BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisiologis maupun psikologis. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan masa remaja sebagai rentang usia 10 hingga 24 tahun, sedangkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikannya sebagai rentang usia 10 hingga 19 tahun. dengan kriteria belum terikat dalam hubungan perkawinan. Periode remaja merupakan tahap di mana individu mengalami perkembangan menyeluruh pada berbagai dimensi, mencakup aspek fisik, kognitif, maupun sosial-emosional (Bancin, 2022).

Perubahan-perubahan tersebut seringkali membuat remaja menjadi lebih sensitif, mudah berubah suasana hati, dan cenderung berada dalam kondisi yang labil. Seiring dengan pesatnya pertumbuhan, Selama masa remaja, tubuh membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi untuk mendukung perkembangan fisik yang optimal. Masa remaja juga ditandai dengan perubahan pola makan, sikap, dan perilaku. Status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh perubahan pola makan tersebut. Remaja awal (usia 12–14 tahun), remaja pertengahan (usia 15–17 tahun), dan remaja akhir (usia 18–21 tahun) merupakan tiga tahapan masa remaja, yaitu masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Apabila pada salah satu tahap tersebut terjadi pola konsumsi gizi yang kurang baik, maka dapat menimbulkan dampak jangka panjang. Salah satu dampaknya adalah terganggunya perkembangan kognitif, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kemampuan berpikir, belajar, dan produktivitas remaja di masa depan (Amira, 2022).

2. Karakteristik Remaja

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh percepatan pertumbuhan dan perubahan yang signifikan, baik dalam aspek fisik, psikologis, maupun intelektual. Pada fase ini, remaja umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, kecenderungan untuk menyukai tantangan dan petualangan, serta sikap berani dalam mengambil risiko atas tindakannya, meskipun sering kali belum didasarkan pada pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, mereka yang berusia antara 10 hingga 18 tahun dikategorikan sebagai remaja. Namun, BKKBN mendefinisikan remaja sebagai individu yang belum menikah dengan rentang usia 10 hingga 24 tahun. Secara umum, masa remaja merupakan periode pertumbuhan fisik, mental, emosional, dan sosial yang berkelanjutan, yang menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada periode ini, individu juga mengalami proses pembentukan diri sebagai persiapan untuk memasuki masa dewasa, disertai dengan dorongan keingintahuan yang kuat terhadap berbagai hal baru (Ketut Mahardika, 2024).

Karakteristik remaja meliputi beberapa aspek, yaitu:

a. Aspek Fisik

Masa remaja, yang ditandai dengan lonjakan pertumbuhan dan pematangan fisik yang luar biasa, diakui sebagai tahap transisi penting dalam siklus hidup manusia. Proses ini mencakup peningkatan signifikan pada tinggi badan dan berat tubuh, disertai dengan perkembangan organ reproduksi yang menjadi ciri utama pubertas, sehingga tidak hanya memengaruhi komposisi tubuh secara keseluruhan tetapi juga mempersiapkan individu untuk mencapai kematangan biologis penuh (Ayudiputri and Afifah, 2022).

b. Aspek Psikologis

Selama periode remaja, terjadi evolusi psikologis yang rumit dan multidimensi, yang tercermin dalam fluktuasi emosional yang intens serta upaya aktif untuk membangun identitas diri. Proses ini merupakan bagian integral dari pembentukan kepribadian yang matang menuju tahap dewasa, di mana dinamika emosi yang tidak stabil sering kali menjadi tantangan utama sementara pencarian jati diri membantu remaja mengintegrasikan pengalaman masa lalu dengan aspirasi masa depan (Syahnaz and Hidayat, 2023).

c. Aspek Sosial

Dalam konteks perkembangan sosial, remaja menunjukkan peningkatan interaksi yang intensif dengan lingkungan sekitar, terutama melalui hubungan dengan kelompok teman sebaya. Interaksi ini memainkan peran dominan dalam membentuk sikap, nilai-nilai inti, serta pola perilaku individu secara keseluruhan, sehingga pengaruh peers sering kali lebih kuat daripada figur otoritas dan menjadi faktor kunci dalam dinamika adaptasi sosial remaja(Ketut Mahardika, 2024).

d. Aspek Perilaku

Remaja pada umumnya menampilkan tingkat rasa ingin tahu yang elevated dan impuls kuat untuk bereksplorasi terhadap pengalaman baru, yang kadang-kadang berujung pada perilaku berisiko tinggi sebagai mekanisme adaptasi diri. Fenomena ini merupakan manifestasi alami dari proses pertumbuhan pribadi dan penyesuaian dengan tuntutan lingkungan, meskipun dorongan eksploratif ini memerlukan pengawasan untuk mencegah konsekuensi negatif jangka panjang (Ayudiputri and Afifah, 2022).

3. Masalah Gizi Pada Remaja

Masalah nutrisi adalah topik yang rumit dan memerlukan penanganan mendalam, sebab ia bisa timbul di berbagai fase hidup manusia, khususnya selama masa remaja. Kondisi nutrisi yang tidak seimbang berpotensi mengganggu kemampuan berpikir, tingkat produktivitas, dan kemampuan bekerja secara

efektif, efisiensi nutrisi membuat remaja lebih mudah terkena infeksi, sedangkan kelebihan nutrisi dapat memperbesar risiko terkena penyakit degeneratif seperti diabetes atau penyakit jantung (Lidyawati Anis, , 2020).

Permasalahan gizi pada kelompok remaja saat ini dikenal dengan istilah *triple burden malnutrition*, yaitu Tiga masalah gizi yaitu kurang gizi, gizi berlebih, dan kekurangan zat gizi mikro terjadi secara bersamaan dalam sindrom ini. Masalah-masalah gizi tersebut sebagian besar disebabkan oleh perubahan pola makan dan perilaku yang terjadi selama masa remaja. Seiring dengan terjadinya transisi gizi, masalah gizi lebih menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dan tidak lagi terbatas pada negara maju (Rizky and Krianto, 2025).

B. Makanan Cepat Saji

1. Pengertian Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji dicirikan oleh sifat praktis dan kemudahan dalam penyajiannya, serta dapat diolah dengan prosedur yang relatif sederhana . Karakteristik tersebut menjadikan jenis pangan ini sebagai pilihan utama bagi masyarakat modern yang memiliki kesibukan tinggi. Selain itu, ketersediaan makanan cepat saji di berbagai lokasi strategis semakin memfasilitasi aksesibilitas konsumsi bagi berbagai lapisan masyarakat. Saat ini, mengonsumsi makanan cepat saji merupakan bagian dari gaya hidup modern yang terus berubah dan turut memengaruhi perubahan pola makan Masyarakat terutama di kalangan remaja. Namun demikian, dari segi nilai gizi, Makanan-makanan ini biasanya mengandung kadar lemak, gula, garam, dan karbohidrat yang tinggi. Di sisi lain, makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan serat, vitamin, dan mineral yang rendah (Anggie Annisa Permatasari, 2024).

Berdasarkan perspektif epidemiologi kesehatan, tingginya frekuensi konsumsi fast food berpotensi memberikan dampak yang signifikan terhadap status gizi serta meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan kesehatan pada kelompok remaja. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat meningkatkan kerentanan remaja terhadap berbagai penyakit tidak menular (Aulya, 2021).

2. Jenis Makanan Cepat Saji

Salah satu ciri khas makanan cepat saji adalah harganya yang murah, waktu penyajian yang singkat, serta citarasa yang umumnya sesuai dengan preferensi konsumen. Namun, jenis makanan seperti ini cenderung rendah serat dan vitamin penting, serta relatif tinggi lemak, gula, natrium, dan kandungan energi secara keseluruhan. Contoh produk makanan cepat saji bergaya Barat meliputi roti lapis, minuman ringan, pizza, ayam goreng, hamburger, dan kentang goreng. Makanan cepat saji tradisional juga menunjukkan ketidakseimbangan dalam komposisi nilai gizi. Nasi goreng, bakso, mi ayam, soto, dan sate ayam adalah beberapa contoh hidangan cepat saji klasik (Farhani, 2024).

a. Jenis makanan cepat saji modren

Makanan cepat saji di era modern umumnya merupakan produk kuliner yang berasal dari Barat dan disajikan dengan proses yang cepat serta praktis. Beberapa contoh makanan cepat saji modern antara lain:

1) Hamburger

Hamburger yang sering kali hanya disebut “burger” adalah sejenis roti lapis berbentuk bulat dengan daging olahan (patty) di tengah roti yang telah dibelah dua. Burger sering disajikan dengan berbagai macam saus, termasuk saus cabai, saus tomat, dan mayones. Selain itu, variasi hamburger juga dapat mencakup tambahan bahan seperti keju, acar.

2) Pizza

Pizza merupakan produk olahan berbasis adonan roti yang dipanggang dengan tambahan saus tomat, keju, serta berbagai topping sesuai preferensi konsumen. Makanan ini pertama kali berkembang dan dipopulerkan di Italia.

3) Kentang Goreng

Potongan kentang digoreng dalam minyak panas hingga matang untuk membuat kentang goreng. Makanan ini berasal dari Belgia dan dapat dikonsumsi sebagai makanan selingan maupun sebagai pelengkap hidangan utama. Dari segi kandungan nutrisi, kentang goreng tergolong tinggi lemak.

4) Fried Chicken (Ayam Goreng)

Gerai makanan cepat saji sering kali menyajikan ayam goreng, yang merupakan hidangan praktis. Makanan ini terbuat dari daging ayam yang digoreng serta mengandung berbagai nutrisi, termasuk protein, lemak, dan kolesterol.

b. Jenis Makanan Cepat Saji Lokal

Masakan Indonesia disebut sebagai "makanan cepat saji lokal." yang telah mengalami penyesuaian dalam hal penyajian. Beberapa contoh makanan cepat saji lokal menurut Farhani et al. (2024) adalah sebagai berikut:

1) Mie Ayam

Mi rebus merupakan bahan utama hidangan lezat yang dikenal sebagai mi ayam dan disajikan dengan tambahan ayam berbumbu kecap, taburan daun bawang, serta pelengkap seperti pangsit.

2) Bakso

Bakso adalah produk olahan daging, umumnya menggunakan daging sapi, yang disajikan dalam kuah kaldu. Hidangan ini tersedia secara luas dan sangat digemari di seluruh Indonesia.

3) Siomay

Ikan tenggiri merupakan bahan utama siomay, yaitu hidangan yang dikukus. Penyajiannya dilengkapi dengan bahan tambahan seperti kentang, kol, dan tahu, serta disiram dengan saus kacang sebagai pelengkap.

3. Dampak Makanan Cepat Saji

Konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesehatan tubuh. Berbagai permasalahan kesehatan dapat timbul akibat pola konsumsi tersebut, antara lain keracunan makanan, kerusakan sistem saraf, gangguan fungsi hati dan ginjal, kejang, kelainan bawaan, infertilitas, bahkan kematian. Penyakit-penyakit ini timbul akibat tingginya kadar gula, garam, lemak, dan kalori dalam makanan cepat saji, serta

berbagai bahan tambahan pangan seperti pemanis buatan, penyedap rasa, dan pengawet. Kondisi tersebut semakin mengkhawatirkan apabila dikaitkan dengan perilaku gaya hidup remaja modern yang cenderung memiliki aktivitas fisik yang sangat rendah, bahkan jarang melakukan olahraga. Hal ini menyebabkan kebutuhan gizi dan ketahanan fisik tidak terpenuhi secara optimal (Anggie Annisa Permatasari, 2024).

C. Status Gizi Remaja

1. Pengertian Status Gizi

Kondisi fisik seseorang yang tercermin dari asupan makanannya diukur melalui status gizi. Selain melibatkan proses konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan makanan, status gizi merupakan kondisi fisiologis yang muncul dari keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan gizi. Status gizi dibagi menjadi lima kategori: berat badan kurang (underweight), normal, kelebihan berat badan (overweight), obesitas tingkat I, dan obesitas tingkat II (WHO 2000). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan status gizi sebagai kondisi yang timbul akibat keseimbangan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme.

Status gizi seseorang yang ditentukan oleh seberapa baik asupan makanan dan minuman sehari-hari dalam memenuhi kebutuhan gizinya memberikan gambaran umum mengenai kesehatannya. Kondisi ini menunjukkan sejauh mana tubuh dapat memanfaatkan, menyerap, dan memanfaatkan zat gizi untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan,

serta aktivitas fisik. Status gizi dianggap baik atau normal apabila asupan zat gizi selaras dengan kebutuhan tubuh. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara kebutuhan gizi dan konsumsi dapat menimbulkan masalah gizi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan secara umum serta fungsi tubuh. Masalah-masalah ini dapat berupa kekurangan gizi maupun kelebihan gizi (Tunjung, 2024).

2. Penilaian Status Gizi pada Remaja (IMT/U)

Pengukuran berat dan tinggi badan digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam evaluasi status gizi secara antropometris. Pendekatan IMT merupakan cara yang sederhana dan terjangkau untuk menilai status gizi. Status gizi remaja paling baik dinilai menggunakan metode yang mudah dan non-invasif ini. IMT merupakan indikator yang sangat sensitif dalam mengidentifikasi kelebihan atau kekurangan gizi (Vani, 2023).

Berikut adalah cara perhitunggan satatus gizi menggunakan IMT/U:

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

3. Kategori Status Gizi Remaja

Berikut adalah kelompok status gizi untuk anak dan remaja berusia 5 hingga 18 tahun, berdasarkan nilai Z-skor, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak:

Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi

Kategori Status Gizi	Rentang Z-Score
Gizi sangat kurang	< -3 SD
Gizi kurang	-3 SD hingga < -2 SD
Gizi normal	-2 SD sampai +1 SD
Gizi lebih	> +1 SD hingga +2 SD
Obesitas	> +2 SD

Metode IMT/U dengan Z-score ini membantu mengidentifikasi anak dan remaja yang mengalami kekurangan gizi, gizi lebih, maupun obesitas. Selain itu, pendekatan ini memungkinkan perbandingan yang konsisten dengan standar pertumbuhan internasional, sehingga memudahkan pemantauan status gizi pada populasi anak dan remaja .

D. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Konsumsi makanan cepat saji	Frekuensi konsumsi makanan cepat saji adalah rata-rata mengkonsumsi makanan cepat saji dalam 1 bulan terakhir yang diperoleh dengan metode FFQ yang terdiri dari 16 jenis makanan yaitu: burger, pizza, kentang goreng, ayam goreng, nugget, sosis goreng, kebab, mie instan, mie gacoan, mie ayam, donat, bakso goreng, telur gulung, cireng, dan takoyaki yang dikonsumsi oleh remaja SMP dalam 1 bulan terakhir.	Kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire) makanan cepat saji (*Buku Survey Konsumsi Pangan*)	• Sering jika (≥152,6 rata-rata skor) • Jarang (≤152,6 rata-rata skor)	Ordinal
2	Status gizi remaja	Status gizi adalah keseimbangan antara asupan nutrisi yang masuk melalui konsumsi pangan dengan kebutuhan metabolisme tubuh, berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan (TB/U) menggunakan Z-score WHO.	1. Timbangan digital 2. Stadiometer 3. Tabel Z-score WHO	• Sangat kurus (< -3 SD) • Kurus (-3 SD s/d < -2 SD) • Normal (-2 SD s/d +1 SD) • Gemuk (> +1 SD s/d +2 SD) • Obesitas (> +2 SD) Kategori status gizi menurut TB/U: 1. Sangat Pendek (< -3 SD) 2. Pendek (-3 SD sd < -2 SD) 3. Normal (-2 SD sd +3 SD) 4. Tinggi (> +3SD) (Permenkes 2020)	Ordinal