

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Defenisi Remaja

Masa remaja, atau "adolescence" dalam bahasa Inggris, berasal dari kata Latin "adolescere," yang berarti proses pematangan. Menariknya, konsep remaja sebagai fase kehidupan yang khusus tidak dikenal dalam masyarakat primitif dan purbakala. Mereka memiliki pandangan yang lebih sederhana, di mana seseorang langsung dianggap dewasa begitu mereka mencapai kemampuan reproduksi, tanpa mengenal adanya masa transisi khusus seperti yang kita kenal sebagai masa remaja saat ini (Firdausi, 2020).

Remaja berada pada tahap krusial dalam kehidupan, di mana pembentukan keterampilan positif sangat diperlukan untuk mendukung. Pada periode ini, remaja mengalami perkembangan yang kompleks, baik secara kognitif, sosial, maupun budaya, sehingga rentan menghadapi berbagai masalah emosional dan perilaku. Ini adalah fase transisi psikologis di mana individu mulai bergerak menuju kedewasaan (Qomariah *et al.*, 2022)

2. Karakteristik Remaja

Tahapan perkembangan remaja umumnya dikelompokkan menjadi tiga, yaitu:

a. Remaja Awal

Tahap ini meliputi rentang usia 11 sampai 13 tahun. Pada masa ini, remaja kerap merasa bingung dan belum sepenuhnya memahami perubahan fisik maupun dorongan-dorongan baru yang muncul. Mereka mulai membangun pola pikir yang berbeda, menunjukkan minat terhadap lawan jenis, dan mengalami rangsangan seksual.

b. Remaja Madya

Rentang usia 14–16 tahun termasuk dalam tahap ini. Remaja memang membutuhkan teman seusianya selama tahap ini. Mereka cenderung lebih egosentris dan sering kali masih bingung dalam membuat keputusan, menunjukkan perilaku yang belum stabil, baik dalam memilih makanan atau bagaimana mencari makanan yang sehat untuk diri sendirinya.

c. Remaja Akhir

Tahap ini mencakup remaja berusia 17 hingga 20 tahun. Ini adalah masa transisi menuju dewasa, di mana remaja sering bersikap egois dan mencari pengalaman baru. Pada fase ini, remaja telah memiliki identitas seksual yang jelas, serta mulai menunjukkan pola pikir yang lebih dewasa dan rasional dalam membuat keputusan.

B. Pola Kebiasaan Makan Remaja

1. Pengertian Pola Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan adalah perilaku berulang yang mencerminkan karakteristik unik individu dalam upaya memenuhi kebutuhan emosional, sosial, dan fisiologis. Salah satu contohnya adalah konsumsi makanan secara teratur untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Berbagai faktor, seperti jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi dan ukuran porsi, pola distribusi makanan keluarga, dan preferensi makanan, memengaruhi pola makan remaja. Masing-masing aspek ini berperan penting dalam membangun pola makan yang sehat dan seimbang (Maslakhah and Prameswari, 2022)

Pola makan merupakan gabungan antara jenis makanan, jumlah yang dikonsumsi (asupan) serta frekuensi makan yang dilakukan seseorang dalam periode tertentu. Pola makan harus memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, yang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, memahami hal ini sangatlah penting. Pola makan yang

tidak seimbang dapat menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang, salah satunya adalah obesitas (Santika et al., 2021).

2. Komponen Pola Makan

Pola makan menggambarkan jenis serta jumlah bahan makanan yang dikonsumsi individu setiap harinya, dan hal ini sering kali mencerminkan kebiasaan khas dari suatu kelompok masyarakat. Secara umum, pola makan merupakan cara atau kebiasaan individu maupun kelompok dalam memilih, memanfaatkan, serta mengonsumsi makanan setiap harinya, yang mencakup keberagaman jenis dan jumlah porsi makanan yang dikonsumsi (Sholehah, 2023)

Pola makan terdiri dari tiga berdasarkan komponen utama: yaitu jenis makan, frekuensi makan dan jumlah makan.

a. Jenis Makanan

Istilah "pola makan" menggambarkan ragam makanan yang dikonsumsi sehari-hari, seperti buah-buahan, sayur-sayuran, serta sumber protein hewani dan nabati. Khususnya bagi masyarakat Indonesia, yang sering mengonsumsi nasi, jagung, sagu, atau umbi-umbian sebagai sumber energi utama, makanan pokok sendiri sebagian besar berfungsi sebagai sumber energi. Masyarakat Indonesia umumnya mengandalkan makanan pokok ini sebagai sumber utama gizi mereka, meskipun jenis makanan pokok dapat berbeda di setiap daerah. Jenis makanan mengacu pada beragam makanan yang, ketika diserap tubuh, dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Setiap kelompok makanan mengandung beragam nutrisi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Semua nutrisi ini berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan menjaga kesehatan optimal. Oleh karena itu, penting untuk mengonsumsi beragam makanan guna memastikan pola makan harian yang lebih sehat dan seimbang, serta memastikan kebutuhan nutrisi optimal terpenuhi.

- a) Makanan pokok adalah jenis pangan utama yang memegang peran penting dalam pola konsumsi harian. Fungsi utamanya adalah sebagai penyedia energi bagi tubuh dan memberikan efek kenyang setelah

dikonsumsi. Setiap daerah biasanya memiliki makanan pokok yang berbeda-beda, namun beberapa yang paling umum dikonsumsi adalah nasi, roti, serta mie atau bihun.

- b) Lauk pauk hewani merupakan bahan pangan yang berasal dari hewan, seperti daging ternak, unggas, ikan, susu, dan telur, yang menjadi sumber utama protein hewani bagi manusia. Jenis hewan ternak yang umum dikonsumsi di Indonesia antara lain sapi, kambing, dan kerbau, sedangkan unggas yang sering dikonsumsi meliputi ayam, bebek, dan puyuh. Telur ayam, telur bebek, serta telur puyuh juga banyak dimanfaatkan karena kandungan proteinnya yang tinggi.
- c) Lauk nabati merupakan jenis pangan yang bersumber dari tumbuhan dan berfungsi sebagai sumber protein nabati. Bahan pangan ini umumnya berasal dari kelompok Kacang-kacangan dan olahannya, seperti tempe dan tahu, umum dikonsumsi sehari-hari. Lauk nabati ini mengandung gizi baik dan harganya lebih terjangkau dibandingkan protein hewani, sehingga dapat menjadi alternatif pemenuhan protein tubuh.
- d) Sayuran adalah bahan pangan dari tumbuhan yang biasanya menjadi pelengkap menu harian. Kandungan zat gizinya seperti vitamin, mineral, serat, dan antioksidan berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh serta mencegah timbulnya berbagai penyakit. Jenisnya beragam, mulai dari sayuran daun seperti bayam hingga sayuran buah seperti tomat. Konsumsi sayuran secara rutin dapat memperlancar pencernaan dan meningkatkan daya tahan tubuh.
- e) Buah adalah bagian dari tumbuhan yang biasanya memiliki rasa manis atau asam dan dikonsumsi karena kandungan gizinya yang tinggi. Buah mengandung berbagai vitamin, seperti vitamin C dan A, serta mineral, serat, dan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Jenis buah sangat beragam, seperti pisang, apel, jeruk, mangga, dan semangka, yang semuanya memiliki manfaat masing-masing.

b. Frekuensi Makan

Frekuensi makan menggambarkan seberapa sering seseorang makan setiap hari, dengan mempertimbangkan jumlah dan kualitas makanan. Pola makan yang sehat dan seimbang idealnya terdiri dari asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral. Secara umum, pola makan harian diatur dalam tiga waktu makan utama sarapan, makan siang, dan makan malam yang disertai dengan konsumsi makanan selingan di antara jam makan tersebut. seperti camilan pagi, sore, atau sebelum tidur. Makanan selingan penting untuk memenuhi kebutuhan energi. Terutama apabila porsi makan utama belum mencukupi kebutuhan tubuh. Namun demikian, konsumsi makanan selingan tetap perlu dibatasi agar tidak berlebihan.

Kategori frekuensi konsumsi makanan yang sering digunakan dalam penelitian meliputi harian, mingguan, bulanan, dan tahunan, yang ditentukan berdasarkan tujuan penelitian yang spesifik. Melalui kombinasi jenis makanan tertentu, peneliti dapat memperkirakan asupan zat gizi yang terkandung dalam kelompok makanan yang terbatas. Frekuensi konsumsi makanan mencerminkan aspek budaya, kebiasaan, dan kepercayaan dari suatu komunitas, yang dapat menyebabkan perbedaan signifikan antara satu kelompok dengan kelompok lainnya. Dengan menganalisis frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi, dapat diidentifikasi cara kelompok tersebut memperoleh makanan.

c. Jumlah Konsumsi Makanan

Jumlah makan mengacu pada seberapa banyak makanan yang dikonsumsi oleh individu, baik secara pribadi maupun dalam kelompok. Keanekaragaman serta jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari mencerminkan pola makan seseorang dalam memenuhi kebutuhan nutrisi, seperti karbohidrat, protein, serta asupan dari sayur dan buah. Pola makan dengan tiga kali makan utama yang disertai camilan di pagi dan siang hari dapat mendukung pemenuhan kebutuhan gizi tubuh secara

optimal. Namun, asupan makanan yang berlebihan justru dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan atau obesitas.

3. Faktor Mempengaruhi Pola Kebiasaan Makan

Berbagai aspek dapat memengaruhi pola makan pada remaja, di antaranya adalah lingkungan sosial, ketersediaan bahan pangan, serta kebiasaan atau perilaku individu itu sendiri. Salah satu faktor yang memberikan pengaruh besar adalah kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji, yang biasanya tinggi kalori namun rendah kandungan gizi. Remaja yang tinggal di kawasan perkotaan cenderung lebih memilih fast food. Kurangnya kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dan minimnya edukasi tentang gizi juga berkontribusi pada pilihan makanan yang tidak seimbang (Amrynia and Prameswari, 2022)

Pola frekuensi makan berperan penting terhadap risiko terjadinya gizi lebih, yang dapat memicu kegemukan. Apabila remaja mengonsumsi makanan dalam porsi yang berlebihan, melebihi kebutuhan energi harian, maka peluang untuk mengalami kelebihan berat badan akan semakin tinggi. Selain itu, jenis makanan yang kaya energi, lemak, dan karbohidrat sederhana namun minim kandungan serat.

Makanan-makanan tersebut seringkali lebih mudah diakses dan lebih menarik bagi banyak orang, terutama remaja, yang sering terpengaruh oleh tren dan pemasaran. Akibatnya, mereka cenderung mengabaikan pentingnya pola makan yang seimbang dan bergizi, yang seharusnya mencakup lebih banyak buah, sayuran, dan sumber protein yang sehat. Saat memilih camilan, pendapat siswa juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan mereka. Anak-anak yang memiliki pengetahuan dan sikap positif yang baik akan membuat pilihan makanan sehat yang meningkatkan status gizi optimal dan mencegah obesitas. Di sisi lain, pilihan makanan yang buruk dan ketidaktahuan tentang gizi sangat berdampak buruk pada status gizi (Azizah, 2021).

Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang turut memengaruhi pola kebiasaan makan pada remaja, di antaranya sebagai berikut :

a. Faktor sosial ekonomi

Faktor ekonomi memiliki pengaruh besar terhadap pola makan seseorang, khususnya pada anak-anak dan remaja. Keluarga dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi biasanya memiliki kemudahan akses terhadap makanan yang bergizi. Sebaliknya Keluarga dengan kondisi ekonomi yang rendah cenderung memilih jenis makanan yang lebih terjangkau dan tinggi kalori, seperti makanan cepat saji, yang dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Keluarga dengan kemampuan ekonomi yang baik cenderung lebih sering mengonsumsi makanan sehat, sedangkan anak-anak dari keluarga berpenghasilan rendah cenderung mengonsumsi makanan yang kurang sehat dan tinggi kandungan lemak.

b. Faktor Pendidikan orang tua

Tingkat pendidikan orang tua memengaruhi pemahaman mereka tentang informasi gizi dan kemampuan mereka untuk membuat pilihan makanan sehat. Latar belakang pendidikan juga berperan dalam membentuk pola dan kebiasaan makan seseorang. Orang tua yang memiliki pendidikan lebih tinggi dapat memahami pentingnya pola makan seimbang dan mampu mengajarkan anak-anak mereka untuk memilih makanan yang lebih bergizi.

Orang tua dengan pendidikan rendah biasanya hanya tahu sedikit tentang gizi, yang dapat memengaruhi cara anak-anak mereka makan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pendidikan memiliki peran penting sebagai faktor utama dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat serta mencegah risiko obesitas pada anak (Fadilah and Sefrina, 2022).

c. Teman Sebaya

Lingkungan sosial, khususnya pengaruh dari teman sebaya, menjadi salah satu faktor yang berperan dalam membentuk kebiasaan makan seseorang. Teman sebaya seringkali mempengaruhi pilihan makanan, yang bisa mengarah pada konsumsi makanan tidak sehat dan berpotensi

menyebabkan gangguan makan. Situasi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja.

Tekanan negatif dari teman sebaya dapat menyebabkan perubahan dalam kebiasaan makan, yang berdampak buruk pada kesehatan pada seseorang remaja. Fenomena ini menunjukkan bahwa terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kebiasaan makan yang membentuk pola konsumsi pada remaja (Fatmawati and Wahyudi, 2021)

4 .Metode Pengukuran Frekuensi Makan

Metode frekuensi makanan digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai seberapa sering seseorang mengonsumsi berbagai jenis bahan makanan atau makanan olahan dalam jangka waktu tertentu, seperti harian, mingguan, bulanan, atau tahunan. Selain itu, metode ini juga mampu menggambarkan pola konsumsi pangan secara kualitatif karena jangka waktu pengamatannya yang lebih panjang, serta dapat mengelompokkan individu berdasarkan tingkat konsumsi zat gizinya.

Penilaian kebiasaan makan digunakan untuk mengukur pola makan, yang sering kali menjadi salah satu cara untuk menilai status gizi berlebih. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah kuesioner frekuensi makanan (food frequency questionnaire), yang memungkinkan pengumpulan informasi mengenai seberapa sering responden mengonsumsi berbagai jenis makanan.

Metode frekuensi makan dimanfaatkan untuk mengumpulkan data terkait seberapa sering berbagai jenis bahan pangan atau makanan siap saji dikonsumsi dalam jangka waktu tertentu, seperti sehari, seminggu, sebulan, atau setahun. Metode ini juga menggambarkan pola konsumsi pangan secara kualitatif melalui kuesioner yang memuat daftar bahan makanan dan frekuensi konsumsinya dalam periode tertentu. Daftar tersebut memuat bahan makanan yang umumnya sering dikonsumsi oleh responden.

Tabel 1. Pemberian Skor pada Frekuensi Bahan Makanan

Skor	Keterangan
50	Setiap hari (1 hari mengkonsumsi)
25	1x sehari (4-6 x seminggu)
15	3 x per minggu
10	1-2 x seminggu
1	Kurang dari 1 x seminggu
0	Tidak pernah

Sumber : (Dewi, 2013)

Penilaian frekuensi penggunaan bahan makanan digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun dan kemudian diberikan skor untuk dilakukan penilaian dan kategorisasi.

C. Status Gizi Lebih

1. Defenisi Gizi Lebih

Overweight merupakan kondisi berat badan seseorang melebihi batas normal atau tidak sesuai dengan tinggi badannya. Sementara itu, gizi lebih mengacu pada peningkatan akumulasi lemak tubuh, baik secara keseluruhan maupun pada bagian tubuh tertentu. Kedua kondisi ini dapat berdampak buruk bagi kesehatan apabila tidak ditangani dengan tepat (Made Tantra Wirakesuma, and at all , 2022).

Ketidakseimbangan antara kebutuhan energi tubuh dan asupan energinya menyebabkan kelebihan gizi. Kelebihan berat badan hanyalah salah satu aspek dari kelebihan gizi, obesitas merupakan masalah kesehatan utama yang membutuhkan perhatian khusus. Pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula, dapat menyebabkan penyakit ini dan menyebabkan tubuh menumpuk lemak berlebih. (Maslakhah and Prameswari, 2022).

Penyebab gizi lebih bersifat multifaktorial, mencakup tidak hanya aspek nutrisi tetapi juga aspek perilaku. Salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya gizi lebih adalah tingkat pemahaman seseorang terhadap gizi. Meskipun pengetahuan gizi berperan penting dalam menentukan pilihan makanan sehat, tidak semua individu yang memiliki pengetahuan baik mampu menerapkannya dalam kebiasaan makan sehari-hari. Banyak remaja yang mungkin mengetahui tentang makanan sehat tetapi tidak mengamalkannya, mengingat pengaruh teman, keluarga, dan iklan makanan yang dapat mempengaruhi pilihan makanan mereka.

2. Penyebab Terjadinya Masalah Gizi lebih pada Remaja

Gizi berlebih pada remaja merupakan masalah serius yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pola makan dan kebiasaan tidur. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa remaja dengan kebiasaan makan yang tidak seimbang, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji berkalori tinggi, berlemak tinggi, dan bergula, lebih rentan terhadap gizi berlebih (Amrynia and Prameswari, 2022).

Kondisi gizi lebih pada remaja umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah asupan zat gizi yang dikonsumsi dan energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Pola makan yang tidak sehat seperti kecenderungan untuk jajan dan mengonsumsi jenis makanan yang tidak sehat dapat berpotensi menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Berikut faktor yang dapat mempengaruhi kegemukan pada remaja :

a. Kebiasaan Makan Remaja

Remaja kerap memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, di mana mereka lebih memilih makanan yang tinggi kandungan lemak, gula, dan garam. Pola konsumsi seperti ini termasuk seringnya mengonsumsi makanan cepat saji, makanan manis, serta camilan dengan nilai gizi rendah dapat menyebabkan kelebihan kalori. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa banyak remaja gemar mengonsumsi jajanan seperti gorengan,

minuman berwarna, serta makanan cepat saji (*junk food*), yang semuanya berpotensi meningkatkan berat badan dan memicu terjadinya gizi lebih.

b. Asupan Gizi yang Tidak Seimbang

Pola makan yang tidak baik, seperti rendahnya konsumsi sayur dan buah, juga turut berkontribusi terhadap terjadinya gizi lebih. Sebagian besar remaja kurang memperhatikan keseimbangan antara asupan kalori dan kalori yang dibakar. Ketidakseimbangan ini dapat menyebabkan kelebihan energi, yang jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh.

c. Faktor Lingkungan dan Sosial

Lingkungan, termasuk pengaruh teman sebaya dan ketersediaan makanan cepat saji, mempengaruhi kebiasaan makan remaja. Remaja sering kali terpengaruh oleh kebiasaan makan teman-temannya yang cenderung memilih makanan kurang sehat, yang akhirnya dapat meningkatkan risiko gizi lebih. Interaksi sosial di luar rumah yang memperkenalkan berbagai pilihan makanan juga dapat menambah frekuensi dan jumlah konsumsi makanan tidak sehat.

d. Aktivitas Fisik

Keterlibatan fisik yang lebih rendah di kalangan remaja dapat memperparah masalah gizi lebih. Meskipun remaja mungkin memiliki asupan kalori yang tinggi, jika mereka tidak cukup berolahraga, kalori tersebut tidak akan terbakar, menyebabkan penimbunan lemak.

Secara umum, pola makan yang kurang sehat, ditambah dengan minimnya aktivitas fisik serta pengaruh lingkungan sosial, turut meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada remaja. Penelitian juga menunjukkan bahwa meskipun banyak remaja yang memiliki kebiasaan makan buruk, mereka bisa tetap mempertahankan status gizi yang normal jika mereka aktif secara fisik (Hafiza, Utmi and Niriyah, 2021).

3. Pengukuran Status Gizi (gizi lebih)

Penilaian status gizi dapat diukur dengan menggunakan metode antropometri, Metode ini dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan.

a. Berat Badan

Pengukuran dilakukan menggunakan timbangan digital dengan akurasi minimal 50 gram hingga 100 gram. Prosedur pengukuran berat badan meliputi:

1. Pastikan pakaian responden rapi, kosongkan seluruh isi kantong, dan tidak memakai alas kaki saat naik ke atas timbangan
2. Letakkan timbangan pada permukaan yang keras dan rata
3. Tekan sisi kanan panel angka untuk mengaktifkan timbangan, kemudian tunggu hingga angka 0,0 muncul pada layar
4. Minta responden berdiri tepat di tengah timbangan hingga angka berat badan terlihat pada layar
5. Pastikan pandangan responden lurus ke depan dan tetap diam untuk menjaga hasil tetap akurat
6. Baca dan catat hasil pengukuran berat badan dengan angka dibelakang koma

b. Tinggi Badan

Pengukuran dilakukan menggunakan alat microtoise dengan kapasitas pengukuran hingga 2 meter dan tingkat ketelitian 0,1 cm. Prosedur pemasangan microtoise dan pengukuran tinggi badan sebagai berikut:

1. Pasang microtoise pada dinding yang datar dengan ketinggian dua meter di atas permukaan lantai
2. Responden melepas alas kaki, berdiri tegak dengan kaki rapat dan lutut lurus, serta menempelkan tumit, bokong, dan bahu ke dinding
3. Pandangan responden diarahkan lurus ke depan dengan kedua tangan di samping tubuh dan telapak tangan menghadap ke paha
4. Sebelum diukur, responden menarik napas dalam dan memastikan tulang belakang tetap tegak tanpa mengangkat tumit, dengan tumit tetap menempel pada dinding

5. Tarik microtoise hingga menyentuh puncak kepala, posisikan secara horizontal, dan pastikan mata pengukur sejajar dengan angka yang akan dibaca
6. Baca dan catat hasil pengukuran tinggi badan dengan ketelitian hingga satu angka di belakang koma.

Tabel 2. Kategori Ambang Batas Status Gizi Remaja

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)	Gizi kurang	-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

Sumber: Pmk no.2 tahun 2020

Gizi lebih pada remaja merujuk pada kondisi medis di mana remaja memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang berada dalam rentang +1 hingga standar deviasi +2 standar deviasi. Perhitungan IMT dilakukan dengan membagi berat badan anak dengan kuadrat tinggi badannya. Hasil penghitungan ini dapat dilihat melalui aplikasi WHO Anthro atau kemudian dibandingkan dengan kurva standar deviasi yang telah ditetapkan oleh WHO.

D.Dampak Gizi lebih pada Remaja

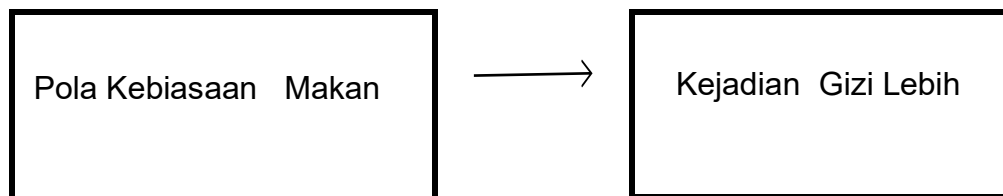
Masalah gizi lebih dapat disebabkan oleh asupan makanan yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, atau kombinasi keduanya, yaitu konsumsi makanan berlebih yang disertai dengan minimnya aktivitas fisik.

Banyak masyarakat dan orang tua beranggapan bahwa anak yang memiliki tubuh gemuk menunjukkan kesehatan dan keceriaan, bahkan beberapa orang tua melihatnya sebagai simbol keberhasilan finansial. Akibatnya, mereka merasa bangga dan senang melihat anak-anak mereka yang bertubuh besar. Namun, pandangan ini sangat keliru. Tubuh gemuk pada anak dapat termasuk dalam kategori *overweight* atau obesitas, yang

dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan mereka di masa depan (Fadilah and Sefrina, 2022).

Remaja yang mengalami gizi lebih sering mengeluhkan rasa kantuk yang berlebihan, mendengkur saat tidur, dan mengalami gangguan pernapasan. Kondisi ini juga dapat berdampak pada motivasi belajar, di mana mereka cenderung kurang konsentrasi saat di sekolah. Anak-anak dengan kelebihan berat badan memiliki risiko tinggi untuk mengalami obesitas, dan hal ini dapat berlanjut hingga mereka dewasa. Oleh karena itu, penting untuk mengatasi masalah gizi lebih sejak dini agar anak-anak dapat tumbuh sehat dan menghindari berbagai masalah kesehatan di masa depan.

E. Kerangka Konsep



F. Defenisi Operasional

Tabel 3. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Alat	Skala pengukuran
1.	Pola Kebiasaan Makan	Pola makan adalah kebiasaan makan yang meliputi frekuensi, jenis dan jumlah makanan dalam periode minggu. a. Frekuensi kebiasaan pola makan dengan setiap item diberi skor <i>Sumber: (Dewi, 2013)</i> a) > 3x (setiap sehari) = 50	Semi - FFQ	Ordinal

		b) 1x sehari / 4-6x seminggu =25 c) <3x/seminggu =15 d) 1-2 x/minggu = 10 e) <1x seminggu =1 f) Tidak pernah = 0 hasilnya dikategorikan di bagi jadi tiga kategori yaitu: ➤ Kategori Baik = skor 1400 - 2100 ➤ Kategori Cukup = skor 700 - 1300 ➤ Kategori Kurang = skor 0 – 699 Sumber :(Anggraeni, 2020) b.Jenis baik = Jika semua makanan (makanan pokok,lauk hewani dan nabati,serta ,sayur dan buah) dikonsumsi tidak baik = jika ada salah satu (makanan pokok,lauk hewani dan nabati,serta ,sayur dan buah) tidak dikonsumsi sumber :(Utami, Kamsiah and Siregar, 2020) c. jumlah(asupan) yang dikonsumsi oleh seseorang yang di kategorikan menggunakan AKG Lebih : >120% dari AKG Baik : >90% – 120% dari AKG sedang : 89% – 70% dari AKG Kurang : <70% dari AKG		
--	--	--	--	--

		Sumber : AKG 2019 Kategori pola makan - Baik = jika hasil menunjukkan lebih dari dua kategori baik - Tidak baik = jika salah satu menunjukkan kategori atau tidak ada kategori baik.		
2.	Gizi lebih /Overweight	Kondisi berlebihnya lemak tubuh yang sering dinyatakan dengan istilah berat badan berlebih pada siswa dan siswi yang diukur berdasarkan Z-Score dengan membandingkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur saat pengambilan data. dikatakan seseorang mengalami overweight apabila diketahui IMT/U : - Gizi kurang = $-3 \text{ SD} \leq < -2 \text{ SD}$ - Gizi baik (normal) = $-2 \text{ SD} \leq + 1 \text{ SD}$ - Gizi lebih (overweight) = $+ 1 \text{ SD} \leq +2 \text{ SD}$ - Obesitas = $> + 2 \text{ SD}$ (sumber :Pmk no.2 tahun 2020)	Microtoi se dan timbangan berat badan digital	Ordinal

G. Hipotesis

Ho :Tidak ada hubungan antara pola kebiasaan makan remaja dengan kejadian gizi lebih di SMP Yayasan Trisakti Lubuk Pakam

Ha :Ada hubungan antara pola kebiasaan makan remaja dengan kejadian gizi lebih di SMP Yayasan Trisakti Lubuk Pakam.