BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, termasuk pematangan seksual, pertumbuhan pesat, perubahan hormonal, dan perkembangan kognitif. Selama periode ini, tubuh membutuhkan banyak energi dan nutrisi untuk pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Ode, dkk 2025). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Menetapkan usia antara 10 dan 19 tahun sebagai masa remaja. Individu yang termasuk dalam kelompok usia 10–18 tahun dianggap sebagai remaja berdasarkan Peraturan Menteri Nomor 25 Tahun 2014.

Remaja adalah orang-orang yang akan menentukan nasib negara. Kita perlu memperhatikan pertumbuhan mereka dengan memberikan arahan, pendidikan, pemahaman, dan perhatian yang cukup (Rahmawati 2024).

Seiring remaja mengalami perubahan fisik, mereka juga tumbuh secara emosional dan psikologis. Jika proses pertumbuhan fisik dan hormonal ini terganggu, hal itu akan mengganggu perkembangan psikologis dan emosional remaja, oleh karena itu, memahami prosesnya secara menyeluruh sangat penting (Pratama & Yanti, 2021). Karena itu tidak dikelola dengan pemahaman yang baik, kekhawatiran tentang kemampuan mengontrol emosi yang penuh gejolak emosional dapat menambah stres pada remaja, (Hastuti & Baiti, 2019). Kesiapan remaja menghadapi masa perubahan ditentukan oleh banyak faktor: komunikasi antara remaja dan orang tua, tingkat pengetahuan dan sumber informasi (Rahmawati 2024).

2. Karakteristik Remaja

a. Perkembangan Fisik dan Biologis

Remaja di sekolah menengah pertama (usia 12-15 tahun) berada dalam masa pubertas di mana mereka mengalami pertumbuhan pesat dalam tinggi dan berat badan, perubahan hormonal, dan perkembangan organ reproduksi. Selama periode ini, kebutuhan akan energi, makronutrien, dan mikronutrien meningkat untuk menopang perkembangan yang sehat. Selama fase ini, ketidakseimbangan

asupan makanan dapat memengaruhi perkembangan dan status gizi (Kemenkes RI, 2021).

b. Perkembangan Emosional

Sebagai akibat langsung dari perubahan fisiologis ini, remaja mengalami pergeseran dalam komponen emosional mereka sebagai respons terhadap perubahan di lingkungan sekitar mereka. Perubahan seksualitas, bersamaan dengan munculnya keinginan dan perasaan baru, disebabkan oleh pergeseran hormonal (Ermis Suryana, dkk 2022).

c. Perkembangan Kognitif

Masa remaja adalah masa pertumbuhan kognitif ketika pemikiran konkret dan operasional memberi jalan kepada pemikiran yang lebih abstrak dan formal. Remaja menerima kenyataan bahwa IQ mereka memiliki batas. Pada tahap perkembangan ini, orang memiliki pemahaman yang kuat tentang konsep abstrak seperti cinta, nilai-nilai, dan bukti rasional, serta kemampuan untuk bernalar secara logis dan menarik kesimpulan dari pengetahuan sebelumnya (Lubis et al. 2025).

d. Perkembangan Sosial

Jika mereka ingin sukses, mereka perlu melakukan beberapa penyesuaian lagi. Aspek sosialisasi yang paling penting dan sulit meliputi pola interaksi dengan orang dewasa dan teman sebaya, seperti belajar beradaptasi dengan perilaku sosial, kelompok, kepercayaan, dan norma baru saat memilih teman, serta menavigasi penerimaan atau penolakan sosial, dan memilih pemimpin. Saat remaja mencari dukungan emosional dari teman sebaya dan mendapatkan kepercayaan diri melalui koneksi sosial yang sukses, kompleksitas hubungan sosial dan interaksi dengan teman sebaya, terutama lawan jenis, meningkat sepanjang masa remaja awal dan pertengahan (Atiqah et al. 2024).

e. Perilaku Kesehatan

Kebiasaan makan, olahraga, dan ngemil adalah beberapa perilaku kesehatan yang mulai dibentuk orang di awal masa remaja dan berlanjut hingga dewasa. Meskipun demikian, penelitian menunjukkan bahwa anak-anak sekolah menengah pertama masih melakukan kebiasaan yang kurang ideal yang membahayakan kesehatan mereka, seperti makan terlalu banyak makanan

olahan, kurang buah dan sayuran, dan terlalu banyak gula, garam, dan lemak. (Suryani et al., 2021).

B. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Kebiasaan makan seseorang dapat didefinisikan sebagai cara mereka secara teratur dan sering mengonsumsi serta jenis makanan yang mereka pilih. Menurut (Raden Vina Iskandya Putri 2023). kebiasaan makan seseorang ditandai dengan jenis dan jumlah makanan yang biasanya mereka konsumsi. Pola makan yang benar sangat memengaruhi status gizi seseorang, yang meliputi jumlah dan keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan tubuh mereka. Kebiasaan konsumsi, atau pola makan, berpotensi memengaruhi status gizi seseorang. Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, seseorang dapat mencapai kondisi gizi optimal jika mereka mengonsumsi cukup makanan berkualitas tinggi yang bervariasi dan seimbang untuk menyediakan semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh mereka. Pada tahun 2020, Anda dapat mengetahui apa yang dimakan orang dengan mengisi Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ). Jika total skor Anda lebih tinggi dari skor rata-rata, berarti Anda memiliki kebiasaan makan yang sangat baik. Jika kurang dari rata-rata, berarti Anda memiliki kebiasaan makan yang buruk (Sirajuddin et al, 2018).

2. Komponen Pola Makan

Pola makan mempunyai 3 komponen yang terdiri dari jenis makan, frekensi makan dan jumlah makan (Raden 2023)

1) Jenis Makan

Istilah "jenis makanan" menggambarkan kategori utama makanan yang dikonsumsi orang secara teratur, termasuk makanan pokok, lauk pauk yang terbuat dari tumbuhan atau hewan, serta buah dan sayuran. Setiap orang dan setiap suku di Indonesia bergantung pada makanan pokok sebagai sumber nutrisi utama mereka. Di antaranya adalah tepung, umbi-umbian, beras, jagung, dan sagu.

2) Frekuensi Makan

Yang di maksud dengan "frekuensi makan" adalah jumlah kali dalam sehari Anda mengonsumsi berbagai makanan termasuk sarapan, makan siang, makan malam, dan camilan. Ada tiga makanan utama dalam sehari, dan seberapa sering satu makanan terjadi menentukan seberapa sering makanan lainnya terjadi: sarapan, makan siang, dan makan malam.

3) Jumlah makan (Riwayat makan)

Yang dimaksud dengan satu kali makan adalah jumlah total makanan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok individu.

3. Faktor yang Memengaruhi Pola Makan Anak SMP

Beberapa variabel memengaruhi kebiasaan makan siswa sekolah menengah pertama. Ini termasuk kebiasaan makan orang tua dan keterlibatan mereka, pengaruh teman sebaya, lingkungan sekolah, dan jenis serta ketersediaan camilan di sekitar kampus. Faktor-faktor lain yang memengaruhi apa yang dikonsumsi remaja meliputi pengetahuan mereka tentang informasi nutrisi, jumlah media dan promosi makanan yang telah mereka lihat, dan status sosial ekonomi keluarga mereka (Kemenkes RI, 2023)

C. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Jumlah nutrisi yang mampu diserap tubuh seseorang dari makanan yang mereka makan merupakan salah satu indikator status gizi mereka (Ningsih et al. 2024). Jumlah aktivitas fisik dan kematangan tubuh remaja menentukan seberapa baik diet mereka memenuhi kebutuhan mereka. Karena pertumbuhan dan perkembangan fisik yang meningkat, kebutuhan nutrisi bagi remaja pun meningkat, sehingga kecukupan gizi mereka menjadi perhatian yang lebih mendesak. Seseorang dapat dianggap memiliki status gizi rendah, sangat baik, atau sangat bergizi (Putri et al. 2025).

2. Penilaian Status Gizi pada Remaja

Penilai status gizi pada remaja dapat dilakukan melalui pengukuran antropometri yaitu :

a. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

IMT/Usia ditentukan oleh proporsi massa tubuh (kg) terhadap kuadrat tinggi badan (m^2), kemudian dimodifikasi berdasarkan usia dan jenis kelamin. Metrik ini digunakan untuk menilai apakah seorang remaja kekurangan gizi, memiliki berat badan standar, kelebihan berat badan, atau obesitas. WHO merekomendasikan BMI/Usia sebagai metrik utama untuk mengevaluasi kesehatan gizi remaja.

b. Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB)

BB/H digunakan untuk mengevaluasi rasio berat badan terhadap tinggi badan. Metrik ini dapat mengungkapkan apakah seorang remaja kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan sesuai dengan perkembangan fisiknya.

c. Tinggi Badan menurut Umur (TB/U)

TB/Usia digunakan untuk mengevaluasi perkembangan linier remaja. Rasio TB/Usia yang menurun menunjukkan gangguan pertumbuhan yang terus-menerus yang mungkin timbul dari kelaparan yang berkepanjangan. Metrik ini sering digunakan sebagai teknik untuk evaluasi ilmiah kesehatan gizi remaja dan didukung dalam protokol penilaian gizi nasional dan internasional. (WHO, 2020).

3. Kategori Status Gizi pada Remaja

Kategori status gizi remaja berdasarkan indikator IMT/U menurut standar WHO dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 tahun 2020 meliputi:

a) Gizi kurang (kurus)

Remaja memiliki IMT/U di bawah standar normal yaitu ≥ -3 SD s.d. < -2 SD yang menunjukkan kekurangan asupan energi dan zat gizi.

b) Gizi normal

Remaja memiliki IMT/U dengan nilai -2 SD s.d. +1 SD sesuai standar pertumbuhan yang sehat dan seimbang.

c) Gizi lebih (gemuk)

Remaja memiliki IMT/U di atas normal akibat kelebihan asupan energi.dengan nilai +1 SD s.d. +2 SD

d) Gizi Obesitas

Remaja memiliki kelebihan lemak tubuh yang signifikan dan berisiko terhadap penyakit tidak menular dan nilai obesitas yaitu >+2 SD.

D. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi

Sejauh mana konsumsi makanan seseorang memenuhi kebutuhan nutrisinya merupakan ukuran status gizi mereka. Kuantitas dan variasi makanan yang dikonsumsi remaja memiliki dampak signifikan terhadap kecukupan gizi mereka. Mengonsumsi makanan yang beragam yang mengikuti prinsip-prinsip nutrisi seimbang dan makan secara teratur sangat penting bagi remaja, karena kebutuhan energi dan nutrisi mereka lebih besar. Sebaliknya, status gizi tidak dapat dipastikan; kurangnya variasi makanan dan waktu makan yang tidak konsisten dapat menyebabkan kekurangan atau kelebihan gizi (Kementerian Kesehatan, 2021).

Kelebihan gizi adalah masalah yang berkembang yang berdampak negatif pada kesehatan remaja dan telah menarik perhatian dari seluruh dunia. Remaja berisiko lebih tinggi karena asupan nutrisi mereka lebih rentan terhadap perubahan gaya hidup dan pilihan makanan. (Dwirahma and Handani 2024)

E. Kerangka Konsep Penelitian

Dalam kerangka konseptual penelitian ini, kebiasaan makan siswa SMP Swasta Ira Medan merupakan variabel independen dan status gizi mereka merupakan variabel dependen. Frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi siswa setiap hari digunakan untuk mengevaluasi kebiasaan makan mereka. Memenuhi kebutuhan gizi selama perkembangan remaja dapat didukung oleh pola makan sehat, yang mencakup berbagai macam makanan dan dikonsumsi secara teratur.

Dengan menghitung Indeks Massa Tubuh untuk Usia (BMI/Usia) menggunakan ukuran antropometri (tinggi dan berat badan), kita dapat mempelajari tentang kesehatan gizi siswa. Status gizi siswa apakah kurang gizi, normal, atau kelebihan gizi dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan nutrisi makanan dan kebutuhan tubuh.



Gambar 1 Kerangka Konsep

F. Hipotesis penelitian

Hipotesis Ha : Ada hubungan pola makan dengan ststus gizi pada siswa sekolah menengah pertama di swasta ira medan.

Hipotesis Ho : Tidak ada hubungan pola makan dengan status gizi pada siswa sekolah menengah pertama di swasta ira medan.

G. Definisi Operasional Variabel

Tabel 1.Defisi Operasional Tabel

Variabel	**Definisi Operasional**	**Alat Ukur**	**Skala**
Pola Makan	Pola makan adalah bentuk konsumsi makanan meliputi frekuensi, dan jenis makanan Dengan nilai : - 3x/hari : 50 - 1x/hari : 25 - 3-6x/minggu : 15 - 1-2x/minggu : 10 - 2x/bulan : 5 - Tidak pernah : 0 Kriteria : - Baik : baik jika total skor > skor rata-rata seluruh responden - Kurang baik : jika total skor	Kuesioner pola makan / FFQ	Ordinal

	< skor rata-rata seluruh responden *(Sirajuddin et al, 2018)*		
Status Gizi	Keadaan gizi siswa SMP berdasarkan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan yaitu gizi buruk jika nilai ≥ -3 SD s.d. < -2 SD, normal jika nilai -2 SD s.d. +1 SD, gizi lebih jika nilai +1 SD s.d. +2 SD,dan dan nilai obesitas yaitu >+2 SD. *tabel Z-score WHO (2020*)	Timbangan, Stadiometer, tabel Z-score WHO (2020)	Ordinal