

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk tertentu atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi dapat pula diartikan sebagai gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energi yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh.¹⁹ Status gizi adalah keadaan kesehatan yang berhubungan dengan penggunaan makanan oleh tubuh. Status gizi dibedakan menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, status gizi normal, dan status gizi lebih.²⁰

2. Prinsip Gizi Pada Remaja

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh, perubahan itu berlangsung sangat cepat baik pertumbuhan tinggi maupun berat badanya. Remaja sering merasa lapar dan sering juga tidak memikirkan jenis makanan yang mereka makan asalkan mengenyangkan.¹⁹

Rentang usia pertumbuhan remaja biasanya yaitu:

- a. Anak laki-laki usia 10-13 tahun
- b. Anak perempuan usia 9-15 tahun

Rentang usia di atas tidak selalu sama pada masing-masing individu, ada yang berlangsung cepat dan ada yang berlangsung lambat bergantung pada kecepatan aktivitas hormonal mereka. Semakin cepat pertumbuhan dapat mempengaruhi aktivitas fisik mereka sehingga juga berpengaruh pada asupan gizi yang mereka butuhkan. Untuk itu status gizi remaja harus dinilai secara perorangan, baik secara klinis, antropometri, maupun secara psikososial.²⁰

3. Gangguan Gizi pada Remaja

Ada tiga alasan mengapa remaja dikategorikan rentan terhadap masalah gizi. Pertama percepatan pertumbuhan dan perkembangan memerlukan energi lebih banyak. Kedua perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan menurut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Berbagai faktor yang memicu terjadinya gangguan gizi pada usia remaja antara lain:¹⁹

a. Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan yang buruk yang berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang juga tidak baik sudah tertanam sejak kecil dan akan terus terjadi pada usia remaja.²¹

b. Pemahaman gizi yang keliru di tubuh yang langsing sering menjadi

Hidangan bagi para remaja terutama wanita remaja. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk melihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi mereka tak terpenuhi.²¹

c. Kesukaan yang berlebihan terhadap makan tertentu

Kesukaan yang berlebihan pada makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan “mode” yang tengah marak dikalangan remaja. Kebiasaan itu kemudian menjalar ke remaja-remaja di berbagai negara lain termasuk Indonesia¹⁹

d. Promosi yang berlebihan melalui media masa

Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat tertarik pada hal-hal baru, kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk mereka dengan cara yang sangat mempengaruhi remaja.²¹

Masuknya produk–produk makanan baru yang berasal dari negara lain secara bebas mempengaruhi kebiasaan makan para remaja. Jenis–jenis makanan siap santap (*fast food*) yang berasal dari negara barat disebut *hot dog*, *pizza*, *hamburger*, *fried chicken*. Berbagai jenis

makanan berupa kripik (*junk food*) sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh remaja pada berbagai jenis *fast food* itu mengandung kadar lemak jenuh dan kolestrol yang tinggi disamping kadar garam dimana zat-zat gizi itu memicu terjadinya berbagai penyakit kardiovaskuler pada usia muda.¹⁹

4. Standar Status Gizi

a. Gizi Seimbang

Pada anak remaja kudapan berkontribusi 30% atau lebih dari total asupan kalori remaja setiap hari. Tetapi kudapan ini sering mengandung tinggi lemak, gula dan natrium dan dapat meningkatkan resiko kegemukan dan karies gigi. Oleh karena itu, remaja harus didorong untuk lebih memilih kudapan yang sehat. Bagi remaja makanan merupakan suatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Kekurangan konsumsi makanan, baik secara kualitatif maupun kuantitatif, akan menyebabkan metabolisme tubuh terganggu.²¹

b. Gizi Kurang

Prevalensi IMT kurang atau kurus berkisar antara 30%-40%. Kurus merupakan masalah gizi yang umumnya lebih banyak ditemukan pada remaja wanita. Karena ada motto bahwa kurus itu indah, bagi remaja wanita maka remaja wanita sering melakukan diet tanpa pengawasan dari dokter atau ahli gizi sehingga zat-zat penting tidak dapat dipenuhi. Pada hal masa remaja merupakan masa rawan gizi, karena kebutuhan akan gizi sedang tinggi-tingginya.²¹

Kurang energi protein ini mempengaruhi produksinya kerja dan kualitas seseorang untuk mengatasi masalah ini dianjurkan bertahap diberikan makan yang energi, tinggi protein sesuai kebutuhan gizinya untuk menambah berat badan secara bertahap.²²

c. Gizi Lebih

Penderita gizi lebih banyak ditemukan pada remaja dan eksekutif muda di perkotaan karena konsumsi makanan berlebihan, kurang

aktivitas fisik dan berolahraga selain itu penampilan penderita gizi lebih juga kurang menarik, gerakan tidak lincah dan cenderung lambat.²²

Umumnya penyebab gizi lebih adalah ketidak seimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dan akibatnya timbul energi dalam tubuh ini akan berubah menjadi lemak.²¹

5. Pengukuran Status Gizi

Penilaian status gizi Penilaian status gizi dengan pengukuran langsung berupa: antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik, dan pengukuran tidak langsung berupa survei konsumsi, statistik vital, dan faktor ekologi.²³

a. Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia, ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.²³

1). Berat badan

Berat badan dijadikan pilihan utama karena berbagai pertimbangan, antara lain; pengukuran atau standar yang paling baik, kemudahan dalam melihat perubahan dan dalam waktu yang relatif singkat yang disebabkan perubahan kesehatan dan pola konsumsi, dapat mengecek status gizi saat ini dan bila dilakukan secara berkala dapat memberikan gambaran pertumbuhan. Alat yang digunakan sebaiknya memenuhi beberapa persyaratan yaitu: mudah dibawa dari satu tempat ke tempat yang lain dan mudah digunakan, harganya relatif murah dan mudah diperoleh, skalanya mudah dibaca dan ketelitian penimbangan maksimum 0,1 kg.²³

2). Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang. Selain itu, faktor umur dapat dikesampingkan dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan (*Quac stick*). Pengukuran tinggi badan dapat

dilakukan dengan menggunakan alat pengukur tinggi mikrotoa (microtoise) dengan ketelitian 0,1 cm .²²

b. Indikator Antropometri

Indikator antropometri adalah pengukuran dari beberapa parameter. Indikator antropometri bisa merupakan rasio satu pengukuran terhadap satu atau lebih pengukuran atau yang dihubungkan dengan umur.²⁴ Indikator antropometri yang sering digunakan yaitu Berat Badan Menurut Umur (BB/U), Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U), dan Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB). Perbedaan penggunaan indikator tersebut akan memberikan gambaran prevalensi status gizi yang berbeda.²⁵ Berikut penjelasan dari indikator antropometri tersebut:

1) Indikator Berat Badan Menurut Umur (BB/U)

Indikator BB/U memberikan indikasi masalah gizi secara umum. Indikator ini tidak memberikan indikasi tentang masalah gizi yang sifatnya kronis atau pun berat badan berkorelasi positif dengan umur dan tinggi badan. Dengan kata itu berat badan yang rendah dapat disebabkan karena anaknya pendek kronis atau karena diare, penyakit infeksi lainnya akut.²⁶

Indikator BB/U ini memiliki kekurangan yaitu sensitif terhadap perubahan kecil, kadang umur secara akurat sulit didapat, indikator status gizi kurang saat sedang. Sedangkan kelebihanya yaitu *growth monitoring*, pengukuran yang berulang dapat mendekati *growth failure* karena indikasi atau KEP.²⁴

2) Indikator Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U)

Indikator TB/U memberikan indikasi masalah gizi yang sifatnya kronis sebagai akibat dari keadaan yang berlangsung lama, misalnya kemiskinan, perilaku hidup sehat dan pola asuh atau pemberian makan yang kurang baik dari sejak lahir yang mengakibatkan anak menjadi pendek.²⁶

Indikator TB/U memiliki kekurangan kadang umur secara akurat sulit didapat. Sedangkan kelebihan indikator ini dapat dijadikan indikator status gizi masa lalu dan indikator sejahtera serta kemakmuran suatu bangsa.²⁴

3) Indikator Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB)

Indikator BB/TB memberikan indikasi masalah gizi yang sifatnya akurat sebagai akibat dari peristiwa yang terjadi dalam waktu yang tidak lama (singkat), misalnya terjadi wabah penyakit dan kekurangan makanan (kelaparan) yang mengakibatkan anak menjadi kurus. Disamping itu indikasi masalah kekurusan, indikator ini dapat juga memberikan indikasi kegemukan.²⁶

Indikator BB/U merupakan indikator status gizi saat ini, indikator ini dapat digunakan untuk mengetahui proporsi badan (gemuk, normal, kurus) dan kelebihan umur tidak diketahui.²⁴

c. IMT (Indeks Massa Tubuh)

Status gizi remaja dapat ditentukan beberapa, cara salah satunya menghitung indeks masa tubuh (IMT), untuk remaja pengukuran IMT diperoleh berdasarkan perhitungan berat badan kg dibagi dengan tinggi badan m kuadrat, sehingga diperoleh satuan untuk IMT adalah kg/m².²⁷

Salah satu pengukuran antropometri yang digunakan untuk mengetahui keadaan gizi orang dewasa adalah dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT) seseorang diperoleh dengan :

$$IMT = \frac{BB (kg)}{TB^2 (m^2)}$$

Keterangan :

IMT = Indeks Masa Tubuh

BB = Berat Badan

TB = Tinggi Badan

Untuk kepentingan Indonesia, batas ambang dimodifikasi berdasarkan pengalaman klinis dan hasil penelitian di beberapa negara

berkembang. Akhirnya diambil kesimpulan ambang batas IMT untuk Indonesia.

Dalam penelitian ini pengukuran status gizi remaja menggunakan IMT menurut umur. Pengukuran IMT menurut umur digunakan untuk menentukan status anak usia 5-18 tahun. Data yang diperlukan adalah berat badan, tinggi badan serta umur.

Cara menghitung Z score :

$$z \text{ score} = \frac{\text{nilai individu subyek} - \text{nilai median baku rujukan}}{\text{nilai simpang baku rujukan}}$$

Nilai simpang baku rujukan disini maksudnya adalah selisih kasus standar +1 SD atau -1 SD

Tabel 2.1 Kategori Status Gizi Usia 5-18 tahun

Nilai Z-skor	Klasifikasi
Z-skor $\geq +2SD$	Obesitas
$+1 \leq Z\text{-skor} < +2$	Gemuk
$-2 \leq Z\text{-skor} < +1$	Normal
$-3 \leq Z\text{-skor} < -2$	Kurus
Z-skor < -3	Sangat Kurus

Sumber :²⁸

6. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Status Gizi

a. Faktor Keturunan (Genetik)

Faktor keturunan juga berperan dalam mempengaruhi status gizi remaja. remaja yang mempunyai orang tua gemuk, maka kemungkinan remaja tersebut juga bisa mengalami kegemukan (obesitas). Ataupun sebaliknya, bila orang tua kurus, maka remaja tersebut juga mengalami hal sama.²⁹

Faktor genetik adalah merupakan model dasar pencairan hasil akhir proses tumbuh kembang anak. Potensi genetik yang bermutu hendaknya dapat berinteraksi dengan lingkungan secara positif sehingga diperoleh hasil akhir yang optimal.³⁰

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Genetik memainkan peranan penting dalam status gizi dari segi psikologi dan kadar metabolik badan. Setiap orang mempunyai pola makanan tersendiri

disebabkan cara hidup dan faktor lingkungan tersendiri. Faktor genetik tidak menunjukkan perubahan status gizi yang drastik²⁹

b. Faktor Gaya Hidup (*Life Style*)

Banyaknya tayangan media massa tentang berbagai makana cepat saji, dapat memicu remaja untuk mengikuti gaya hidup tersebut. Yang saat ini lagi trend adalah fast food. Padahal dinegara maju, fast food sudah mulai ditinggalkan dan beralih kedalam (*back to nature*). Akibat konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya obesitas.³¹

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kegiatan dan latihan fisik yang teratur meningkatkan massa otot dan mengurangi massa lemak tubuh. Kekurangan latihan fisik menyebabkan kurangnya massa otot dan meningkatnya seperti menonton tv. Bagi orang obes, kegiatan fisik meningkatkan pengeluaran tenaga lebih dari *food intake*, dan mengakibatkan penurunan berat badan yang jelas. konklusinya, aktivitas fisik adalah cara efektif untuk mengurangi simpanan lemak²⁹

c. Faktor Lingkungan

Pengaruh lingkungan tak salah pentingnya terhadap perilaku remaja. kebiasaan ikut-ikutan dengan teman sekelompoknya atau teman sebayanya merupakan salah satu masalah yang dapat terjadi pada remaja. Bila biasanya remaja buruk seperti minum-minuman beralkohol, merokok, begadang tiap malam sangatlah mempengaruhi keadaan gizi remaja tersebut, kebiasaan minum-minuman alkohol dapat menimbulkan gangguan pada hati, kebiasaan merokok dapat menimbulkan ISPA kronis bukan TB paru atau pun kanker paru, kebiasaan begadang tiap malam dapat menyakibatkan daya tahan tubuh menjadi menurun sehingga mudah terkena infeksi.³¹

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Faktor lingkungan memainkan peranan dalam peningkatan obesitas di negara perindustrian kerana terdapat banyak makanan yang mengandungi

lemak yang tinggi dan cara hidup moden dan senang. Cara hidup ini menyebabkan aktivitas fizikal masyarakat menurun.²⁹

d. Umur Dan Jenis Kelamin

Umur adalah masa hidup responden dalam tahun dengan pembulatan kebawah atau umur pada waktu ulang tahun terakhir.³² Umur mempunyai peran penting pemilihan makanan pada remaja, sedangkan saat dewasa seseorang mulai mempunyai kontrol terhadap makanan apa saja yang mereka mau makan.³³ Jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu sangat berbedanya antara laki-laki dan perempuan, dalam keluarga biasanya remaja laki-laki mendapat prioritas yang tinggi dalam distribusi makanan dari pada remaja perempuan.³⁴

Keadaan gizi remaja perempuan lebih baik dibandingkan laki-laki. Perbedaan prevalensi antara jenis kelamin belum bisa dijelaskan dengan pasti, apakah faktor genetik atau perbedaan dalam hal perawatan dalam pemberian asupan makanan dan kebiasaan diet serta kebiasaan sarapan.⁸

e. Pendidikan

Pendidikan orang tua mempengaruhi status gizi remaja. Semakin tinggi pendidikan orang tua cenderung mempunyai remaja dengan status gizi yang baik dalam memperoleh asupan makanan, kebiasaan makan. Tingkat pendidikan biasanya sejalan dengan pengetahuan, semakin tinggi pengetahuan gizi semakin baik dalam hal pemilihan bahan makanan.⁸ Menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara pendidikan remaja dengan status gizi.³² Juga menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan remaja dengan status gizi. pengetahuan gizi sebaiknya diberikan sejak dini sehingga dapat memberikan kesan yang mendalam dan dapat menurunkan remaja dalam memilih makanan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari.

f. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjang, seorang yang gemuk menggunakan lebih banyak energi untuk melakukan suatu pekerjaan dari pada seorang yang kurus, karena orang yang gemuk membutuhkan usaha yang lebih besar untuk menggerakkan berat badan tambahan dan kebiasaan diet.³³ Dalam prinsip gizi seimbang, aktivitas fisik diperlukan remaja untuk menjaga berat badan yang ideal dan kebugaran tubuh serta konsep diri.³⁵

g. Asupan

Asupan makan yang tidak memadai dan penyakit infeksi merupakan penyebab langsung terjadi masalah gizi kurang.³⁶

h. Infeksi

Status gizi didapatkan hasil yang tidak signifikan tidak mempengaruhi status gizi remaja, dapat menimbulkan remaja kekurangan makan dan akhirnya berat badan menurun dan akhirnya status gizi menjadi kurang bahkan bisa menjadi buruk. Kemungkinan lain tidak ada hubungan antara infeksi dengan status gizi, mengkonsumsi makan secara baik.³⁶

i. Faktor eksternal¹⁹

1) Pendapatan

Masalah gizi karena kemiskinan indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga, yang berhubungan tentang status gizi.

2) Pendidikan

Pendidikan gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua atau masyarakat tentang status gizi yang baik.

3) Pekerjaan

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya, bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

4) Budaya

Budaya adalah suatu ciri khas, akan mempengaruhi tingkah laku dan kebiasaan.

j. Faktor internal (*life style*)

1). Usia

Usia akan mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi pada anak dan remaja

2). Kondisi fisik

Seseorang yang sakit, yang sedang dalam penyembuhan dan yang lanjut usia, semuanya memerlukan pangan khusus karena status kesehatan mereka yang buruk. Anak dan remaja periode hidup ini kebutuhan zat digunakan untuk pertumbuhan cepat.

3). Infeksi

Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan.

7. Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhannya Zat Gizi Usia Remaja

- a. Penyakit dan kelainan bawaan sejak lahir (genetik).
- b. Penyalahgunaan obat-obatan, kecenderungan alkohol, dan rokok, hubungan seksual terlalu dini.
- c. Konsumsi makanan seperti tablet fe atau makanan mengandung zat besi (defisiensi Fe).
- d. Ketidak seimbangan antara asupan dan keluaran.
- e. Kemampuan daya beli keluarga.
- f. Pengetahuan tentang gizi.
- g. Anggaran yang salah, kepala keluarga lebih diutamakan dibandingkan anak dalam pemberian makanan.
- h. Pekerjaan atau aktivitas fisik
- i. Lingkungan
- j. Pengobatan
- k. Depresi, stress dan kondisi mental²¹

8. Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi

Hasil penelitian di Bogor menunjukkan bahwa sarapan yang sehat bisa mengurangi rasa lapar sepanjang hari dan akan membantu seseorang untuk membuat pilihan yang baik untuk makan siang selanjutnya. Hal yang perlu dicatat bahwa sebagian besar studi yang mengatakan manfaat sarapan pagi untuk menurunkan berat badan, adalah sarapan sehat yang mengandung protein atau biji-bijian sebagai makanan sehat untuk diet, bukan makanan yang sarat dengan lemak dan kalori. Banyak penelitian yang juga menunjukkan bahwa ketika mengkonsumsi sarapan sereal setiap hari, merupakan pola hidup sehat keseluruhan, yang berperan dalam menjaga berat badan yang sehat.³⁷

9. Hubungan Diet Dengan Status Gizi

Hasil penelitian di Depok menunjukkan bahwa diet mempengaruhi ketidakcukupan asupan gizi khususnya kalsium dan besi. Pada remaja putri yang sedang berdiet banyak yang berhenti minum susu dan asupan makanan lain juga dibatasi sehingga tubuh mengalami defisiensi kalsium dan proses pertumbuhan tulang tidak optimal. Bagi remaja yang melakukan diet penurunan berat badan mereka menghindari makanan yang berprotein tinggi, berkalori tinggi dan berlemak.³⁸

B. Remaja

Remaja adalah usia 12-19 tahun dalam usia tersebut lajut pertumbuhan wanita mengalami percepatan terlebih dahulu karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi.⁸

1. Ciri-ciri Perubahan Masa Remaja

Masa remaja, menurut ciri perkembangan ada 3 tahap:

a. Masa remaja awal (10-12 tahun)

Ingin bebas, lebih dekat dengan teman sebayanya, mulai berfikir abstrak dan lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya.

b. Masa remaja tengah (13-15 tahun)

Mencari identitas sendiri, timbul keinginan untuk berkencan, berakal tentang aktivitas seksual, mempunyai rasa cinta mendalam.

c. Masa remaja akhir (16-19)

Mampu berfikir abstrak, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, dapat mewujudkan rasa cinta, pengungkapan kebebasan diri.

2. Mengetahui Kebutuhan Gizi Remaja

a. Kebutuhan Energi

Ada banyak cara yang bisa anda gunakan untuk menghitung kebutuhan gizi remaja, antara lain:³⁹

Cara pertama : Menggunakan Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG)

Cara kedua : Menggunakan rumus berdasarkan Berat Badan

b. Kebutuhan Protein

Kecukupan protein pada remaja bisa diketahui dengan dua cara yaitu sebagai berikut:

Cara pertama : Menggunakan table angka kecukupan gizi (AKG)

Cara kedua : Menggunakan pedoman berikut

c. Kebutuhan Lemak Dan Karbohidrat

Kebutuhan lemak bagi remaja sebesar 25-30% dari kebutuhan kalori, sedangkan untuk karbohidrat sekitar 55-70% dari keturunan kalori.

d. Kebutuhan Vitamin Dan Mineral

Remaja membutuhkan vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup karena sangat berhubungan dengan proses pertumbuhan remaja serta kondisi pubertas yang dialami saat ini.

Kebutuhan gizi pada remaja lebih tinggi dari pada usia anak. Namun, kebutuhan gizi pada remaja perempuan dan laki-laki jelas berbeda. Hal ini disebabkan oleh adanya pertumbuhan yang pesat, kematangan seksual, perubahan komposisi tubuh, mineralisasi tulang, dan perubahan aktivitas fisik. Meskipun aktivitas fisik tidak meningkat, tetapi total kebutuhan energi akan tetap mengakibatkan pembesaran ukuran tubuh. Kebutuhan nutrisi yang meningkatkan masa remaja adalah energi, protein, kalsium, besi dan zinc.³⁹

- 1) Energi adalah kebutuhan energi pada individu remaja yang sangat tumbuh sulit untuk ditemukan secara cepat. Kebutuhan gizi remaja yaitu aktivitas fisik seperti olah raga, remaja yang aktif dan banyak melakukan olahraga memerlukan asupan energi yang lebih dibandingkan remaja yang kurang aktif.
- 2) Protein adalah kebutuhan protein juga meningkat pada masa remaja, karena proses pertumbuhan terjadi dengan cepat. Pada akhir masa remaja, kebutuhan protein lebih besar pada remaja laki-laki, karena perbedaan komposisi tubuh. Kecukupan protein harus memenuhi 12-14% dari pemasukan energi.
- 3) Mineral adalah kebutuhan mineral terutama kalsium, zinc, dan zat besi juga meningkat pada masa remaja. Kalsium penting untuk kesehatan tulang, khususnya dalam menambah masa tulang
- 4) Vitamin adalah kebutuhan vitamin tiamin (*thiamin*), riboflavin, dan niasin (*niacin*) pada remaja akan meningkat

C. Kebiasaan Sarapan

1. Pengertian Sarapan

Sarapan adalah merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mencukupi kebutuhan energi selama beraktivitas terutama pada remaja sekolah.⁴⁰ Sehingga memberi kontribusi besar kepada energi harian dan asupan nutrisi.⁴¹ Dengan demikian, kebutuhan zat besi didapatkan pada waktu sarapan pagi, bagi remaja sekolah makan pagi atau sarapan dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik.⁴²

2. Proporsi Sarapan

Proporsi asupan pangan pagi hari berkorelasi negatif dengan asupan pangan total selama sehari. Asupan makanan yang banyak pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Aktivitas fisik pada malam hari yang rendah menyebabkan glikogen disimpan dalam bentuk lemak.³⁷ Berikut disajikan daftar kandungan gizi beberapa jenis makanan sarapan

Tabel 2.2 Kandungan gizi sarapan per 100 g

Sarapan	Energi (kkal)	Protein (g)
Beras	335	6.2
Mie	339	10.0
Ayam goreng	300	34.2
Abon	212	18.0
Telur dadar	251	16.3
Burger	276	12.8
Kornet	241	16.0
Sosis	452	14.5
Tahu	68	7.8
Tempe	149	18.3

Sumber :³⁷

Proporsi asupan pangan pagi hari berkorelasi negatif dengan asupan pangan total selama sehari. Asupan makanan yang banyak pada malam hari akan berakibat pada meningkatnya glukosa yang disimpan sebagai glikogen. Aktivitas fisik pada malam hari yang rendah menyebabkan glikogen disimpan dalam bentuk lemak.³⁷ Hal inilah yang menyebabkan makan dilakukan secara frekuentif yakni 3 kali sehari termasuk makan pagi. Pembagian waktu makan utama dalam sehari meliputi makan pagi (sarapan), siang, dan malam.⁴³

Konsep makan pagi yang mengacu pada gizi seimbang dapat dipenuhi dengan pemberian makanan sebagai berikut: 1) Sumber karbohidrat, yaitu nasi, roti, makaroni, kentang, tepung beras, tepung maizena, tepung kacang hijau, jagung, singkong, dan ubi. 2) Sumber protein, yaitu susu, daging, ikan, ayam, hati, tahu, tempe, keju, kacang hijau, dan lain-lain. 3) Sumber vitamin dan mineral, yaitu dari sayuran seperti wortel, bayam, kangkung, labu siam, buncis, buah-buahan: misalnya pepaya, jambu biji, air jeruk, melon, alpukat, dan lain-lain.⁴⁴

3. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Sarapan

1. Jenis Kelamin

Anak perempuan akan lebih cenderung memperhatikan makanan yang dimakan karena takut tubuh mereka akan menjadi gemuk oleh sebab itu banyak perempuan memiliki tidak makan. Namun, alasan ini tidak

terlihat pada perempuan tidak sarapan adalah tidak suka sarapan, malas, tidak terbiasa dan takut terlambat sekolah.⁴⁵

2. Pendidikan Ibu

Hal ini dapat terjadi karena ibu dengan pendidikan sekolah menengah frekuensinya lebih sedikit dan pada penelitian ini ibu yang lebih sering meyuruh anak untuk sarapan atau menasehati agar sarapan adalah ibu dengan pendidikan terakhir sekolah menengah, sedangkan ibu dengan pendidikan terakhir sekolah tinggi ada yang sering menasehati dan ada yang jarang menasehati sarapan atau pun memberikan anaknya tidak sarapan.⁴⁶

3. Pekerjaan Ibu

Pekerjaan ibu akan mempengaruhi dalam ketrampilan sarapan pagi hari. Ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki waktu yang banyak untuk menyiapkan sarapan dibandingkan dengan ibu yang bekerja di pagi hari cenderung tidak sempat menyiapkan sarapan untuk anak dipagi hari sehingga akan mempengaruhi kebiasaan sarapan anak. Namun ditemukan bahwa sebagian besar ibu menyediakan sarapan tiap pagi, baik ibu yang bekerja maupun tidak bekerja. Akan tetapi pada ibu yang bekerja dan sarapan pagi selalu tersedia, anak tetap tidak sarapan dengan berbagai alasan.⁴⁷

D. Kebiasaan Diet

1. Pengertian Diet

Kebiasaan diet adalah merupakan makanan yang ditentukan dan dikendalikan untuk tujuan tertentu.⁴⁸ Dalam pengertian awam, remaja seringkali mengrtikan sebagian pengurangan porsi makan dengan tujuan menurunkan berat badan untuk mencapai bentuk tubuh ideal. Namun sayangnya cara-cara yang dilakukan remaja seringkali tidak tepat.⁴⁹

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Diet

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan diet pada orang, untuk ini perlu dikaji luas faktor-faktor apakah itu dan bagaimana

solusi yang bisa dilakukan agar kebiasaan diet yang kita berikan dapat berhasil. adapun faktor-faktor tersebut antara lain:⁵⁰

a. Sosial Ekonomi

Ini meliputi kebiasaan, kesukaan, pola makan, kepercayaan, dan kelas perawatan. Untuk mengatasi masalah-masalah ini, maka perlu diterapkan penggunaan bahan makanan yang di sesuaikan dengan kesukaan, pola makan, atau kepercayaan. Selain itu berikan motivasi, penyuluhan, dan konseling pada remaja dan keluarga.⁴⁹

b. Pengobatan

Obat-obatan tertentu menyebabkan nafsu makan turun. Untuk mengatasi turunya nafsu makan ini makan dapat dilakukan pengaturan pemberian makanan 3-4 kali sehari, pemberian makan yang tepat, dan makan yang menarik nafsu makan.⁵⁰

c. Psikis

Penyakit ini yang diderita remaja dapat menyebabkan gangguan psikis pada remaja seperti turun nafsu makan, rasa takut, merasa melakukan diet ketat. Untuk itu diperlukan dan motivasi kepada remaja.⁵¹

d. Makan Luar

Ada kalanya keluarga dan remaja memwabakan makan diluar rumah, tetapi makan ini justru tidak sesuai dengan diet remaja dan akan berpengaruh pada proses penyembuhan, untuk mencegahnya hal ini sebaiknya penyajian makan yang tepat waktu, diberikan penyuluhan dan pengertian pada remaja dan keluarga, dan berikan makan yang mendeteksi kebiasaan makan remaja tiap hari.⁴⁹

3. Diet Lebih Remaja

a. Pola makan dapat dilakukan dengan cara mengurangi asupan kalori total remaja disarankan untuk lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayur, serta menambah gula dan lemak. Jika kesulitan mengerahui kalori ditubuh maka remaja dapat membicarakan dengan dokter atau ahli gizi.⁵²

- b. Remaja kadang mencoba diet yang secara ekstrim, hal ini sangat tidak disarankan karena dapat mengurangi asupan nutrisi yang seharusnya diperlukan dalam masa remaja, misal dengan definisi vitamin puasa terus juga bukan suatu jawaban karena berat badan yang kebanyakan berasal dari kehilangan air dari dalam tubuh, namun tubuh akan terasa lemas.⁴⁴
- c. Diet yang tidak sehat menimbulkan banyak resiko gangguan kesehatan, menyatakan bahwa remaja yang melakukan diet tidak sehat seharusnya akan mengalami kenaikan berat badan pada lima tahun kedepan, meskipun satu ini dilakukan remaja yang telah memiliki berat badan yang mereka inginkan.⁵²

4. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Diet

a. Jenis Kelamin

Diet merupakan kegiatan membatasi dan mengontrol makanan yang dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan.⁵³ Perilaku diet lebih cenderung pada anak perempuan ketimbang laki-laki berdasarkan hasil penelitian dalam pada usia 15 tahun, lebih dari setengah remaja di enam belas melakukan diet atau berfikir mereka harus melakukan hal tersebut, pada umumnya perempuan memiliki lemak tubuh lebih banyak dari pada laki-laki.⁴⁸

b. Status Berat Badan

Mengatakan bahwa orang yang memiliki berat badan lebih, lebih perhatian terhadap berat badan yang ringan dari pada orang lain.⁵⁴

c. Kelas Sosial

Perilaku diet dan perhatian berat badan cenderung terjadi pada orang yang kelas sosialnya tinggi ketimbang kelas sosial rendah.⁵⁴

E. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri adalah individu dalam melihat pribadinya secara utuh didalam konsep diri dalam hal beberapa penting prestasi individu tentang sifat dan potensi yang dimilikinya orang lain mampu dengan pengalaman

dan objek serta tujuan, harapan dan keinginan.⁵⁵ Konsep *body image* yang negatif akan berdampak pada status gizi remaja sebab *body image* merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan status gizi seseorang.⁵⁶

Terbentuknya konsep diri berupa *body image* pada remaja merupakan salah satu faktor dampak pada status gizi yang menyebabkan kebanyakan remaja kekurangan asupan makanan karena melakukan diet yang salah.⁵⁷ Hal ini diperkuat oleh teori yang menyatakan bahwa faktor risiko dari eating disorder yang meliputi *body image* atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, pengaruh media, pengetahuan yang kurang dan perilaku seperti diet yang terlalu ketat, perhatian berlebih terhadap berat badan, hal tersebut yang dapat mempengaruhi hubungan antara perilaku makan dengan status gizi.⁵⁸

Faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah gangguan citra tubuh seperti perubahan persepsi tentang tubuh baik fungsi, ukuran dan bentuk, gangguan ideal diri, gangguan harga diri, hilang kepercayaan diri, gangguan peran seperti proses penuaan, putus sekolah, putus hubungan kerja, gangguan identitas pastian memandang diri sendiri penuh keragu-raguan, dan tidak mampu mengambil keputusan.⁵⁹

2. Komponen Konsep Diri

a. Identitas Diri

Identitas diri yaitu kesadaran akan diri pribadinya bersumber dari pengalaman dan nilai, sebagai sintesis konsep diri dan menjadi satu kesatuan utuh⁴¹

b. Ideal Diri

Ideal diri yaitu persepsi individu tentang perilakunya, disesuaikan dengan standar pribadi yang dalam harapan dan keinginan.

c. Harga Diri

Harga diri merupakan penilaian individu dalam hasil dicapai dalam menganalisis sebagai jumlah perilaku individu. Harga diri dapat diperoleh dari orang lain atau diri sendiri. Aspek utama dalam harga

diri yaitu dicintai, disayangi dan mendapatkan penghargaan dari orang lain.

d. Peran Diri

Peran diri merupakan pola perilaku, sikap, nilai dan aspirasi yang diharapkan oleh individu dan masyarakat

e. Gambaran Tubuh

Gambaran tubuh sikap individu terhadap tubuhnya baik secara sadar maupun tidak sadar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Penelitian menyatakan bahwa konsep diri berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi individu, yaitu dengan semakin baik konsep diri seseorang, maka akan semakin baik perilaku konsumsi orang tersebut. Pada Penelitian lebih lanjut mengenai gaya hidup remaja lainnya yaitu *body image* dan aktivitas fisik serta variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti keadaan sosiobudaya, pengetahuan gizi, penyakit infeksi, genetik, dan hormonal juga perlu dilakukan.⁶⁰

3. Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsep Diri

a. Usia Kematangan

Remaja yang matang lebih awal, yang diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa, mengembangkan konsep diri yang menyenangkan sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik. Remaja yang matang terlambat, yang diperlakukan seperti anak-anak, merasa salah dimengerti dan bernasib kurang baik sehingga cenderung berperilaku kurang dapat menyesuaikan diri.⁵⁹

Konsep diri belum ada waktu lahir, kemudian berkembang secara bertahap sejak lahir seperti mulai mengenal dan membedakan dirinya dan orang lain. Dalam melakukan kegiatannya memiliki batasan diri yang terpisah dari lingkungan dan berkembang melalui kegiatan eksplorasi lingkungan melalui bahasa, pengalaman atau pengenalan tubuh, nama panggilan, pengalaman budaya dan hubungan interpersonal, kemampuan pada area tertentu yang dinilai oleh diri

sendiri atau masyarakat serta aktualisasi diri dengan merealisasi potensi yang nyata.⁶¹

b. Penampilan Diri

Penampilan diri yang berbeda membuat remaja merasa rendah diri meskipun perbedaan yang menambah daya tarik fisik. Tiap cacat fisik merupakan sumber yang memalukan dan mengakibatkan perasaan rendah diri. Sebaliknya daya tarik fisik dapat menimbulkan penilaian yang menyenangkan tentang ciri kepribadian dan menambah dukungan sosial.⁵⁰

c. Hubungan Keluarga

Seorang remaja yang mempunyai hubungan yang erat dengan seseorang anggota keluarga akan mengidentifikasi diri dengan orang ini dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama. Bila tokoh ini sesama jenis, remaja akan tertolong untuk mengembangkan konsep diri yang layak untuk jenis seksnya.⁶⁰

Keluarga merupakan tempat pertama dan utama dalam membentuk konsep diri anak. Perlakuan yang diberikan orang tua terhadap anak akan membekas hingga anak menjelang dewasa dan membawa pengaruh terhadap konsep diri anak baik konsep diri ke arah positif atau ke arah negatif.⁶¹

d. Teman-Teman Sebaya

Teman-teman sebaya mempengaruhi pola kepribadian remaja dalam dua cara. Pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dari anggapan tentang konsep teman-teman tentang dirinya dan kedua, ia berada dalam tekanan untuk mengembangkan ciri-ciri kepribadian yang diakui oleh kelompok.⁶⁰

Kelompok teman sebaya menduduki posisi kedua setelah orang tua dalam mempengaruhi konsep diri anak. Dalam hal ini masalah penerimaan dan penolakan dari teman sebaya akan mempengaruhi konsep diri anak.⁶⁰

4. Hubungan Status Gizi Dengan Konsep Diri

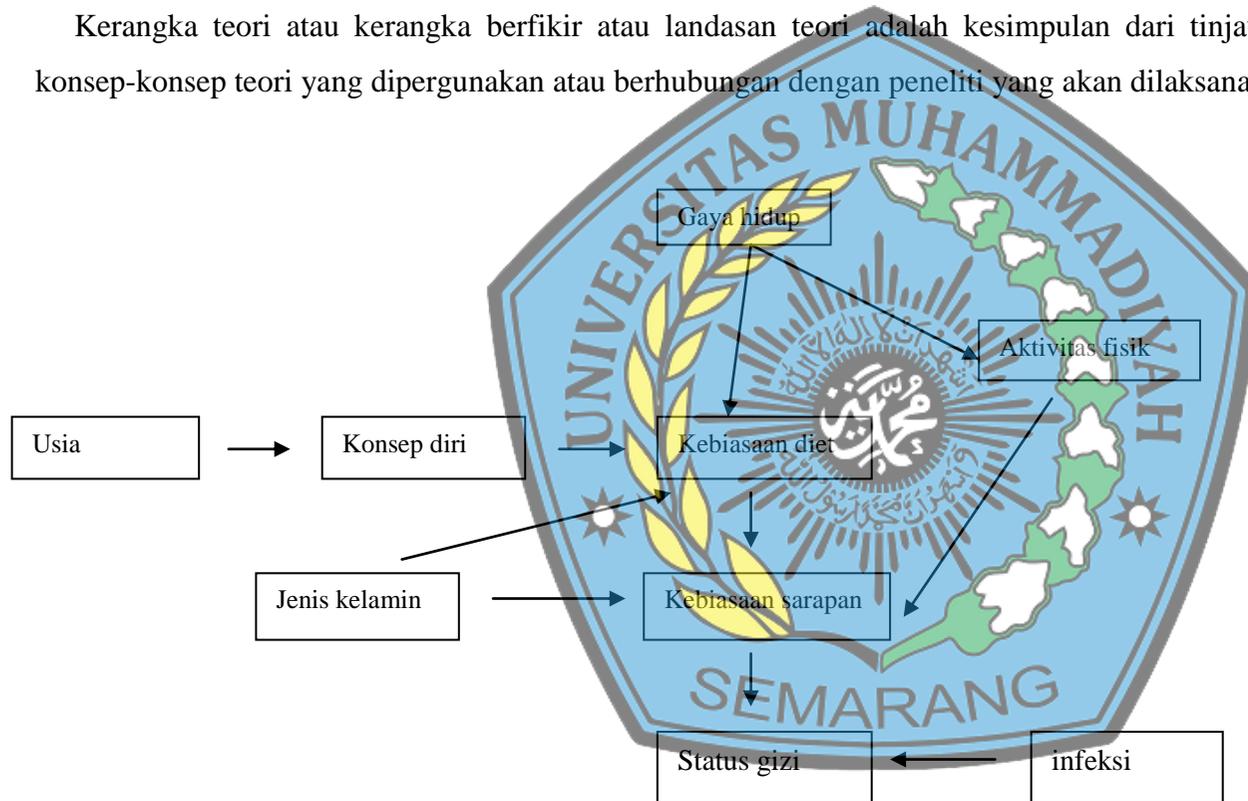
Terdapat perbedaan proposi antara responden yang memiliki konsep diri positif dengan responden yang memiliki konsep diri negatif pada status gizi. menyatakan bahwa konsep diri berpengaruh terhadap perilaku konsumsi individu, dengan semakin baik konsep diri seseorang, maka akan semakin baik perilaku konsumsi orang tersebut .⁶¹

Responden merasa bahwa mereka perlu melakukan diet dengan membatasi porsi makan agar mendapatkan bentuk tubuh yang mereka inginkan, Hal ini memperhatikan bahwa meskipun responden telah mempunyai tubuh yang ideal namun responden merasa tubuhnya lebih besar dari ukuran yang sebelumnya.⁷³



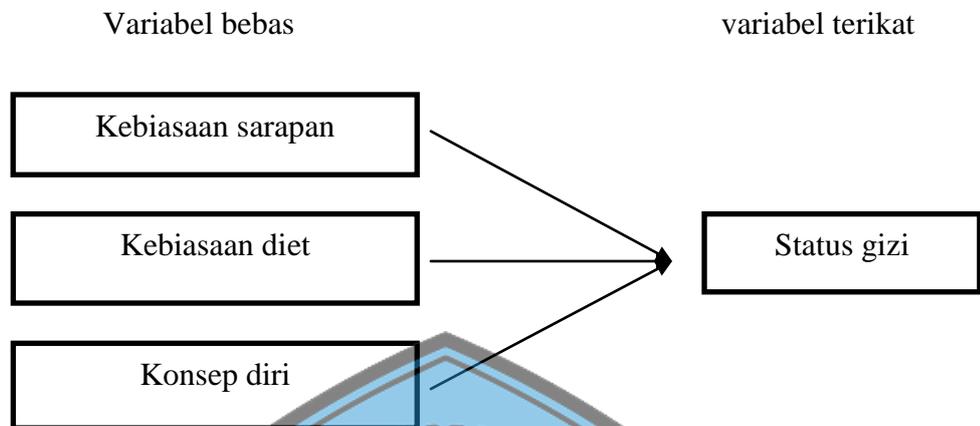
j. Kerangka Teori

Kerangka teori atau kerangka berfikir atau landasan teori adalah kesimpulan dari tinjauan pustaka yang berisis tentang konsep-konsep teori yang dipergunakan atau berhubungan dengan peneliti yang akan dilaksanakan.



Gambar 1.1 Kerangka Teori

k. Kerangka Konsep



l. Hipotesis

1. Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Karya Bhakti Brebes Kelas XI Tahun 2018.
2. Ada hubungan antara kebiasaan diet dengan status gizi pada remaja putri di SMK Karya Bhakti Brebes Kelas XI Tahun 2018.

