

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian status gizi remaja

Remaja adalah seseorang yang memiliki rentang usia 10 – 19 tahun. Remaja adalah masa dimana tanda – tanda seksual sekunder seseorang sudah berkembang dan mencapai kematangan seksual. Remaja juga mengalami kematangan secara fisik, psikologis, maupun sosial. Remaja memerlukan perhatian penuh mengenai pemenuhan zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, energi yang dibutuhkan oleh remaja lebih besar dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Remaja adalah masa dimana pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta otak yang sangat pesat sehingga diperlukan adanya pemenuhan gizi yang optimal untuk membantu proses pertumbuhan dan perkembangan, berfikir, aktivitas fisik, serta menjaga daya tahan tubuh sehingga dapat menunjang kegiatan belajar di sekolah. (Kesehatan et al., 2020).

Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Status gizi merupakan salah satu indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari, selain itu juga sebagai bentuk ekspresi dari kondisi keseimbangan yang dipresentasikan dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi remaja merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus sebab pengaruhnya besar dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat dewasa. Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein (Aulia, 2021). Penilaian status gizi balita dapat diukur berdasarkan pengukuran antropometri yang terdiri dari variabel umur, berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Umur sangat memegang peranan dalam penentuan status gizi,

kesalahan penentuan akan menyebabkan interpretasi status gizi yang salah.(Kesehatan et al., 2020)

2. Faktor yang mempengaruhi status gizi

Menurut Call dan Levinson bahwa status gizi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu konsumsi makanan dan tingkat kesehatan, terutama adanya penyakit infeksi, kedua faktor ini adalah penyebab langsung. Penyakit infeksi adalah sebuah penyakit yang di sebabkan oleh sebuah agen biologis seperti virus, bakteri atau parasit, bukan di sebabkan oleh faktor fisik seperti luka bakar atau keracunan.status gizi seseorang selain di pengaruhi oleh jumlah asupan makan yang di konsumsi juga terkait dengan penyakit infeksi, seseorang yang baik dalam mengonsumsi makanan apabila sering mengalami diare atau demam maka rentan terkena gizi kurang.

Sedangkan faktor tidak langsung yang mempengaruhi pola konsumsi konsumsi adalah zat gizi dalam makanan, ada tidaknya program pemberian makan di luar keluarga, kebiasaan makan, dan faktor tidak langsung yang mempengaruhi penyakit infeksi adalah daya beli keluarga, kebiasaan makan, pemeliharaan kesehatan, lingkungan fisik dan sosial. (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2016). Selain faktor-faktor diatas status gizi juga dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti Faktor Eksternal dan faktor internal.

a. Faktor internal meliputi :

- 1) Pendapatan, masalah gizi karena kemiskinan indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga, yang hubungannya dengan daya beli yang dimiliki keluarga tersebut.
- 2) Pendidikan, pendidikan gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua atau masyarakat untuk mewujudkan dengan status gizi yang baik.
- 3) Pekerjaan, pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya. Bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

- 4) Budaya, budaya adalah suatu ciri khas, akan mempengaruhi tingkah laku dan kebiasaan.

b. Faktor Internal yaitu:

- 1) Usia, usia akan mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi anak balita.
- 2) Kondisi Fisik, mereka yang sakit, yang sedang dalam penyembuhan dan yang lanjut usia, semuanya memerlukan pangan khusus karena status kesehatan mereka yang buruk. Bayi dan anak-anak yang kesehatannya buruk, adalah sangat rawan, karena pada periode hidup ini kebutuhan zat gizi digunakan untuk pertumbuhan cepat.
- 3) Infeksi , infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan. (Ilmirh, 2015)

3. Jenis-jenis status gizi

Indikator penilaian gizi pada anak dengan menggunakan berat badan, umur dan tinggi badan dapat menentukan apakah anak tersebut memiliki status gizi kurang, pendek (stunting), kurus (wasting), atau obesitas, seperti berikut:

a. Gizi buruk (stunting)

Seseorang dikatakan stunting, yakni ketika mereka memiliki tinggi badan yang tidak sesuai dengan tinggi badan anak seusianya. Biasanya, stunting ini terjadi akibat kurangnya asupan gizi dalam jangka waktu yang panjang. Sehingga, anak tidak bisa mengejar ketertinggalan pertumbuhan tinggi badannya. (Fatimah et al., 2016)

b. Kurus (wasting)

Anak yang dikatakan kurus yaitu mereka yang memiliki berat badan rendah dan tidak sesuai dengan tinggi badan yang dimilikinya.. Wasting menjadi tanda bahwa anak mengalami kekurangan gizi yang serius. rentan terhadap penyakit infeksi dan rendahnya tingkat kecerdasan anak. Keadaan gizi kurang secara langsung disebabkan oleh kurangnya asupan makanan dan penyakit

infeksi, sedangkan secara tidak langsung disebabkan oleh ketersediaan pangan, sanitasi, pelayanan kesehatan, pola asuh, kemampuan daya beli keluarga, pendidikan dan pengetahuan

c. Berat badan kurang (underweight)

Berat kurang atau underweight adalah pertumbuhan anak terhadap umurnya, apakah sesuai atau tidak. Jika berat badan anak di bawah rata-rata berat badan anak seusianya, maka dapat dikatakan ia mengalami berat badan kurang atau underweight. Namun, berat badan anak dapat berubah dengan mudah. Sehingga, indikator ini bukan menjadi tolak ukur indikasi adanya masalah gizi yang berat anak.

d. Gemuk (obesitas)

Mengalami kegemukan ketika mempunyai berat badan lebih terhadap tinggi badan yang dimilikinya. Gemuk (obesitas) telah banyak dikaitkan dengan meningkatnya angka kematian dini dan tingginya kejadian penyakit degeneratif seperti Diabetes Tipe II, penyakit kardiovaskular, hipertensi, hiperlipidemia, serta beberapa jenis kanker. (Banjarnahor et al., 2022)

4. Penilaian status gizi

Secara garis besar, terdapat 2 cara melakukan penilaian status gizi, yakni secara langsung maupun tidak langsung.

a. Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian gizi secara langsung ini juga terbagi lagi menjadi beberapa cara, yaitu sebagai berikut ini.

1) Antropometri

Cara menghitung status gizi dengan antropometri dilakukan melalui pengukuran dimensi dan komposisi tubuh seseorang sesuai dengan umurnya. Metode antropometri sudah lama dikenal sebagai indikator sederhana untuk penilaian status gizi perorangan maupun masyarakat dan biasanya dipakai untuk mengukur status gizi yang berhubungan dengan asupan energi serta protein. Dengan antropometri, Anda akan menjalani pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, dan lingkar perut. Menurut

Kementerian Kesehatan, orang dewasa juga bisa menjadikan lingkaran perut, lingkar pinggang, hingga indeks massa tubuh untuk menentukan status gizinya.

2) Pemeriksaan klinis

Ini merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang berhubungan dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis ini biasanya dilakukan dari mulai pemeriksaan bagian mata, hingga kaki. Meliputi konjungtiva mata, mukosa mulut, pemeriksaan dada, abdomen, hingga deteksi bengkak pada bagian kaki. Dokter juga akan mempelajari riwayat medis pasien serta melakukan pemeriksaan fisik lainnya. Beri tahu dokter jika merasakan gejala tertentu yang Anda duga berhubungan dengan status gizi Anda.

3) Pemeriksaan laboratorium

Pemeriksaan biokimia dikenal juga dengan istilah cek lab. Pemeriksaan ini bisa berupa pemeriksaan darah, kadar albumin, pemeriksaan urine, pemeriksaan tinja pemeriksaan vitamin dan mineral yang berkaitan dengan kondisi pasien.

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung

Penilaian gizi secara tidak langsung dilakukan dengan mempertimbangkan hal-hal berikut ini:

1) Metode pengukuran konsumsi pangan

Kekurangan gizi diawali dari asupan gizi yang tidak cukup, sebaliknya kelebihan gizi disebabkan dari asupan gizi yang lebih dari kebutuhan tubuh. Ketidacukupan asupan gizi atau kelebihan asupan gizi dapat diketahui melalui pengukuran konsumsi pangan (dietary methode). Asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi status gizi individu. Seseorang yang mempunyai asupan gizi kurang saat ini, akan menghasilkan status gizi kurang pada waktu yang akan datang. Asupan gizi saat ini tidak langsung menghasilkan status gizi saat ini juga. Memerlukan waktu, karena zat gizi akan mengalami metabolisme dalam tubuh

terlebih dahulu untuk sampai dimanfaatkan oleh tubuh. Pengukuran konsumsi pangan dapat dilakukan dalam tiga area, yaitu mengukur asupan gizi pada tingkat individu, mengukur asupan gizi pada tingkat rumah tangga dan mengukur konsumsi pangan pada suatu wilayah.

a) Metode pengukuran konsumsi pangan individu

Metode pengukuran asupan gizi yang sering dipakai untuk mengukur asupan gizi pada individu ialah metode recall 24 hour, estimated food record, penimbangan makanan (food weighing), dietary history, dan frekuensi makanan (food frequency).

b) Metode Pengukuran Konsumsi Pangan Rumah Tangga

Metode yang umum dipakai untuk mengukur konsumsi pangan pada tingkat rumah tangga adalah metode jumlah makanan (food account), pencatatan makanan rumah tangga (household food record method), dan recall 24 hour rumah tangga.

c) Menilai Konsumsi Pangan pada Satu Wilayah Menilai

konsumsi pangan pada suatu wilayah dapat dilakukan dengan 2 metode, yaitu neraca bahan makanan dan pola pangan harapan. (Perkebunan & Papua, n.d.)

2) Klinis

Ini merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang berhubungan dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis ini biasanya dilakukan dari mulai pemeriksaan bagian mata, hingga kaki. Meliputi konjungtiva mata, mukosa mulut, pemeriksaan dada, abdomen, hingga deteksi bengkak pada bagian kaki.

3) Faktor ekologi

Penilaian status gizi dengan faktor ekologi dipilih karena masalah gizi dapat muncul akibat interaksi beberapa faktor ekologi, seperti faktor biologis, fisik, dan lingkungan budaya. Metode ini

dilakukan untuk mengetahui penyebab kejadian gizi salah (malnutrisi) di suatu masyarakat, agar selanjutnya bisa segera ditangani.

5. Metode Penilaian status gizi

Data antropometri didapatkan melalui pengukuran secara langsung, menggunakan timbangan berat badan digital dan microtoa, untuk memperoleh data status gizi melalui perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT). Kemudian, Kategori status gizi kemudian dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), hasilnya akan disesuaikan dengan Tabel status gizi berikut :

Tabel 2. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)

Status	Ambang batas IMT/U (Z- score)	Kategori
gizi buruk (severely thinness)	< -3 SD	Kekurangan berat badan tingkat berat
gizi kurang (thinness)	- 3 SD s/d < -2 SD	Kekurangan berat badan tingkat ringan
gizi baik (normal)	-2 SD sd + 1 SD	Normal
gizi lebih (overweight)	> + 1 SD sd 2 SD	Kelebihan berat badan tingkat ringan
obesitas (obese)	> + 2 SD	Kelebihan berat badan tingkat berat

Sumber; permenkes RI nomor 2 (tahun 2020)

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik. Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidak seimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) dan anemia. Obesitas merupakan kegemukan

atau kelebihan berat badan. Terjadinya kegemukan pada remaja dapat menurunkan rasa percaya diri dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Kurang energi kronik (gizi) buruk) disebabkan oleh makan yang terlalu sedikit akibat dari kurang nafsu makan atau minder terhadap bentuk tubuh teman sehingga melakukan diet. Anemia merupakan keadaan kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal. Anemia sering terjadi pada remaja putri disebabkan karena mengalami menstruasi setiap bulan. 23% remaja perempuan mengalami anemia disebabkan kekurangan zat besi yang berdampak buruk bagi konsentrasi, prestasi belajar dan kebugaran remaja serta masalah gizi lain yaitu mikronutrien sekitar 12% remaja laki-laki. (Nurazizah et al., 2022)

B. Pola makan pada remaja

1. Defenisi pola makan

Perilaku atau kebiasaan makan siswa yang meliputi individu atau kelompok dalam memilih, mengatur jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang di konsumsi sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan zat gizi. Sebuah produk makanan olahan mengandung banyak vitamin dan mineral, namun kerap pula ditemukan mengandung banyak lemak, gula bahkan zat aditif. Remaja biasanya telah mempunyai pilihan makanan yang disukainya. Banyak remaja menganggap dengan memakan banyak makanan dan perut kenyang kebutuhan gizi sudah terpenuhi, (Hafiza et al., 2020). Perubahan gaya hidup, dari traditional life style menjadi sedentary life style meningkatkan resiko terjadinya overweight. Gaya hidup sedentari (kurang gerak) disertai dengan pola makan yang berlebih, yaitu asupan tinggi karbohidrat, lemak, protein dan rendah serat. Semua faktor tersebut beresiko menjadi overweight dan obesitas, (Putra, 2017). Untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, remaja membutuhkan nutrisi yang lebih banyak seperti protein, karbohidrat, vitamin dan mineral. Sementara itu menurut Ikatan Dokter Anak Seluruh Indonesia (IDAI) tahun 2013 mengatakan bahwa remaja dihadapkan pada permasalahan gizi, khususnya defisiensi zat mikronutrien dan malnutrisi (Fajriani, 2019).

Pola makan juga adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Selain itu, kurangnya beraktivitas fisik pada remaja juga dapat berdampak pada kejadian obesitas, karena tubuh membutuhkan keseimbangan energi yaitu; energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan. Menumpuknya lemak dalam tubuh, tapi tidak melakukan aktivitas, dapat mempengaruhi terjadinya obesitas. Aktivitas fisik merupakan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pembakaran kalori yang dilakukan minimal 30 menit berturut untuk memelihara Kesehatan fisik dan mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap bugar dan sehat sepanjang hari. Semakin banyak aktivitas yang dilakukan, semakin banyak energi yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga asupan nutrisi yang dibutuhkan lebih banyak. Gambaran pola makan dan aktivitas fisik adalah, keterkaitan antara jumlah nutrisi yang dikonsumsi, dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh, dengan jumlah energi yang dimasukkan dan dikeluarkan oleh tubuh. Pada hakikatnya tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik. Namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh,(Kesehatan et al., 2020)

Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak serta seluruh kelompok umur. Pola makan terbentuk sebagai hasil dari pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosia (Fadliana, dkk 2022).

Pola makan umumnya memiliki tiga komponen (Maik, 2021), antara lain:

a. Jenis Makanan

Jenis kategori pangan yang dimakan seseorang dalam kurun waktu tertentu disebut jenis atau keanekaragaman pangan. Buah-buahan, sayuran, dan lauk hewani termasuk di antara berbagai jenis makanan.

Temuan dalam hal kadar hemoglobin, asupan protein yang cukup, dan

status gizi akan menguntungkan pada orang dengan pola makan yang lebih bervariasi.

b. Frekuensi Makanan

Frekuensi makan yaitu seberapa sering seseorang mengonsumsi makan, yang meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan snack. Frekuensi makan adalah makan berulang setiap hari, yang terdiri dari sarapan makan siang dan makan malam sebanyak tiga kali makan dalam waktu satu hari. Kategori frekuensi yang biasa digunakan meliputi berapa kali sehari, per minggu, per bulan bahkan per tahun.

c. Jumlah Makan

Jumlah makanan yaitu jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Status gizi dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi seseorang. Apa yang dimakan seseorang dalam jangka waktu tertentu dapat diketahui dari status gizinya. Perencanaan menu juga akan dipengaruhi oleh pola makan. Menu adalah pilihan makanan yang disiapkan untuk dikonsumsi saat makan atau dalam kehidupan sehari-hari. Pola makan seimbang terdiri dari serangkaian makanan dalam jumlah yang tepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh untuk berbagai fungsi tubuh, termasuk pertumbuhan, perkembangan, serta pemeliharaan dan perbaikan sel.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan remaja

a. Faktor ekonomi

Sosial ekonomi keluarga mempengaruhi jumlah makanan yang tersedia yang juga akan mempengaruhi status gizi remaja. Faktor sosial ekonomi berperan penting dalam menentukan status gizi seseorang. Gonzalez-Casanova et al. (2023) dalam Khofifah & Mardiana (2023) menemukan bahwa kondisi sosial ekonomi memiliki korelasi kuat dengan kondisi gizi remaja di Indonesia ($r = 0,68$; $p < 0,001$). Secara umum, status sosial ekonomi mencerminkan kondisi pendidikan orang tua, tingkat pendapatan keluarga, serta kemampuan untuk memperoleh pangan bergizi dan berkualitas. Remaja yang berasal dari keluarga dengan kondisi sosial ekonomi rendah cenderung

memiliki keterbatasan dalam pemenuhan asupan gizi yang seimbang, sehingga berisiko mengalami masalah gizi. Salah satu indikator ekonomi yang umum digunakan adalah Upah Minimum Regional (UMR) yang mencerminkan standar pendapatan minimum dan memengaruhi kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi serta akses terhadap fasilitas kesehatan dan pendidikan (Luluk Isnati Andini, 2025).

b. Faktor pengetahuan

Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik maupun kurang baik cenderung akan memiliki pola makan yang lebih beragam. Hal ini memiliki keterkaitan dengan menu pangan yang dikonsumsi sehari-hari baik dalam keluarga maupun diluar rumah. Salah satu yang menjadi permasalahan dalam remaja yang mendukung sulitnya tercapainya status gizi normal ialah adanya remaja putri yang melakukan diet karena remaja putri lebih memperhatikan penampilan tubuhnya daripada remaja laki-laki. Persoalan ini juga memiliki keterkaitan dengan banyaknya penderita anemia pada remaja putri. Pada masa remaja, energi dan protein yang dibutuhkan meningkat untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Energi dan protein dapat dikatakan terpenuhi jika dilihat dari berat badan dan tinggi badan yang normal dan status gizi yang baik. Maka dari itu, memperhatikan berat dan tinggi badan pada setiap remaja perlu diperhatikan sebagai patokan penentuan kecukupan energi setiap remaja (Waluyani et al., 2022)

c. Faktor sikap

Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti pertambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi. Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidak seimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang

energi kronik (gizi buruk) dan anemia. Obesitas merupakan kegemukan atau kelebihan berat badan. Terjadinya kegemukan pada remaja dapat menurunkan rasa percaya diri dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Kurang energi kronik (gizi buruk) disebabkan oleh makan yang terlalu sedikit akibat dari kurang nafsu makan atau minder terhadap bentuk tubuh teman sehingga melakukan diet. Anemia merupakan keadaan kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal. Anemia sering terjadi pada remaja putri disebabkan karena mengalami menstruasi setiap bulan (Hafiza et al., 2020).

d. Pengaruh teman sebaya

Teman sebaya dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya permasalahan gizi. Remaja sering menghabiskan waktu dengan teman mereka, yang kemudian mempengaruhi perilaku mereka. Teman juga mempengaruhi kebiasaan makan dan jajan di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini karena remaja dapat mengejar dan mendekati apa yang dimakan teman-temannya. Kelompok teman sebaya dan teman juga mempengaruhi kebiasaan remaja mengonsumsi junk food dan minuman ringan (Yarah and Martina.,2021). Pengaruh teman sebaya berperan penting dalam pola makan yang tidak sehat dan dapat menyebabkan gangguan makan. Kondisi ini meningkatkan risiko masalah gizi remaja. Adanya tekanan negatif dari teman sebaya dapat meningkatkan gangguan pola makan (Artadini et al., 2022)

e. Factor aktivitas fisik

Menurut Joko Pekik Irianto (2000:5) menyatakan bahwa untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik dapat dilakukan dengan aktivitas fisik, mulai dari yang ringan, tetapi dilakukan secara konsisten sehingga didapatkan hasil yang signifikan positif untuk kesehatan. Menurut teorinya, sebuah perilaku yang dilakukan dengan cara berulang-ulang dapat membuat perilaku tersebut menjadi permanen atau bahasa sehari-hari yaitu kebiasaan. Dengan

meningkatnya tingkat kebugaran maka remaja menjadi lebih aktif serta memiliki semangat dan prestasi belajar yang lebih baik pula. Kebugaran jasmani seseorang dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu antara lain: 1) pola makan, 2) istirahat dan 3) aktivitas fisik yang rutin. Untuk mencapai tingkat kebugaran yang baik, maka ketiga poin tersebut harus dapat dilakukan dengan baik. Terkhusus pada pola makan sehari-hari yang harus mengandung berbagai zat-zat baik dalam memenuhi keragaman dalam jenis, frekuensi dan jumlahnya. Aktivitas fisik menjadi dasar penentuan keadaan gizi, misalnya remaja yang sehat mampu melakukan pekerjaan yang relatif berat dengan waktu yang singkat, lalu kecepatan serta kuantitas dalam kegiatan tersebut sangat luar biasa. Sesuai dengan standart pengukuran kesehatan kebugaran jasmani, siswa/i yang diukur ternyata sering melakukan olahraga. Kegiatan ini pun tidak terlepas dari dorongan asupan gizi (Waluyani et al., 2022)

3. Metode pengumpulan Pola Makan

a. Food Frequency Questionare (FFQ)

Untuk dapat mengetahui pola makan seseorang, dapat dilakukan penilaian konsumsi pangan. Salah satu instrumen yang kerap digunakan untuk menilai asupan makan seseorang adalah SQ-FFQ (Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire). SQ-FFQ merupakan suatu instrumen yang digunakan untuk mengetahui jenis atau keberagaman pangan, frekuensi dan besar atau jumlah porsi makanan yang dikonsumsi seseorang dalam kurun waktu tertentu berdasarkan daftar makanan yang telah disusun sebelumnya dengan kandungan spesifik zat gizi makro maupun mikro di dalamnya (Sirajuddin, et al., 2018)

Kuesioner Frekuensi makanan pada responden digunakan untuk mengetahui pola makan. Di dalamnya, responden ditanyai tentang jenis makanan yang mereka makan, mulai dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur-sayuran dan buah-buahan, serta frekuensi spesifik mereka memakannya tidak pernah, tahunan, bulanan,

mingguan, dan harian. Kemudian skor setiap responden ditentukan dan kemudian dikontraskan dan skor normal, dengan mempertimbangkan semuanya. Skala Guttman digunakan untuk menghitung skor rata-rata. Banyaknya skor yang diperoleh setiap sampel digunakan untuk mengetahui tingkat pola makan. rutinitas makan yang sehat jika skor yang dihitung sama atau lebih tinggi dari rata-rata semua tanggapan. gangguan makan, jika skor yang dihitung lebih rendah dari rata-rata seluruh responden (Hasibuan & Siagian, 2020).

Tabel 3. Kategori Skor FFQ

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap hari (2-3 kali)
B	25	7x/ minggu
C	15	5-6x per minggu
D	10	3-4x per minggu
E	5	1-2x per minggu
F	0	Tidak pernah

Pengukuran pola konsumsi diukur dengan formulir food frequency questionnaire (FFQ). Menu makananyang dikonsumsi mahasiswa dicatat dalam FFQ dan hasilnya akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Nilai 344 –452 menunjukkan kategori baik, nilai 236 –343 menunjukkan kategori cukup, dan nilai 128–235 menunjukkan kategori kurang (Kanah, 2020)

b. food recall 24 jam

Metode food recall 24 jam adalah metode mengingat tentang pangan yang dikonsumsi pada periode 24 jam terakhir (dari waktu tengah malam sampai waktu tengah malam lagi, atau dari bangun tidur sampai bangun tidur lagi) yang dicatat dalam ukuran rumah tangga (URT). Prinsip dari metode recall 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu.

Pada dasarnya metode ini dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada masa lalu. Wawancara dilakukan sedalam mungkin agar responden dapat mengungkapkan

jenis bahan makanan yang dikonsumsi beberapa hari yang lalu. Wawancara dilakukan oleh petugas yang sudah terlatih dengan menggunakan kuesioner terstruktur. Agar wawancara berlangsung baik, maka terlebih dahulu perlu disiapkan kuesioner (daftar pertanyaan). Kuisoner tersebut mengarahkan wawancara menurut urutan waktu makan dan pengelompokan bahan. Kuantitas pangan di recall meliputi semua makanan dan minuman yang dikonsumsi termasuk suplemen vitamin dan mineral (Munjirin & Iswinarti, 2023). Berikut ini adalah table kategori pemenuhan asupan berdasarkan kategori kecukupan gizi menurut Gibson 2005

Tabel 4. kategori kecukupan gizi menurut Gibson 2005

Kategori Kecukupan Gizi	Keterangan
< 70%	Deficit tingkat berat
71-79%	Deficit tingkat sedang
81-90%	Deficit tingkat ringan
91-119%	Normal
>120%	Kelebihan

Satuan ukuran rumah tangga yang umum digunakan adalah piring, gelas, sendok, mangkok, buah, ikat, butir, dan biji. Perangkat-perangkat di rumah tangga seperti sendok (makan, teh, sayur) relatif sama untuk setiap daerah. Ukuran-ukuran seperti potong, iris, bungkus, batang, dan ikat ada kemungkinan berbeda setiap daerah.

C. Prestasi belajar

1. Defenisi prestasi belajar

Prestasi belajar merupakan gambaran umum kemampuan siswa dalam menyerap pengetahuan yang dilakukan secara sadar. Prestasi adalah kemampuan kita untuk mencapai nilai tertinggi, sedangkan dengan nilai yang rendah maupun sedang tidak bisa disebut prestasi. Oleh karena itu dapat bisa menjadi sebuah kebanggaan siswa ketika mendapatkannya (Ashshidieqy, 2018).

Kekurangan zat gizi akan mengurangi kemampuan dan konsentrasi belajar siswa. Kekurangan zat gizi pada masa remaja akan berdampak pada

aktivitas siswa di sekolah antara lain, sluggishness (lesu), mudah letih/lelah, hambatan pertumbuhan, kurang gizi pada masa dewasa, dan penurunan prestasi di sekolah.

Prestasi belajar ditentukan beberapa faktor yaitu aspek afektif, psikomotor, dan kognitif.³ Aspek kognitif adalah aspek yang berhubungan dengan kegiatan berpikir dan juga berhubungan erat dengan intelligence quotient (IQ) atau kemampuan berpikir peserta didik.³ Aspek kognitif seseorang erat kaitannya dengan status gizi seseorang. 4 Status gizi yang baik dan seimbang berawal dari makanan yang baik dikonsumsi bagi tubuh. Makanan yang baik mengandung zat gizi berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Zat gizi berguna sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan dan mengatur proses tubuh.

2. Standar nilai evaluasi belajar siswa

Respon siswa dikatakan positif jika skor rerata untuk seluruh siswa lebih besar dari 50. Kriteria kategori hasil belajar siswa/i disajikan pada Tabel dibawah ini.

Tabel 5. Kategorisasi Interval Prestasi Belajar Peserta Didik

Interval	Keterangan
> 80	Sangat Baik
70 - 80	Baik
60 - 70	Cukup
50 - 60	Rendah
< 50	Sangat Rendah

3. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi prestasi belajar. Salah satunya adalah faktor kesehatan dimana proses belajar akan terganggu jika kesehatan seseorang terganggu. Kesehatan dapat terganggu apabila asupan gizi yang masuk tidak seimbang dengan kegiatan belajar, dengan kata lain asupan gizi seseorang berpengaruh terhadap belajarnya. Gizi merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber daya manusia (SDM). Upaya peningkatan SDM yang berkualitas dimulai dengan cara penanganan pertumbuhan anak sebagai bagian dari keluarga

dengan asupan gizi dan perawatan yang baik. Pemberian gizi yang kurang baik terutama terhadap anak dan remaja, akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan Masyarakat (Cahyanto et al., 2021)

D. Hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa remaja

Gizi juga merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber daya manusia (SDM). Upaya peningkatan SDM yang berkualitas dimulai dengan cara penanganan pertumbuhan anak sebagai bagian dari keluarga dengan asupan gizi dan perawatan yang baik. Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Di yakini bahwa kurang gizi kronis berhubungan erat dengan pencapaian akademik murid sekolah yang semakin rendah. Anak-anak yang stunting (pendek) karena kurang gizi ternyata lebih banyak yang terlambat masuk sekolah, lebih sering absen, dan tidak naik kelas. Lebih dari sepertiga (36,1 %) anak di Indonesia tergolong pendek ketika memasuki usia sekolah (Rostikawaty et al., 2025)

Pada usia remaja anak lebih banyak aktifitasnya, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Sebaiknya anak mendapatkan makanan yang seimbang agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi. Masa kanak-kanak dan remaja merupakan masa pertumbuhan, belajar, dan perkembangan yang cepat. Mereka memiliki kebutuhan gizi yang tinggi dan dalam banyak hal kebutuhan gizinya berbeda dengan kebutuhan gizi orang dewasa. Memastikan asupan makanan yang cukup, tetap merupakan tantangan bagi banyak anak di dunia. Sebaliknya, bagi sebagian besar anak dinegara maju, membuat pilihan makanan yang lebih tepat dan mempertahankan kebiasaan makan sehat merupakan hal yang terpenting. Gizi juga merupakan salah satu faktor penentu utama kualitas sumber daya manusia (SDM). Upaya peningkatan SDM yang berkualitas dimulai dengan cara penanganan pertumbuhan anak sebagai bagian dari keluarga dengan asupan gizi dan perawatan yang baik. Pemberian gizi yang kurang baik terutama terhadap anak-anak, akan menurunkan potensi sumber daya pembangunan masyarakat. Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia.

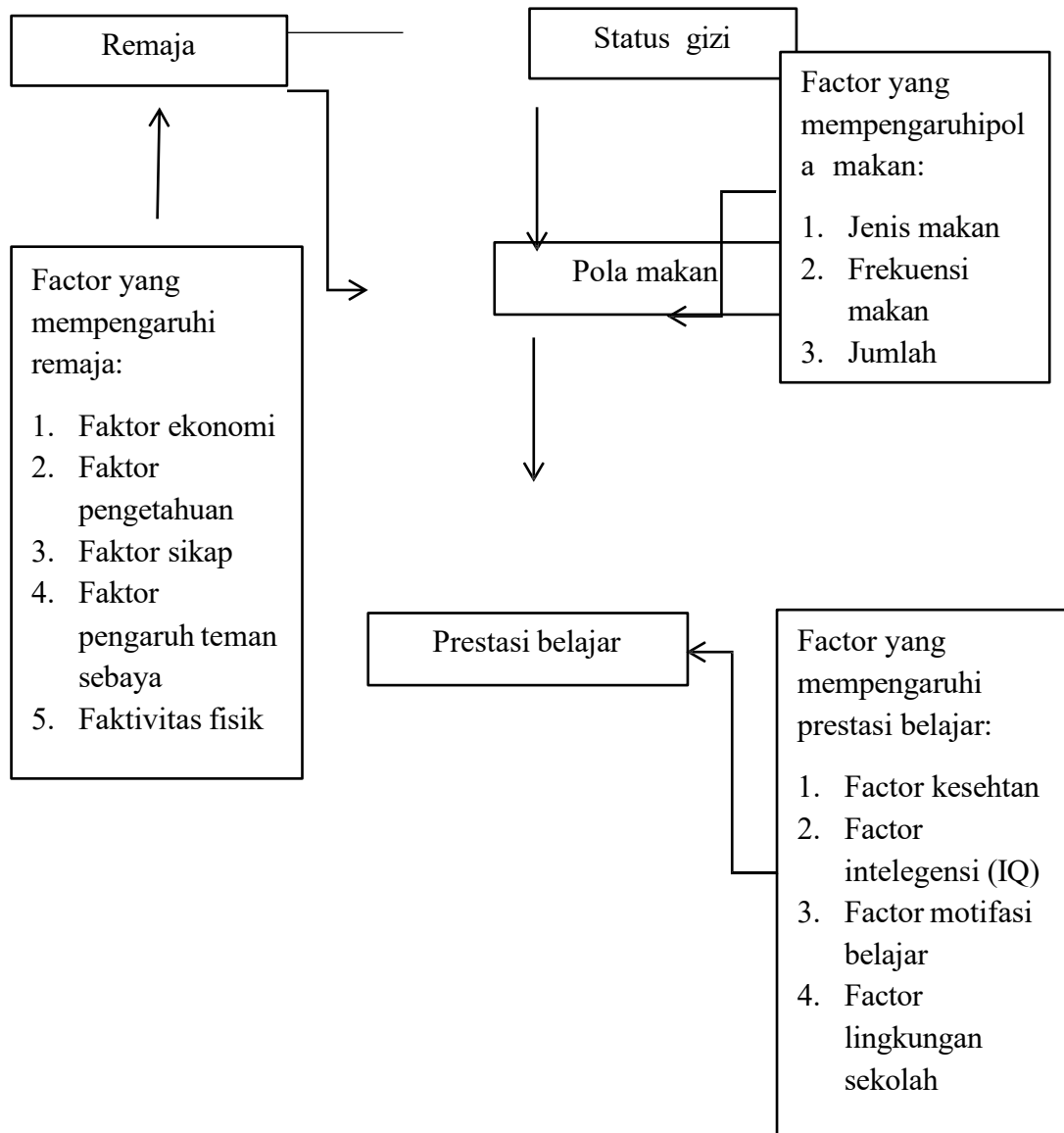
Di yakini bahwa kurang gizi kronis berhubungan erat dengan pencapaian akademik murid sekolah yang semakin rendah (Rostikawaty et al., 2025).

E. Hubungan antara Pola makan dengan prestasi belajar siswa remaja

Masalah gizi yang dihadapi di Indonesia adalah triple burden yaitu stunting, wasting, dan obesitas Masalah gizi di Indonesia telah menjadi masalah umum pada tingkat individu maupun keluarga. Gizi lebih maupun gizi kurang dapat terjadi pada semua kalangan umur, anak-anak usia sekolah, remaja, maupun dewasa, namun yang sering terjadi pada tahun pertama kehidupan yaitu usia sekolah. Pemenuhan ataupun pemberian gizi yang baik bagi anak yang masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan dapat menjadi pondasi bagi kesehatan masyarakat, bila terjadi gangguan gizi kurang maupun gizi lebih maka pertumbuhan dan perkembangan tidak akan berlangsung secara optimal. Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan. Pola makan sangat berpengaruh terhadap status gizi anak dan secara tidak langsung pola makan yang baik akan meningkatkan produktivitas dan konsentrasi belajar menjadi lebih baik (Ilmiah & Pendidikan, 2023)

Sumber energi awal setiap orang harus memulai hari mereka dengan cukup energi sebagai modal untuk melakukan aktivitas, dimana pagi hari adalah start awal. Energi yang kita butuhkan tentunya berasal dari makanan apalagi setelah berjam-jam tidak ada asupan sama sekali. Sayangnya, banyak anak yang tidak melakukan sarapan pagi, mereka lebih memilih mengonsumsi makanan jajanan di luar rumah atau di sekolah yang kualitas gizinya tidak terjamin. Makanan jajanan diluar seringkali tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan, dan keamanan pangan. Tidak sedikit masalah yang timbul akibat orang tua kurang peduli terhadap makanan yang dikonsumsi anak di sekolah. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi menimbulkan penyakit, seperti diare bahkan kanker dan dapat mengakibatkan tidak tercapainya angka kecukupan gizi (Masrikhiyah & Iqbal, 2020)

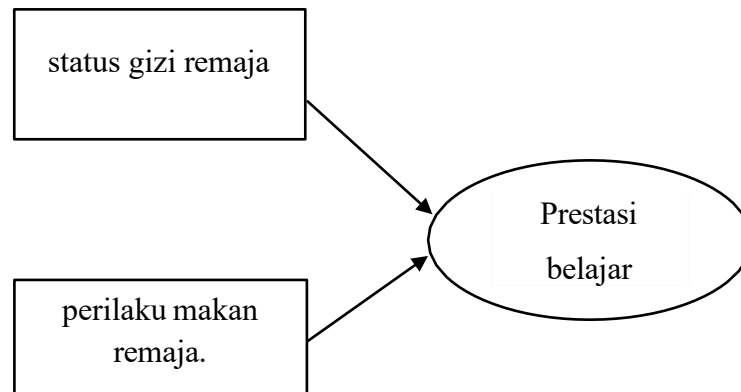
F. Kerangka teori



Gambar 1. Kerangka teori

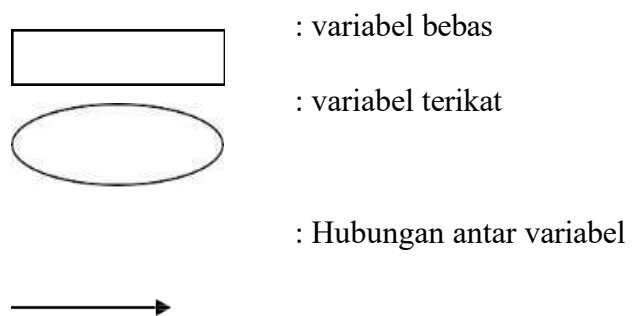
Sumber; (Oktovina Risky Indasari & Ekawati Sutikno, 2020), (Munjirin & Iswinarti, 2023), (Ismawati & Pradiningtyas, 2023)

G. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Keterangan:



H. Hipotesis

Ha : Terdapat hubungan antara status gizi dan pola makan dengan prestasi belajar pada siswa remaja di SMA 9.

H0 : Tidak terdapat hubungan antara status gizi dan pola makan dengan prestasi belajar pada siswa remaja di SMA 9.

