

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah sebagian dari kelompok penduduk masyarakat yang berusia sekitar 10-19 tahun (World Health Organization, 2018). Periode remaja merupakan transisi dari periode anak-anak menuju periode dewasa, pada periode ini remaja sedang mengalami perkembangan psikologis dan pertumbuhan fisik dimana remaja akan lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. (Widianti, 2012)

2. Ciri-ciri Remaja

Perubahan fisik yang terjadi pada usia remaja pasti berbeda antara laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki akan melihat perubahan pada badan yang lebih bidang dan massa otot yang meningkat, dan remaja perempuan kemungkinan besar akan menyukai perubahan ini. Perubahan pada remaja perempuan lebih pada penambahan lapisan lemak, pinggul yang melebar, dan munculnya payudara, yang membuat mereka terlihat lebih bulat. Psikologi remaja akan dipengaruhi oleh perubahan fisik ini; mereka akan lebih memperhatikan bentuk tubuh mereka; ada yang senang dengan bentuk tubuh mereka, tetapi ada juga yang tidak. (Oktaviyani, 2015)

B. Berat Badan Remaja

Berat badan adalah pengukuran antropometri yang paling sering digunakan. Berat badan menunjukkan tulang yang terdiri dari protein, lemak, air, dan mineral. Berat badan diukur menggunakan timbangan. Berat adalah parameter antropometri yang paling penting karena perubahan dalam konsumsi makanan dan kesehatan mudah terlihat dalam waktu singkat. Alat yang digunakan harus memenuhi beberapa persyaratan, yaitu: skalanya mudah dibaca dan mudah dibawa; harganya relatif murah dan mudah diperoleh; dan ketelitian penimbangan maksimum 0,1 kg (Supariasa, 2016). Berat badan standar wanita berusia antara 16 dan 18

tahun adalah 50 kilogram, dan berat badan laki-laki adalah 56 kilogram, menurut Riskesdas 2007 dan 2013.

1. Berat badan ideal

Pada masa remaja, sekitar 25 hingga 50 persen berat badan ideal dewasa telah dicapai. Asupan makanan dan pelepasan energi melalui aktifitas fisik sangat memengaruhi waktu pencapaian dan jumlah penambahan berat badan. Berat badan ideal pertama kali dihitung oleh seorang ahli bedah Perancis bernama Dr.PP. Broca pada tahun 1897 (Halls, 2005). Namun, seiring waktu, rumus Broca telah diubah beberapa kali. Secara sederhana, rumus ini ditulis sebagai berikut: Berat badan ideal = $(\text{tinggi badan} - 100) - 10\% (\text{tinggi badan} - 100)$. (Candra & Hutabarat, 2016)

C. Tinggi Badan

Parameter penting untuk kondisi saat ini dan sebelumnya adalah tinggi badan. Dengan menghubungkan berat badan dengan tinggi badan, faktor umur juga dapat dihilangkan. Mikrotoa, alat pengukur tinggi dengan ketelitian 0,1 cm, dapat digunakan untuk mengukur tinggi badan (Supariasa, 2016). Tinggi badan normal perempuan usia 16–18 tahun adalah 158 cm, sedangkan laki-laki 165 cm, menurut Riskesdas 2007 dan 2013.

D. Status Gizi Remaja

1. Pengertian Status Gizi Remaja

Status gizi remaja ditentukan oleh keseimbangan atau perwujudan asupan dalam variabel tertentu. Status gizi remaja sangat penting untuk kualitas hidup saat dewasa, karena status gizi mereka sangat menentukan perkembangan dan pertumbuhan mereka. Jika status gizi remaja sempurna, akan menghasilkan dewasa yang sehat. Remaja juga akan merasa puas dengan penampilannya jika mereka memiliki status gizi yang ideal. (Dewi & Adriyanti, 2020)

2. Pengukuran Status Gizi

Pengukuran antropometri digunakan untuk menilai status gizi seseorang secara langsung. Berikut adalah pengukuran status gizi remaja menggunakan parameter antropometri, yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT/U). Z-Score sebagai standar deviasi dari pengukuran yang digunakan untuk menentukan status gizi remaja. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) digunakan untuk mengukur status gizi anak usia 5–18 tahun. (Supriasa, I Dewa Nyoman, Bachyar Bakri, 2016)

Tabel 1. Indeks Massa Tubuh menurut Umur

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 +1SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+2 SD

Sumber : (Kemenkes, 2020)

3. Dampak Permasalahan Gizi pada Remaja

Remaja sangat rentan terhadap masalah gizi, termasuk masalah gizi double burden, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Gizi yang baik membantu setiap orang mencapai potensi terbaik mereka. Remaja membutuhkan nutrisi yang tepat karena mereka sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Pada usia ini, terjadi puncak pertumbuhan, saat pembentukan sel melebihi pemecahan sel. Masa pertumbuhan bayi dan remaja adalah masa pertumbuhan yang paling cepat dalam daur atau siklus kehidupan manusia. Berat badan dan tinggi badan remaja menunjukkan pertumbuhannya.

Remaja yang mengalami gangguan pertumbuhan ini akan memiliki kualitas yang buruk dan rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif di masa depan. Selain itu, masalah gizi akan berdampak pada produktivitas remaja, kepercayaan diri, dan perkembangan otak yang terhambat, yang pada gilirannya akan menyebabkan penurunan kecerdasan, serta sistem

reproduksi remaja. Dalam jangka panjang, ini berarti remaja-remaja ini tidak akan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas tinggi di masa depan. (Kemenkes, 2020)

4. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Beberapa faktor, seperti aktivitas sehari-hari, pengetahuan tentang gizi, asupan energi yang dikonsumsi, dan faktor lingkungan, sering memengaruhi kesehatan remaja. (Serly,dkk 2015) Faktor tambahan yang disebutkan oleh Wirjatmadi dan Adriani (2014)

1. Mengonsumsi makanan yang tidak sehat tanpa mengetahui gizinya.
2. Persepsi gizi yang salah yang disebabkan oleh keinginan remaja untuk tampil langsing dan proporsional.
3. Kesukaan yang berlebihan terhadap jenis makanan tertentu sehingga tidak mengonsumsi makanan yang beragam.
4. Aktivitas fisik.
5. Pola hidup yang tidak benar.

E. Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Edukasi adalah suatu proses yang memberi pengaruh luas pada perubahan perilaku sehingga seseorang atau sasarannya dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu jenis pendidikan gizi adalah meningkatkan pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang dapat mempengaruhinya.(Padang, 2021)

Dengan menggunakan pedoman empat pilar gizi seimbang, edukasi kesehatan bertujuan untuk mengubah sikap dan perilaku remaja dengan memberi mereka pengetahuan dan keterampilan tentang cara memperbaiki pola hidup mereka, seperti menerapkan pola makan makanan beragam, mengadopsi gaya hidup yang sehat, rajin berolahraga, dan menjaga berat badan yang sehat. Diharapkan peserta penyuluhan juga dapat menerapkan

perubahan ini, baik dalam skala individu maupun kelompok masyarakat. (Ramadhani & Khofifah, 2021)

F. Empat Pilar Gizi seimbang

Tujuan dari Pedoman Gizi Seimbang adalah untuk memberikan rekomendasi tentang cara menjalani kehidupan sehat, termasuk konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pengawasan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

Rekomendasi yang dibuat oleh Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992 telah diterapkan di Indonesia sejak tahun 1955. Slogan "4 Sehat 5 Sempurna", yang telah digunakan sejak tahun 1952, telah digantikan oleh pedoman ini. Namun, slogan ini tidak sesuai lagi dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi saat ini. Dipercaya bahwa dengan menerapkan Pedoman Gizi Seimbang dengan benar, semua masalah gizi dapat diselesaikan. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari empat pilar, yang pada dasarnya adalah upaya untuk menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar melalui pengawasan berat badan secara teratur.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

1. Mengonsumsi makanan beragam

Sampai enam bulan, bayi baru lahir hanya dapat mengonsumsi ASI. Karena tidak ada makanan yang mengandung sekaligus semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan kesehatan, dan yang dimaksudkan dengan keanekaragaman dalam hal ini juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dilakukan secara teratur.

Baik kelompok makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan maupun setiap kelompok makanan berbeda dalam porsi makanan yang dikonsumsi setiap kali makan. Makanan yang harus ada pada setiap kali makan seperti beras, jagung, kentang, singkong, dan makanan pokok lainnya. Kemudian lauk pauk dibagi menjadi dua: lauk hewani (ikan, daging, seafood, telur, dll.) dan lauk nabati (tahu, tempe, dll.). Selain itu, disarankan bahwa sayur dan buah harus ada setiap kali kita makan. (Permenkes, 2014)

2. Membiasakan perilaku hidup sehat

Infeksi, terutama pada anak-anak, adalah salah satu komponen yang secara langsung memengaruhi kesehatan seseorang. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan, yang mengakibatkan penurunan jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh. Namun, tubuh penderita infeksi membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi metabolisme yang lebih tinggi, terutama dalam kondisi panas. Kehilangan zat gizi dan cairan akan memperburuk kondisi seseorang yang menderita diare. Sebaliknya, orang yang kekurangan gizi berisiko terkena penyakit infeksi karena daya tahan tubuh mereka menurun, yang memudahkan kuman untuk masuk dan berkembang.

Dalam hal ini, sangat penting untuk mempertahankan dan menerapkan gaya hidup sehat, baik secara pribadi maupun di lingkungan sekitar. Salah satu cara Anda dapat berperilaku sehat adalah dengan mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga makanan yang disajikan

tertutup dari debu dan lalat, menutup mulut dan hidung saat bersin, membuang sampah di tempatnya, tidak merokok atau mengonsumsi NAPZA, dan menghilangkan nyamuk. (Kementrian kesehatan, 2011)

3. Berolahraga

Salah satu cara untuk menjaga keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi, terutama sumber energi, dalam tubuh, adalah melalui aktivitas fisik, yang mencakup segala macam kegiatan tubuh, termasuk olahraga. Berolahraga tidak hanya memerlukan energi, tetapi juga mempercepat metabolisme tubuh, termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karena itu, berolahraga membantu menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur

untuk menjaga berat badan tetap dalam batas normal yang menjadi bagian dari "Pola Hidup" dengan "Gizi Seimbang", pemantauan BB normal harus dimasukkan. Ini dimaksudkan untuk mencegah deviasi BB dari BB normal dan untuk melakukan tindakan pencegahan dan pengobatan segera setelah terjadi. (PMK No 41Pedoman Gizi Seimbang, 2014).

G. Media Edukasi

Media sangat penting untuk proses pendidikan. Ada tiga jenis media edukasi: visual, audio, dan audiovisual. Media visual membantu siswa memahami materi melalui gambar atau visualisasi. Media audiovisual adalah salah satu jenis media yang mengandung pesan dalam bentuk auditif (hanya dapat didengar), yang dapat mendorong pikiran, perasaan, perhatian, dan kemampuan siswa untuk memahami materi. sangat penting untuk proses pendidikan. (Azhari & Fayasari, 2020)

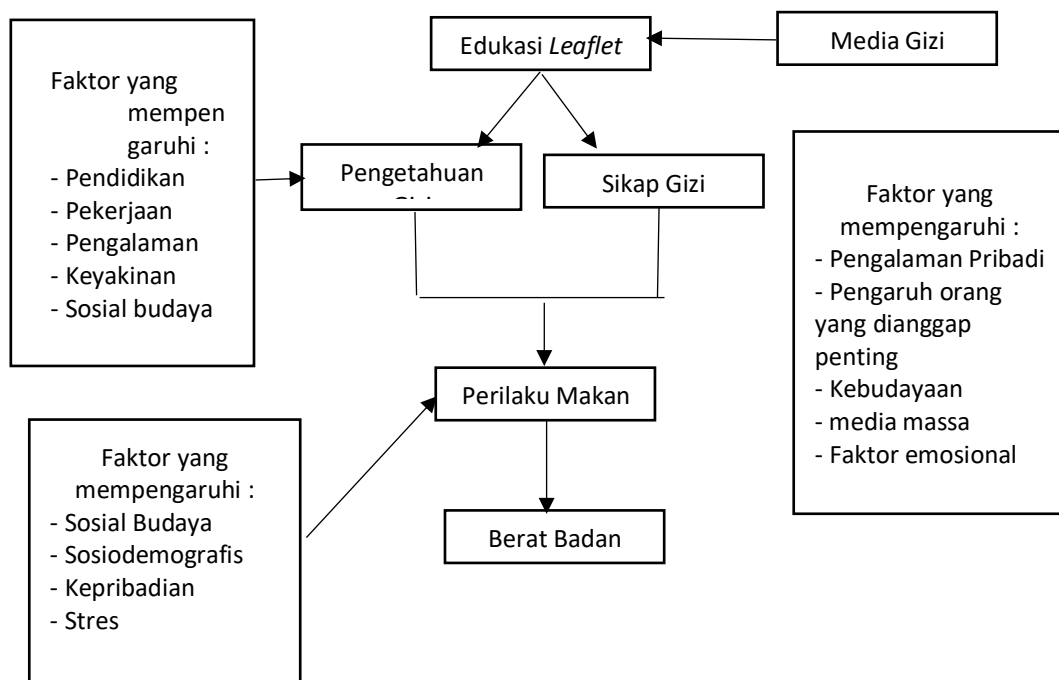
H. Pengertian *Leaflet*

Leaflet, yang merupakan selebaran yang memuat informasi tertulis atau gambar yang ingin disebarakan adalah contoh media visual yang dapat membantu orang menyerap informasi dengan lebih baik. Leaflet biasanya

dirancang dengan hati-hati dengan ilustrasi yang menarik dan bahasa yang sederhana, singkat, dan mudah dipahami, sehingga bahan yang kita bawa dapat dibaca ulang oleh target dan disimpan untuk waktu yang lama. Ini adalah salah satu alat yang dapat digunakan dengan baik. Kombinasi teks dan foto juga menarik, terutama karena hasil belajar siswa dapat memenuhi tujuan pembelajaran yang diharapkan. (Jauharie, 2016)

1. Kelebihan *Leaflet*
 - a. Brosur menarik untuk dilihat
 - b. Mudah dimengerti
 - c. Merangsang imajinasi untuk memahami isi brosur
 - d. Lebih dekat dalam memberikan konten yang informatif
2. Kekurangan *Leaflet*
 - a. Salah dalam desain tidak akan menarik pembaca.
 - b. *Leaflet* hanya untuk dibagikan, tidak bisa di pajang/ ditempel.

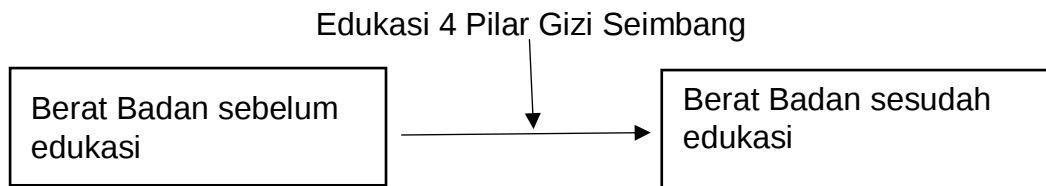
I. Kerangka Teori



Gambar 2 : Kerangka Teori

Sumber : Lawrence Green (1980) yang dimodifikasi : Notoatmodjo, 2003

J. Kerangka Konsep



Gambar 3 : kerangka konsep

K. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Skala pengukuran
	Pengetahuan Remaja	Pemahaman remaja sekolah tentang 4 pilar gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi yang diukur menggunakan kuesioner. Yang nilainya akan dikategorikan menjadi 3 : (Notoatmodjo, 2012) a) Baik : 76-100 % benar dari total pertanyaan (>15 jawaban benar) b) Cukup : 56 –75 % benar dari total pertanyaan (11-15 jawaban benar) c) Kurang : < 56% benar dari total pertanyaan (< 11 jawaban benar)	Ordinal
	Berat badan remaja	Keadaan berat badan remaja, yang dapat diukur dengan alat timbangan berat badan. Dilihat perbedaan berat badan sebelum edukasi dan sesudah edukasi. Alat ukur yang digunakan adalah timbangan berat badan digital dan nilai nya dalam bentuk kg.	Rasio
	Edukasi	Kegiatan penyampaian informasi tentang 4 pilar gizi seimbang pada remaja dengan menggunakan media <i>leaflet</i> .	

L. Hipotesis

Ha1 : Ada pengaruh edukasi tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media *leaflet* terhadap pengetahuan dan berat badan remaja di SMAN 3 Medan.