terus-menerus. Namun, anak-anak dan remaja menggunakan gadget dalam durasi yang berbeda dan dengan intensitas yang berbeda-beda dibandingkan dengan orang dewasa. Remaja, khususnya, lebih rentan terhadap efek negatif dari penggunaan gadget yang berlebihan. Risiko kecanduan perangkat elektronik khususnya lebih tinggi di kalangan remaja; jika penggunaannya tidak dibatasi dan berkepanjangan, hal itu

dapat mengakibatkan konsekuensi yang merugikan bagi perilaku dan kesehatan mereka (Mukarromah, 2019).

Waktu menonton layar yang berlebihan dapat mengindikasikan sejauh mana media elektronik memengaruhi status gizi seseorang (Asshidiqie & Panunggal, 2013). Penting bagi setiap orang, terutama remaja, untuk memantau kesehatan gizi mereka guna mencegah potensi masalah.

5. Metode Pengukuran Penggunaan Gadget

Untuk menilai intensitas penggunaan gadget, perlu diperhatikan frekuensi dan durasi masing-masing penggunaan (Linggarsih (2020). Smartphone Addiction Smartphone (SAS) yang berisikan skala Likert untuk menilai penggunaan gadget, digunakan dalam penelitian ini untuk memberikan data ordinal. Penelitian asli oleh (Kwon, 2013) diperbarui oleh (Meirianto 2018).

Kuesioner tersebut berisikan lima bagian skala Likert, mulai dari

- e. Sangat setuju (5)
- d. Kurang setuju (4)
- c. Setuju (3)
- b. Tidak setuju (2)
- a. Sangat tidak setuju (1)

Menurut (Kwon dkk, 2013), skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecanduan ponsel pintar yang lebih tinggi di kalangan remaja, dan berlaku sebaliknya bagi skor rendah.

E. Hubungan antar Variabel Bebas dengan Variabel Terikat

1. Hubungan Tingkat Penggunaan Gadget dengan Status Gizi

Aspek kemajuan teknologi yang sangat menarik bagi banyak orang adalah gadget. Meskipun perangkat elektronik menawarkan banyak manfaat, ada juga kerugian bagi penggunanya. Salah satu risiko yang signifikan, jika tidak dikelola dengan baik, adalah kecanduan gadget (Asif dan Rahmadi, 2017). Penggunaan perangkat ini secara berlebihan

dikaitkan dengan sedentary life, sehingga bisa memengaruhi perilaku seperti kebiasaan makan (Baharuddin, 2020).

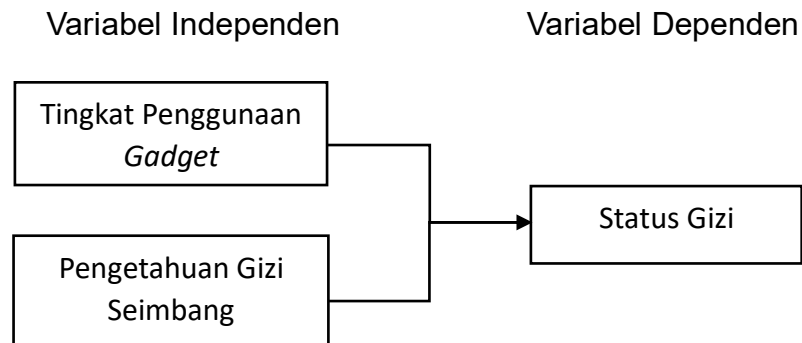
Penelitian yang dilakukan oleh Zibethiny (2021), Mayyoni (2019), dan Kumala, Margawati, dan Rahadiyanti (2019) telah mengidentifikasi adanya hubungan antara penggunaan gawai dengan status gizi. Penelitian Sarah (2013) menemukan bahwa anak-anak yang menggunakan gawai lebih dari dua jam per hari memiliki risiko obesitas 1,57 kali lebih tinggi dan risiko kelebihan berat badan 1,43 kali lebih tinggi. Hal ini menyoroti bagaimana penggunaan gawai yang berlebihan di kalangan remaja dapat berdampak negatif pada aktivitas fisik, menyebabkan kebiasaan makan yang buruk, dan pada akhirnya memengaruhi status gizi mereka karena terlalu lama menggunakan gawai. Terlibat dengan gawai elektronik merupakan perilaku sedentary yang dapat meningkatkan asupan energi selama penggunaan. (Jamni, 2019).

2. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan memegang peranan sebagai pengaruh status gizi. Dengan informasi yang memadai berkaitan dengan nutrisi, remaja seharusnya dapat mengidentifikasi dan memilih makanan sehat yang memenuhi kebutuhan tubuh mereka (Amira et al, 2021).

Penelitian (Wulandari, 2021) tidak menemukan korelasi antara pengetahuan dengan status gizi. Namun, penelitian (Dwi Jayanti et al 2017) dan (Hadi, 2021) menemukan adanya korelasi antar status gizi dan pengetahuan gizi seseorang. Karena ketidaktahuan adalah tingkat pemahaman yang terendah, informasi yang baik tidak selalu dapat diterapkan atau ditindaklanjuti dalam keseharian. Hal ini merupakan hasil dari seseorang yang memiliki informasi tetapi memilih untuk tidak mempraktikkannya (Notoatmodjo, 2012)

F. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

G. Defenisi Operasional

Tabel 3. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Skala
1	Tingkat Penggunaan Gadget	Tingkat kecanduan dan keinginan berlebihan yang terkait dengan penggunaan ponsel pintar dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berkontribusi pada berkurangnya aktivitas fisik. Hal ini, pada gilirannya, dapat memengaruhi kesehatan dan status gizi responden, sebagaimana dinilai oleh <i>form Smartphone Addiction Scale (SAS)</i>, yang diisi sendiri oleh responden. Hasil dari skala ini kemudian dikategorikan berdasarkan rumus perhitungan tertentu. Tinggi = Skor ≥ 96 Sedang = $68 \leq \text{Skor} < 96$ Rendah = Skor < 68	Soal Pilihan Berganda	Ordinal

2	Pengetahuan Gizi Seimbang	Mengevaluasi pemahaman responden mengenai pola makan seimbang, yang meliputi topik-topik seperti makanan dan nutrisi, sumber nutrisi, manfaat kesehatan, dan pengaruh nutrisi. Formulir berisikan pilihan ganda adalah sebuah alat yang akan diisi langsung oleh responden. Rumus berikut digunakan untuk mengklasifikasikan hasil perhitungan ini: 3 = Baik ($\geq 75\%$). 2 = Rendah (56-74%) 1 = Kurang ($\leq 55\%$)	Kuesioner	Ordinal
3	Status Gizi	Indeks Massa Tubuh (IMT) digunakan untuk menilai status gizi responden, karena mencerminkan keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh. Selanjutnya, skor-z dihitung dengan mempertimbangkan jenis kelamin dan indikator IMT-for-Age (IMT/U), dan hasilnya diklasifikasikan ke dalam kategori berikut: 3 = Gizi lebih 2 = Gizi baik 1 = Gizi kurang	Berat Badan = Timbangan Digital Pengukuran Tinggi Badan = <i>Microtoise</i>	Ordinal

H. Hipotesis Penelitian

Berikut ini memberikan definisi pengujian hipotesis sebagaimana yang diperoleh dari kerangka konseptual yang disebutkan di atas:

H0:

1. Tidak ada hubungan antara tingkat penggunaan *gadget* dengan status gizi pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.
2. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.

H1:

1. Ada hubungan antara tingkat penggunaan *gadget* dengan status gizi pada remaja di SMP Istiqlal Delitua.
2. Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja usia di SMP Istiqlal Delitua.