

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Defenisi Remaja**

Remaja merupakan periode perkembangan manusia antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang cepat. Pada fase ini terdapat kebutuhan gizi yang berbeda karena pertumbuhan yang pesat serta pembentukan kebiasaan hidup yang akan terbawa hingga dewasa. Kondisi ini membuat remaja rentan terhadap masalah gizi seperti berat badan lebih, apabila dan pengetahuan gizi tidak memadai (Waluyani et al., 2022).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10–19 tahun yang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara biologis, psikologis, maupun sosial (WHO, 2020). Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa remaja merupakan kelompok usia 10–18 tahun yang sedang mengalami masa pertumbuhan yang cepat sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk menunjang perkembangan tubuh dan kesehatan (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja adalah individu yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial serta umumnya berada pada rentang usia 10–19 tahun.

Dalam konteks kesehatan masyarakat, remaja dipandang sebagai kelompok penting karena dan kebiasaan hidup yang dibentuk selama periode ini memiliki dampak jangka panjang terhadap status gizi dan risiko penyakit di masa dewasa, termasuk berat badan lebih. Remaja sering memiliki yang tidak sehat, karakteristik konsumsi tinggi energi dan rendah serat, serta pengaruh lingkungan sekolah dan rumah terhadap perilaku makan mereka, yang semuanya mempengaruhi status gizi (A. Lestari et al., 2025).

#### **B. Berat Badan Lebih Pada Remaja**

##### **1. Defenisi Berat badan lebih**

Berat badan lebih didefinisikan sebagai keadaan status gizi berlebih yang ditandai oleh akumulasi lemak tubuh yang berlebihan. Pada remaja, Berat badan

lebih merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat secara global dan nasional. Berat badan lebih remaja tidak hanya berdampak pada fisik tetapi juga meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, hiperlipidemia, dan gangguan metabolik lainnya di masa dewasa (Nurjanah et al., 2025).

Beberapa studi menunjukkan prevalensi berat badan lebih yang meningkat seiring perubahan gaya hidup, pola konsumsi makanan tinggi energi dan rendah gizi, serta olahraga yang kurang. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa Berat badan lebih bukan sekadar hasil dari satu faktor saja tetapi merupakan akumulasi dari berbagai perilaku tidak sehat yang telah terbentuk sejak masa remaja (Nurjanah et al., 2025).

## 2. Metode Pengukuran

Penilaian status gizi pada kelompok anak dan remaja biasanya dilakukan menggunakan indikator IMT/U (Indeks Massa Tubuh berdasarkan umur). Penentuan nilai dilakukan dengan metode Z-score, menggunakan rumus sebagai berikut :

$$Z - Score = \frac{\text{Nilai IMT yang diukur} - \text{Median nilai IMT baku rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku}}$$

**Tabel 1. Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5 – 18 Tahun Berdasarkan Indeks (IMT/U)**

| Kategori Status Gizi | Rentang Z-Score                |
|----------------------|--------------------------------|
| Gizi Sangat Kurang   | Kurang dari -3 SD              |
| Gizi Kurang          | -3 SD hingga kurang dari -2 SD |
| Gizi Normal          | -2 SD sampai +1 SD             |
| Gizi Lebih           | dari +1 SD hingga +2 SD        |
| Obesitas             | Di atas +2 SD                  |

Sumber : Diadaptasi dari Permenkes RI No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.

## 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Berat badan lebih

Berat badan lebih pada remaja merupakan fenomena multifaktorial, artinya terjadi akibat kombinasi dari faktor langsung dan faktor tidak langsung. Beberapa faktor terhadap kejadian berat badan lebih pada kelompok usia ini, sebagai berikut:

## 1) Faktor Langsung

### a. Pola Konsumsi Makanan Tinggi Energi Dan Fast Food

Remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), camilan tinggi kalori, makanan olahan, serta minuman manis cenderung memiliki asupan energi yang jauh melebihi kebutuhan tubuh. Ketidakseimbangan ini—lebih banyak energi masuk dibanding energi yang dibakar—merupakan mekanisme utama terjadinya berat badan lebih. Studi literatur review di Indonesia menegaskan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji berkorelasi dengan kejadian Berat badan lebih pada remaja (Daka et al., 2025).

### b. Kebiasaan Melewatkan Sarapan

Melewatkan sarapan pagi dapat mempengaruhi keseluruhan hari itu, sering kali menyebabkan konsumsi makanan ringan yang lebih tinggi kalori di siang atau sore hari. Kebiasaan ini juga dikaitkan dengan gangguan metabolik yang dapat meningkatkan risiko berat badan lebih. Studi review menemukan bahwa remaja yang tidak sarapan cenderung memiliki status gizi lebih atau Berat badan lebih (Azmy Mu'thia Hanum, 2023).

### c. Rendahnya Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup *sedentary* (misalnya waktu duduk yang lama, sering bermain gadget atau menonton televisi) membuat energi yang masuk dari makanan tidak terbakar secara optimal. Kondisi ini menciptakan *positive energy balance* yang memicu penumpukan lemak tubuh. Beberapa penelitian menemukan bahwa remaja dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami berat badan lebih (Daka et al., 2025).

### d. Pola Tidur Yang Buruk

Faktor tidur—termasuk durasi dan kualitas tidur—telah diidentifikasi dalam beberapa kajian internasional sebagai faktor Berat badan lebih. Remaja dengan durasi tidur yang singkat atau kualitas tidur buruk cenderung memiliki risiko berat badan lebih lebih tinggi, karena perubahan hormon yang mengatur nafsu makan dan metabolisme tubuh (Abdelhak et al., 2022).

## **2) Faktor Tidak Langsung**

### **a. Pengetahuan Gizi Yang Rendah**

Pengetahuan gizi yang rendah berkaitan erat dengan pilihan makanan yang tidak sehat. Remaja yang tidak memahami prinsip gizi seimbang, kandungan nutrisi makanan, dan dampaknya terhadap kesehatan cenderung memilih makanan tinggi gula, lemak, dan energi sehingga berkontribusi pada berat badan lebih. Tinjauan literatur menunjukkan kurangnya pengetahuan gizi sebagai faktor signifikan dalam kejadian berat badan lebih remaja (Daka et al., 2025).

### **b. Faktor Genetik dan Keturunan Keluarga**

Predisposisi genetik atau riwayat Berat badan lebih dalam satu keluarga juga menjadi faktor risiko penting berat badan lebih remaja. Remaja yang orang tuanya memiliki indeks massa tubuh tinggi cenderung lebih berisiko mengalami berat badan lebih, kemungkinan karena kombinasi genetik dan kebiasaan yang diwariskan di lingkungan keluarga (Daka et al., 2025).

### **c. Faktor sosial dan psikologis**

Aspek psikososial seperti stres, tekanan teman sebaya (*peer influence*), rendahnya harga diri, atau gangguan psikologis dapat memicu perilaku makan emosional atau konsumsi makanan tinggi gula ketika stres. Faktor ini menjadi kontributor risiko berat badan lebih karena dapat menyebabkan konsumsi makanan 'comfort food' yang tinggi kalori (Factors, 2020).

### **d. Faktor lingkungan**

Lingkungan sosial dan budaya modern juga memainkan peran penting dalam berat badan lebih remaja. Ketersediaan makanan ultra-olahan, paparan iklan makanan tidak sehat, serta penggunaan teknologi yang meningkatkan perilaku *sedentary* menjadi komponen lingkungan yang mendorong Berat badan lebih (Abdelhak et al., 2022).

## **4. Dampak Kelebihan Berat Badan Pada Remaja**

Kelebihan berat badan pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang dapat memberikan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Kondisi ini terjadi ketika jumlah lemak tubuh berlebih akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama. Apabila tidak ditangani dengan baik, kelebihan berat badan pada

masa remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular pada masa dewasa seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Sahoo et al., 2015).

Selain berdampak pada kesehatan fisik, kelebihan berat badan juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis remaja. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan seringkali mengalami penurunan rasa percaya diri, perasaan malu terhadap bentuk tubuh, serta berisiko mengalami stres atau depresi akibat stigma sosial dari lingkungan sekitarnya (Rankin et al., 2016). Hal ini menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan tidak hanya berdampak pada kesehatan tubuh, tetapi juga pada kesehatan mental remaja.

a. Remaja Putra

Pada remaja putra, kelebihan berat badan dapat mempengaruhi kebugaran fisik serta meningkatkan risiko gangguan metabolik seperti resistensi insulin, peningkatan kadar kolesterol, serta tekanan darah tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa remaja laki-laki yang mengalami overweight atau obesitas memiliki risiko lebih tinggi mengalami sindrom metabolik dibandingkan dengan remaja yang memiliki berat badan normal (Skinner et al., 2018).

b. Remaja Putri

Remaja putri, kelebihan berat badan juga dapat berdampak pada gangguan kesehatan reproduksi. Remaja perempuan yang mengalami kelebihan berat badan berisiko mengalami gangguan siklus menstruasi, ketidakseimbangan hormon, serta peningkatan risiko terjadinya sindrom ovarium polikistik (Polycystic Ovary Syndrome/PCOS). Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi pada masa dewasa jika tidak ditangani dengan baik (Teede et al., 2019).

Selain itu, kelebihan berat badan pada remaja juga dapat berdampak pada kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Remaja dengan berat badan berlebih cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah serta lebih mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani serta meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada masa dewasa (WHO, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kelebihan berat badan pada remaja baik putra maupun putri dapat memberikan berbagai dampak negatif yang meliputi gangguan kesehatan fisik, gangguan metabolik, gangguan kesehatan reproduksi pada remaja putri, serta dampak psikologis seperti penurunan rasa percaya diri dan stres. Oleh karena itu, pencegahan kelebihan berat badan pada remaja perlu dilakukan sejak dini melalui peningkatan pengetahuan gizi, penerapan pola makan sehat, serta peningkatan aktivitas fisik.

### **C. Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi merupakan pemahaman individu mengenai zat gizi, sumbernya, fungsi dalam tubuh, serta hubungan antara konsumsi makanan dan kesehatan yang menyeluruh. Pengetahuan gizi yang rendah pada remaja dapat mendorong perilaku konsumsi makanan yang tidak sehat, seperti makanan cepat saji atau minuman manis tinggi energi, sehingga berkontribusi terhadap risiko Berat badan lebih (Aulia, 2021). Dalam konteks hubungan dengan status gizi, pengetahuan gizi tidak hanya berkaitan dengan pemahaman kognitif tetapi juga dapat memengaruhi sikap dan perilaku makan. Remaja yang memahami prinsip gizi seimbang cenderung memiliki kecenderungan untuk menghindari konsumsi makanan yang berisiko meningkatkan status gizi lebih atau Berat badan lebih. (Mawu et al., 2025).

#### **1. Peran pengetahuan gizi dalam perilaku makan remaja**

Pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk perilaku makan yang sehat. Penelitian di Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berhubungan erat dengan perilaku makan remaja, di mana remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku makan yang lebih tepat dan sehat dibandingkan remaja yang pengetahuan gizinya rendah. Ini berarti pengetahuan gizi dapat menjadi salah satu determinan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Hadi et al., 2025).

Penelitian quasi-eksperimental di Nepal melaporkan bahwa intervensi pendidikan gizi secara signifikan meningkatkan skor pengetahuan, sikap tentang gizi, dan kualitas diet remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa program pendidikan gizi yang efektif dapat mendorong perubahan positif pada perilaku makan remaja (Raut et al., 2024).

## 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi

Beberapa faktor memengaruhi pengetahuan gizi remaja, antara lain:

- a. **Edukasi dan Informasi Gizi** : Pendidikan gizi di sekolah atau komunitas dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi sehat. Penelitian intervensi menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi (Sari et al., 2025).
- b. **Lingkungan Sekolah dan Rumah** : Remaja yang tinggal di lingkungan keluarga dengan sehat dan edukasi tentang makanan cenderung memiliki pemahaman gizi yang lebih baik (Hadi et al., 2025).
- c. **Akses Informasi dan Media** : Sumber informasi seperti buku panduan, internet, dan materi kesehatan dapat membantu remaja memahami topik gizi lebih cepat jika disampaikan dengan tepat (Hadi et al., 2025).
- d. **Kebiasaan Pribadi** : Minat individu dalam membaca label nutrisi atau mencari informasi kesehatan juga memengaruhi tingkat pengetahuan gizi (Suci et al., 2025).

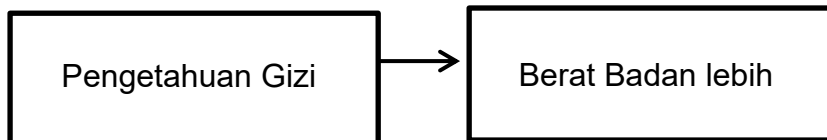
## 3. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang rendah dapat meningkatkan risiko tidak sehat yang berkontribusi terhadap Berat badan lebih. Studi di SMA Negeri Langowan melaporkan bahwa remaja dengan pengetahuan gizi yang kurang cenderung memiliki yang kurang tepat sehingga berpotensi mengalami masalah gizi termasuk Berat badan lebih atau gizi lebih (Mawu et al., 2025).

Namun, hubungan ini tidak selalu linier dan dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan sosial, sikap, dan perilaku makan. Meski demikian, peningkatan pengetahuan gizi tetap dianggap sebagai strategi penting dalam mengubah perilaku makan ke arah yang lebih sehat guna mencegah Berat badan lebih pada remaja (Hadi et al., 2025).

#### D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep disusun untuk menjelaskan hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian kelebihan berat badan pada remaja di smp swasta awal karya Pembangunan beringin. Kerangka ini sebagai panduan dalam memahami bagaimana variabel – variabel saling berkaitan.



Gambar 1. Kerangka Konsep

Keterangan :

Variabel Independen : Pengetahuan Gizi

Variabel Dependen : Berat Badan Lebih

### E. Defenisi Operasional

| Variabel                             | Definisi                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Alat Ukur                         | Hasil Pengukuran                                                                                                                                                | Skala pengukuran |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Kejadian Kelebihan Berat Badan Lebih | Kejadian Kelebihan berat badan lebih merupakan kondisi responden yang dapat mengalami atau tidak mengalami kelebihan berat badan berdasarkan hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan, dan dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sesuai standar antropometri Kementerian Kesehatan RI | Timbangan Digital dan Stadiometer | Dikategorikan berdasarkan PMK No 2 Tahun 2020 menjadi:<br>Berat badan lebih jika Z-score $> +2$ SD, dan Berat badan normal jika Z-score $- 2$ SD sampai $+1$ SD | Nominal          |
| Pengetahuan Gizi                     | Segala sesuatu yang diketahui responden yang meliputi gizi seimbang, jenis zat gizi, fungsi zat gizi dan pemilihan makanan sehat.                                                                                                                                                                                 | Kuesioner pengetahuan gizi        | Baik ( $\geq 76\%$ benar)<br>Cukup ( $56-75\%$ )<br>Kurang ( $\leq 55\%$ )                                                                                      | Ordinal          |

**F. Hipotesis**

Ha : Ada hubungan Pengetahuan gizi dengan Berat badan lebih pada remaja di SMP Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin.

H0 : Tidak ada hubungan Pengetahuan gizi dengan Berat badan lebih pada remaja di SMP Swasta Awal Karya Pembangunan Beringin.