

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi berkaitan dengan keharmonisan antara nutrisi yang dicerna dan jumlah yang dibutuhkan dari tubuh guna berbagai tahapan biologis (termasuk perkembangan fisik, perkembangan, aktivitas, dan pelestarian kesehatan). Selanjutnya, status gizi dapat bertindak selaku tes lakmus guna kesejahteraan fisik seseorang, yang mencerminkan keseimbangan asupan dan pengeluaran energi di dalam tubuh (Kusuma et al. 2022).

Kondisi gizi seseorang mencerminkan sejauh mana persyaratan fisiologis mereka sudah terpenuhi. Keseimbangan antara nutrisi yang dikonsumsi dan nutrisi penting guna menjaga kesehatan ideal sangat penting. Ketika kebutuhan nutrisi seseorang memadai guna mempertahankan fungsi harian tubuh serta peningkatan kebutuhan metabolisme, orang tersebut akan mencapai kondisi nutrisi yang maksimal (Rachmayani et al. 2018).

Status Gizi seseorang dipengaruhi dari makanan yang dikonsumsi dan keseimbangannya; ketika asupan selaras dengan kebutuhan tubuh, itu menumbuhkan nutrisi yang sangat baik. Asupan surplus di luar kebutuhan akan terselip di dalam tubuh selaku cadangan.

2. Faktor-Faktor Yang berdampak pada Status Gizi

a. Faktor langsung

1. Konsumsi pangan

Evaluasi konsumsi makanan di tingkat rumah tangga ataupun individu berperan selaku sarana kenikmatan alami guna menggambarkan tren konsumsi di antara berbagai daerah, kelas sosial ekonomi, dan latar belakang budaya. Konsumsi makanan sering dipakai selaku strategi guna meningkatkan status gizi (Demu et al. 2021)

2. Penyakit infeksi

Penyakit menular secara langsung berdampak pada kesehatan gizi. Efek dari penyakit tersebut termasuk nafsu makan berkurang, yang menyebabkan pengurangan asupan nutrisi, diikuti dari muntah, yang selanjutnya

memperburuk hilangnya nutrisi, yang mengakibatkan penurunan status gizi. Riwayat penyakit menular mengacu pada pengalaman masa lalu seseorang dengan penyakit menular (Puspitasari et al. 2021).

b. Faktor tidak langsung

1. Tingkat pendapatan

Jumlah pendapatan secara signifikan berdampak pada jenis diet yang dibeli. Pendapatan berperan selaku penentu utama kualitas dan kuantitas makanan, membuatnya secara intrinsik terkait dengan nutrisi. Pentingnya pendapatan dan keuntungannya bagi keluarga:

1. Peningkatan pendapatan berarti peningkatan sumber daya keuangan orang miskin, sehingga meningkatkan status gizi mereka.
2. Ketika pendapatan individu berpenghasilan rendah meningkat, ada peningkatan yang sesuai dalam pengeluaran keluarga guna makanan (Demu et al. 2021).

gizi

Pengetahuan gizi mengacu pada kemampuan guna memilih makanan yang menyediakan nutrisi penting dan keterampilan dalam menyiapkan bahan-bahan makanan tersebut guna dikonsumsi. Pemahaman ini bisa didapat melalui eksplorasi pribadi serta dari sumber eksternal (Demu et al. 2021).

Pengetahuan nutrisi mengacu pada pemahaman individu terkait prinsip-prinsip nutrisi, peran nutrisi, dan bagaimana nutrisi ini berinteraksi guna berdampak pada status gizi dan kesehatan secara keseluruhan. Ketika ada kekurangan pengetahuan gizi, remaja mungkin berjuang guna secara efektif menyeimbangkan asupan makanan mereka dengan kebutuhan nutrisi mereka, yang pada akhirnya bisa mengakibatkan persoalan yang berkaitan dengan kekurangan gizi ataupun asupan berlebihan (Roring et al. 2020).

Secara langsung, pendidikan sering dipahami selaku upaya individu guna mengembangkan karakter mereka selaras dengan nilai-nilai komunitas dan budaya mereka. Pendidikan dicirikan selaku inisiatif yang diambil dari individu ataupun kolektif guna transisi ke masa dewasa ataupun mencapai peningkatan kualitas hidup ataupun kesejahteraan mental (Djamaluddin et al. 2014).

3. **Penilaian Status Gizi (Antropometri)**

- a. Antropometri mencakup pemahaman yang berkaitan dengan pengukuran tubuh manusia, terutama berfokus pada dimensi yang secara langsung mengevaluasi

status gizi. Umumnya, manusia menunjukkan berbagai variasi dalam bentuk tubuh dan ukuran dimensi. (Santoso dkk. 2014). Berat badan

Berat badan ialah pengukuran antropometrik yang sangat bervariasi. Biasanya, ketika kesehatan maksimal dan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan nutrisi dipertahankan, berat badan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Penilaian berat dilakukan melalui tahapan penimbangan. Pengukuran berat yang akurat mengharuskan penggunaan instrumen yang tepat.

Alat pengukur berat harus mudah dipakai dan portabel, tersedia dengan biaya yang wajar, dengan akurasi 0,1 kg (100 gram), timbangan yang mudah dibaca, cukup aman guna digunakan, dan dikalibrasi dengan benar. Stres perut sering dipakai guna menilai berat badan pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa pada umumnya (Yuswatiningsih et al. 2020). Tinggi badan

Tinggi badan bertindak selaku tanda vital guna mengevaluasi kesehatan gizi saat ini dan kondisi masa lalu. Berbeda dengan berat badan, peningkatan tinggi atau panjang menunjukkan sensitivitas yang lebih rendah terhadap persoalan kekurangan gizi selama bertahun-tahun (Anggraeni et al. 2012). Metrik ini sangat penting guna menentukan perawakan anak yang mampu berdiri sendiri. Tinggi diukur dengan stadiometer, instrumen yang menawarkan akurasi luar biasa 0,1 cm (Yuswatiningsih et al. 2020). Indeks Massa Tubuh (IMT/U)

Penilaian indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) disarankan guna mengevaluasi status gizi pada remaja. IMT/U menunjukkan massa total berbagai komponen tubuh, termasuk otot, tulang, dan jaringan lemak (Widystuti et al. 2018).

Indeks IMT/U berperan guna mengkategorikan malnutrisi, kekurangan gizi, nutrisi yang memadai, kerentanan terhadap malnutrisi lebih lanjut, nutrisi berlebihan, dan obesitas. Grafik IMT/U dan grafik BB/PB ataupun BB/TB umumnya menghasilkan hasil yang serupa. Meskipun demikian, indeks IMT/U lebih mahir dalam mengidentifikasi anak-anak yang mendapati gizi berlebihan dan obesitas.

Rumus perhitungan IMT ialah selaku berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m}^2\text{)}}$$

Keterangan :

IMT = Indeks Massa Tubuh

BB = Berat Badan (kg)

TB = Tinggi Badan (cm)

Anak-anak yang menunjukkan ambang IMT/U melebihi +1 SD menghadapi peningkatan risiko persoalan gizi, memerlukan perhatian lebih lanjut guna mencegah timbulnya kelebihan gizi dan obesitas. Klasifikasi ambang batas guna orang Indonesia adalah:

Tabel 2

Kategori status gizi dan ambang batas menurut IMT/U

Kategori status gizi	Ambang batas (Z-score)
Gizi kurang (thinners)	-3 SD sd < -2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih (overweight)	+ 1 SD sd +2 SD
Obesitas (obese)	> + 2 SD

Sumber : (Reza et al. 2020)

B. Asupan Zat Gizi Makro

1. Asupan Protein

Protein ialah nutrisi penting bagi tubuh, berperan selaku sumber energi dan bahan bangunan dan pengatur mendasar. Tubuh manusia tidak memiliki kemampuan guna menyimpan kelebihan protein; ketika konsumsi protein berlebihan, itu diubah dan disimpan dalam tubuh selaku trigliserida. Hal ini menyebabkan peningkatan jaringan adiposa, akibatnya berdampak pada status gizi secara keseluruhan (Putri et al. 2022).

Protein terdiri dari beragam asam amino yang dihubungkan dari ikatan peptida. Tubuh membutuhkan asam amino esensial yang tidak bisa diproduksi sendiri, sehingga harus didapat melalui makanan. Selain berperan selaku elemen struktural, asam amino juga bisa menghasilkan energi melalui tahapan transaminasi. Setiap gram protein menghasilkan 4 kkal energi (Demu et al. 2021).Klasifikasi tingkat kecukupan protein (Nurul, Weni, and Nur 2019) selaku berikut:

1. Kurang = <80% AKG
2. Baik = 80-100 % AKG
3. Lebih = >100% AKG

a. Fungsi protein

Fungsi protein ialah selaku berikut :

1. Pengembangan dan pemeliharaan jaringan dan sel tubuh.
2. Pembentukan keterkaitan penting dalam tubuh termasuk hormon seperti tiroid, insulin, dan epinefrin, yang dikategorikan selaku protein, di samping berbagai enzim.
3. Untuk menjaga keseimbangan cairan, cairan tubuh dikategorikan menjadi tiga kompartemen terpisah: intraseluler (di dalam sel), ekstraseluler/interseluler (di luar sel), dan intravaskular (di dalam pembuluh darah).
4. Untuk menjaga netralitas tubuh, protein bertindak selaku buffer yang bereaksi terhadap basa asam, menjamin tingkat pH yang stabil.
5. Untuk pembentukan antibodi, kapasitas tubuh guna memerangi infeksi bergantung pada kemampuannya dalam menciptakan antibodi.
6. Mengaktifkan pergerakan nutrisi dari sistem pencernaan ke dalam aliran darah, kemudian dari aliran darah ke jaringan, dan melintasi membran sel ke sel individu. selaku sumber energi, protein memberikan nilai kalori yang sama dengan karbohidrat, menghasilkan 4 kalori per gram protein (Adriyanti et al. 2018)..

b. Sumber Protein

Nutrisi protein bisa bersumber dari asal hewan dan tumbuhan. Sumber hewani menyediakan protein melalui susu dan produk susu, daging, ikan, makanan laut, unggas, dan telur. Sebaliknya, sumber tumbuhan menghasilkan protein terutama dari biji-bijian (seperti beras, gandum, dan jagung) dan kacang-kacangan (Maryoto et al. 2020). Kedelai merupakan sumber protein nabati yang menawarkan kualitas tertinggi ataupun nilai biologis (Diana et al. 2009).

c. Kebutuhan Protein

Kebutuhan protein remaja menurut angka kecukupan gizi (2019):

Tabel 3. AKG Protein

Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Kecukupan Protein (g)
Perempuan	13 – 15	69
	16 - 18	59
Laki-laki	13-15	72
	16-18	66

Sumber : AKG (2019)

2. Asupan Lemak

Lipid, sering dikenal selaku lemak, ialah senyawa organik menarik yang ditemukan di dunia alami yang menentang pelukan air tetapi menemukan harmoni dengan pelarut non-polar seperti hidrokarbon atau etil eter. Selain itu, lemak dan minyak membanggakan kemampuan luar biasa guna menyediakan energi, mengalahkan karbohidrat dan protein di dunia ini. Faktanya, hanya satu gram minyak atau lemak menghasilkan 9 Kkal, sementara karbohidrat dan protein hanya menawarkan 4 Kkal per gram.

Minyak dan lemak, terutama yang berasal dari tumbuhan, berlimpah dalam asam lemak vital seperti asam linoleat, lenoleat, dan arakidonat, yang memainkan peran penting dalam mencegah penyempitan pembuluh darah karena penumpukan kolesterol. Selain itu, minyak dan lemak ini berperan selaku sumber dan pelarut guna vitamin esensial A, D, E, dan K. Lemak dan minyak yang menyenangkan ini dapat ditemukan di hampir setiap makanan, meskipun dalam proporsi yang beragam (Fatimah et al. 2022).

Lemak berperan selaku reservoir energi bagi tubuh. Lemak makanan diserap dan kemudian disimpan dalam jaringan adiposit. Selain itu, lemak berperan selaku isolator bagi tubuh (lemak subkutan) dan bertindak selaku pelarut guna tetratur vitamin. Lemak juga bisa menghasilkan energi melalui tahapan oksidasi beta asam lemak (Demu et al. 2021). Klasifikasi tingkat kecukupan lemak (Nurul et al. 2019) ialah selaku berikut

1. :Kurang : <80% AKG
2. Baik : 80-100 % AKG
3. Lebih : >100% AKG

a. Fungsi lemak

Fungsi lemak ialah selaku berikut :

1. Lemak di dalam tubuh bertindak selaku sumber energi, menyediakan prekursor hormonal, dan membantu pengangkutan vitamin yang larut dalam lemak.
2. Ini berperan selaku isolasi terhadap fluktuasi suhu dan juga menawarkan perlindungan pada organ internal tubuh.
3. Untuk memberikan jumlah energi tertentu, penting guna dicatat bahwasanya satu gram lemak menghasilkan 9 kalori
4. . Selain itu, membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak.Sumber lemak

Lemak didapat dari lemak ikan (ikan salmon, sarden, makarel, dan tuna), biji-bijian (rami, gandum, bunga matahari, dan kenari), sayuran hijau, kacang kedelai, jagung, kacang tanah dan minyak kelapa sawit (Demu et al. 2021).

b. Kebutuhan lemak

Kebutuhan lemak remaja menurut angka kecukupan gizi :

Tabel 4. AKG lemak

Jenis kelamin	Umur (tahun)	Kecukupan lemak (gram)
Perempuan	13-15 tahun	70
	16-18 tahun	70
Laki-laki	13-15 tahun	80
	16-18 tahun	85

Sumber : AKG (2019)

3. Asupan Karbohidrat

Karbohidrat berperan selaku sumber energi utama selama respirasi sel dan pembangkitan energi. Setiap molekul karbohidrat menghasilkan 4 kkal energi. Berbagai bentuk karbohidrat yang ditemukan dalam makanan kita termasuk monosakarida, disakarida, oligosakarida, dan polisakarida (Demu et al. 2021). Dalam tubuh manusia, karbohidrat memainkan peran penting selaku sumber energi utama yang penting guna aktivitas fisik, sementara kelebihan karbohidrat disimpan selaku lemak, bertindak selaku sumber energi cadangan (Azmy et al. 2018).

Karbohidrat, diakui selaku salah satu sumber energi utama bagi tubuh, ialah makanan yang paling cepat menyediakan bahan bakar, menjadikannya pilihan pertama bagi individu yang ingin mengurangi rasa lapar. Preferensi guna makanan kaya karbohidrat selaku sumber energi utama tidak hanya sebab manfaat praktisnya, termasuk relatif murah, mudah diakses, dan mudah disimpan. Selanjutnya, dari perspektif biologis, nutrisi ini memainkan peran penting dalam memfasilitasi tahapan metabolisme penting dalam tubuh (Sari et al. 2023).

Klasifikasi tingkat kecukupan karbohidrat (Nurul, Weni, and Nur 2019) selaku berikut :

1. Kurang : <80% AKG
2. Baik : 80-100 % AKG
3. Lebih : >100% AKG

a. Fungsi Karbohidrat

Fungsi karbohidrat di dalam tubuh ialah :

1. Sumber energi

Satu gram karbohidrat menghasilkan 4 kkal. Di dalam tubuh, karbohidrat sebagian diubah menjadi glukosa, bersirkulasi dalam aliran darah guna memenuhi kebutuhan

energi langsung, sementara yang lain dicadangkan selaku glikogen di hati dan otot, dengan sebagian diubah menjadi lemak guna penyimpanan energi di masa depan dalam jaringan adiposa. Otak dan sistem saraf pusat semata-mata bergantung pada glukosa guna memicu kebutuhan energi mereka,

2. Pemberi rasa manis pada makanan

Karbohidrat memberikan rasa manis yang menyenangkan pada makanan, terutama dalam bentuk monosakarida dan disakarida. Gula tidak memiliki tingkat rasa manis yang sama. Fruktosa memegang gelar selaku gula yang paling manis dari semua gula.

3. Penghemat protein

Ketika permintaan karbohidrat tidak mencukupi, protein bisa dipakai selaku sumber energi, yang pada akhirnya merusak peran mereka selaku blok bangunan penting.

4. Pengatur metabolisme lemak

Karbohidrat menghambat oksidasi lemak yang tidak lengkap agar tidak terjadi.

5. Membantu pengeluaran feses

Karbohidrat memainkan peran penting dalam pengusiran limbah dengan mengatur kontraksi ritmis usus dan membentuk tinja. Selulosa dan serat makanan berdampak pada pergerakan di dalam usus, sementara hemiselulosa dan pektin memiliki kemampuan luar biasa guna menyerap sejumlah besar air di usus besar, sehingga menciptakan sisa-sisa makanan siap guna dibuang. Diet kaya serat bertindak selaku perisai terhadap obesitas, sembelit, wasir, divertikulosis, kanker usus besar, diabetes mellitus, dan kondisi jantung yang terkait dengan kadar kolesterol (Siregar et al. 2014).

b. Sumber Karbohidrat

Karbohidrat bisa bersumber dari sereal (seperti beras dan gandum), berbagai tepung (termasuk tepung terigu dan tepung sagu), umbi-umbian (seperti kentang, singkong, ubi jalar, dan talas), serta gula dan kacang-kacangan (Demu et al. 2021).

c. Kebutuhan Karbohidrat

Kebutuhan karbohidrat remaja menurut angka kecukupan gizi (AKG 2019):

Tabel 5. AKG karbohidrat

Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Kecukupan Karbohidrat (g)
Perempuan	13 – 15	300
	16 - 18	300

Laki-laki	13-15	350
	16-18	400

Sumber : AKG (2019)

4. Metode pengukuran asupan makanan (Food Recall 24 Jam)

Teknik penarikan makanan 24 jam ialah strategi yang menekankan kapasitas individu guna mengingat semua makanan dan minuman yang sudah mereka konsumsi dalam 24 jam sebelumnya. Keterampilan mengingat ialah komponen mendasar dari pendekatan ini. Individu dengan kemampuan mengingat yang buruk harus menahan diri dari memakai teknik ini, sebab hasilnya tidak akan secara akurat mencerminkan asupan aktual mereka. Mereka yang memiliki keterampilan mengingat terbatas termasuk, antara lain, orang tua dan anak-anak. Teknik ini diterapkan dengan sumber daya minimal, yang berarti bahwasanya bahkan hanya memakai gambar makanan bisa dipakai baik secara institusional maupun pribadi. Sifat lugas dari metode ini memerlukan pendekatan yang efektif guna meminimalkan kesalahan (Kusuma et al. 2019).

Peserta ditanya terkait semua jenis dan jumlah makanan dan minuman yang mereka konsumsi sejak mereka bangun sampai mereka pergi tidur. Peti gas pengumpul data harus memiliki pemahaman yang jelas terkait ukuran rumah tangga (URT) mengenai makanan dan minuman guna secara akurat mengubah perbedaan ukuran, seperti sendok, mangkuk, potongan, irisan, buah-buahan, tandan, dan makanan lain yang dikonsumsi dari peserta menjadi ukuran yang bisa diukur, seperti berat dalam gram ataupun volume dalam mililiter. guna mengumpulkan data representatif, survei dilakukan terus menerus selama tiga hari dalam satu minggu.

Manual terkait Metodologi Studi Konsumsi Makanan menunjukkan bahwasanya metode penarikan harus mengecualikan hari Jumat, Sabtu, dan Minggu. Hal ini disebabkan dari fakta bahwasanya rata-rata konsumsi secara keseluruhan kurang efektif dalam mewakili tingkat konsumsi yang sebenarnya secara akurat. Korelasi yang lebih kuat antara asupan makanan dan indikator status gizi sudah ditunjukkan guna metode ingatan berulang jika dibandingkan dengan ingatan harian. Dalam hal konsumsi makronutrien, tidak ada perbedaan mencolok dalam asupan nutrisi protein dan lemak selama periode penarikan 1 hari, 3 hari, ataupun 7 hari. Namun, ada perbedaan yang signifikan dalam asupan nutrisi karbohidrat rata-rata ketika membandingkan penarikan 1 hari hingga 7 hari. Konsumsi karbohidrat rata-rata guna satu hari cenderung lebih tinggi (Silvia et al. 2011).

C. Pengetahuan Gizi

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan muncul dari perjalanan pemahaman yang mempesona, yang terungkap ketika individu menyulap gambar objek tertentu dalam pikiran mereka. Tindakan visualisasi ini muncul dari simfoni lima indera manusia: penglihatan, suara, aroma, rasa, dan tekstur. Pengetahuan berperan selaku kekuatan penting dalam membentuk tindakan individu. Sebagian besar kebijaksanaan seseorang dikumpulkan melalui bisikan melodi dari indera pendengaran (telinga) dan kesan jelas dari indera visual (mata) (Hastuti et al. 2010). Pengetahuan nutrisi mewujudkan pemahaman individu tentang seni rumit ilmu gizi, esensi nutrisi, dan tarian rumit antara diet, kesejahteraan gizi, dan kesehatan (Roring et al. 2020).

Pengetahuan gizi mengacu pada kapasitas individu guna mengingat komposisi nutrisi makanan dan manfaat yang diberikan nutrisi ini kepada tubuh. Pemahaman ini melibatkan tahapan kognitif yang diperlukan guna mengintegrasikan informasi gizi dengan kebiasaan diet, memfasilitasi pembentukan dasar pengetahuan yang kuat mengenai nutrisi dan kesehatan. Pengetahuan gizi yang tidak memadai di kalangan remaja perempuan terbukti dalam perilaku pemilihan makanan mereka yang buruk.

Penelitian yang dilakukan dari Amelia (2008) menunjukkan bahwasanya remaja dengan pemahaman nutrisi yang kuat akan lebih mahir dalam memilih makanan yang memenuhi kebutuhan mereka. Kebiasaan makan seseorang bisa dipengaruhi secara signifikan dari tingkat pengetahuan gizi mereka. Selain itu, dalam hal pemilihan makanan, remaja juga terpengaruh dari preferensi dan hasrat mereka (Damayanti 2016).

Memahami nutrisi tidak harus datang semata-mata dari pendidikan formal. Informasi mengenai gizi bisa dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk media massa, literatur, program kesehatan masyarakat, sesi pelatihan kesejahteraan keluarga (kader PKK), dan kelompok studi. Contoh signifikan dari malnutrisi muncul dari kurangnya pengetahuan orang terkait makanan sehat dan bergizi, yang menyebabkan asupan nutrisi yang tidak seimbang dalam makanan sehari-hari mereka.

2. Faktor-faktor yang berdampak pada pengetahuan

a. Faktor internal

Faktor internal ialah elemen yang membantu ataupun menghambat individu, yang berasal dari dalam diri mereka sendiri. Faktor internal kunci yang sangat terkait dengan kepribadian remaja ialah soft skill. Pada dasarnya, soft skill mencakup kemampuan

seseorang guna berinteraksi secara efektif dengan orang lain (keterampilan interpersonal) dan kapasitas mereka guna manajemen diri (keterampilan intrapersonal), yang bisa sangat meningkatkan kinerja kerja.

Menurut penelitian yang dilakukan dari Inggris, Amerika Serikat, dan Kanada, ada 23 karakteristik soft skill: inisiatif, etika/integritas, pemikiran kritis, keinginan guna belajar, dedikasi, motivasi, gairah, keandalan, komunikasi verbal, kreativitas, keterampilan analitis, manajemen stres, pemecahan masalah, ringkasan, kolaborasi, kemampuan beradaptasi, kerja tim, kemandirian, mendengarkan aktif, ketahanan, penalaran logis, dan manajemen waktu (Ratnawati et al. 2015)

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal dipahat dari lingkungan yang mengelilingi kita. Faktor ini penting yang secara signifikan berkontribusi guna membentuk esensi remaja ialah struktur keluarga. Seperti yang ditunjukkan dari Firdaus, suasana keluarga bertindak selaku fondasi pendidikan dasar bagi seorang anak, karena di dalam ranah inilah anak pertama kali menemukan keajaiban pembelajaran dan bimbingan. Ini dianggap penting karena sebagian besar tahun formatif anak terbentang di dalam kantong keluarga. Pengaturan keluarga, selaku elemen penting yang berdampak pada perkembangan pribadi anak, dapat dibedah lebih lanjut menjadi tiga aspek: posisi keuangan keluarga, keterkaitan antara orang tua dan keturunan, dan gaya atau metodologi pengasuhan yang diterapkan wali dalam mengasuh anak-anak mereka (Ratnawati et al. 2015).

3. Pengukuran pengetahuan

4. Evaluasi pengetahuan dapat dilakukan melalui wawancara yang menarik atau kuesioner yang dibuat dengan cermat yang menanyakan tentang detail rumit dari materi yang dimaksudkan guna penilaian dari peserta studi atau responden. Sehubungan dengan pengetahuan yang ingin kita pahami atau hargai, kita dapat menyinkronkannya dengan tingkat yang diuraikan sebelumnya (Erpridawati et al. 2012). Teknik guna menilai tingkat pengetahuan terdiri dari mengajukan pertanyaan kepada responden, diikuti dari tahapan evaluasi, di mana skor 10 diberikan guna jawaban yang benar dan skor 0 guna yang salah (Nyatakan n.d.).Rumus :

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{Total skor}} \times 100$$

4. **Kategori tingg**

Pengetahuan seseorang bisa diinterpretasikan selaku berikut:

Tabel 6. Kategori pengetahuan

Kategori pengetahuan	Nilai pengetahuan
Baik	>75%
Cukup	60-75%
Kurang	<60%

Sumber : (Novianty et al. 2021)

D. Remaja

1. Pengertian remaja

Masa remaja merupakan periode transformasi yang signifikan bagi seorang individu. perkembangan selama masa kanak-kanak berkembang pada tingkat yang stabil, tetapi meningkat tajam saat seseorang beralih ke masa remaja. Lonjakan perkembangan yang cepat ini digabungkan dengan perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Secara kolektif, perubahan ini membutuhkan nutrisi tertentu (Moesijanti 2013).

Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap: remaja awal (usia 10 hingga 14), remaja menengah (usia 15 hingga 16), dan remaja akhir (usia 17 hingga 19). Bagi remaja, sifat-sifat yang diperlukan guna perkembangan dan perkembangan yang sehat sangat penting guna membangun rasa identitas diri yang kuat. Tahapan perilaku selama masa remaja meliputi (Februari 2018):

- a. Evaluasi identitas pribadi
- b. Daya tarik yang meningkat terhadap lawan jenis
- c. Mengintegrasikan perubahan seksualitas ke dalam persepsi diri
- d. Tetapkan tujuan profesional
- e. Berdisosiasi di bawah kondisi kontrol keluarga

Masa remaja (10-18 tahun) merupakan fase kerentanan nutrisi yang signifikan sebab beberapa alasan. Pertama, remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar sebab perkembangan dan perkembangan fisik mereka yang substansif selama waktu ini. Kedua, pergeseran gaya hidup dan kebiasaan makan di kalangan remaja berdampak pada asupan gizi dan kebutuhan mereka. Ketiga, remaja dengan kebutuhan nutrisi unik — seperti mereka yang terlibat dalam olahraga, memiliki penyakit kronis, hamil, mengikuti diet ketat, ataupun dipengaruhi dari alkohol ataupun obat-obatan — sangat terpengaruh. Tahap ini, yang dikenal selaku masa transisi perkembangan dan perkembangan, menandai perjalanan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Transformasi

yang terjadi dari umur 10 hingga 19 mencakup dimensi biologis, kognitif, dan sosial (Moesijanti Soekarti 2013)

2. Pertumbuhan dan perkembangan remaja

Konsep perkembangan dan pertumbuhan keduanya menunjukkan tahapan dinamis. Sementara pertumbuhan dan perkembangan sering dipakai secara sinonim, mereka memiliki makna yang berbeda. pertumbuhan dan perkembangan mewakili tahapan berkelanjutan, sistematis, dan berurutan yang dibentuk dari pematangan, pengaruh lingkungan, dan faktor genetik (Utama dan Demu 2021).

Transformasi dari masa kanak-kanak ke dewasa disebut selaku pubertas. pertumbuhan lambat selama masa kanak-kanak mulai meningkat ketika seseorang mendekati masa remaja, dan selama masa remaja, ada lonjakan pertumbuhan yang signifikan mirip dengan yang diamati pada bayi. Masa remaja menandai fase pertumbuhan tercepat kedua setelah masa bayi. Permulaan percepatan pertumbuhan ini bisa sangat berbeda di antara individu. Remaja dengan umur kronologis yang sama bisa menunjukkan pertumbuhan fisiologis yang sangat berbeda. sebab variasi individu ini, umur terbukti menjadi ukuran yang tidak memadai guna menilai kematangan fisiologis dan kebutuhan nutrisi remaja. Mengingat perbedaan besar dalam ukuran tubuh di antara remaja pada tahap ini, hanya mengandalkan umur guna mengevaluasi pertumbuhan selama masa remaja tidak layak. Menilai kematangan karakteristik seksual sekunder bermanfaat guna tujuan evaluasi (Moesijanti Soekarti 2013).

3. Masalah gizi pada remaja

a. Anemia

Menurut data Riskesdas 2018, tingkat anemia di kalangan remaja mencapai 32%, menunjukkan bahwasanya 3 hingga 4 dari setiap 10 remaja dipengaruhi dari kondisi ini. Hal ini sebagian besar disebabkan dari kebiasaan diet yang kurang optimal, pilihan makanan yang tidak memadai, dan aktivitas fisik yang tidak mencukupi. Gejala anemia termasuk perasaan lemah, kelelahan, lesu, kelelahan, kurang antusiasme, dan berkurangnya kapasitas guna fokus.

b. Nutrisi yang buruk berasal dari pengejaran tujuan tubuh tanpa diet yang tepat. Selama masa remaja, ada transformasi fisik yang cukup besar. Hal ini menyebabkan persepsi tubuh seseorang yang terus berubah, dipengaruhi dari pengalaman fisik dan lingkungan sekitarnya. Akibatnya, remaja sering mengubah kebiasaan makan mereka dan mungkin melewatkan makan, berpikir mereka sudah kelebihan berat badan,

ataupun mereka mungkin menikmati makanan yang berlebihan dan tidak seimbang dalam upaya guna mencapai bentuk tubuh ideal mereka.

c. **Obesitas**

Remaja sering memiliki kecenderungan guna mengeksplorasi, dan kehadiran gula dan garam yang luar biasa dalam makanan kontemporer, yang secara visual menarik, membuat mereka menyukai barang-barang ini daripada makanan rumahan. Makanan yang kaya gula dan garam bisa menyebabkan obesitas, yang pada gilirannya bisa mempercepat timbulnya penyakit degeneratif. guna memastikan kesehatan dan perkembangan yang optimal, remaja harus mematuhi pedoman diet di piring saya, sambil juga ingat guna terlibat dalam aktivitas fisik, menjaga kebersihan yang tepat, dan tetap terhidrasi secara memadai.

4. Faktor penyebab persoalan gizi pada remaja

Menurut (I. S. Sari 2020) faktor penyebab persoalan gizi remaja, yaitu:

a. **Kebiasaan makan yang buruk**

Kebiasaan makan yang merugikan yang terbentuk dalam keluarga selama masa kanak-kanak sering bertahan hingga remaja. Mereka mengonsumsi makanan tanpa berpikir, tidak menyadari perlunya nutrisi yang beragam dan konsekuensi dari kegagalan memenuhi kebutuhan nutrisi tersebut pada kesejahteraan mereka.

b. **Pemahaman gizi yang keliru**

Fisik yang ramping ialah aspirasi bagi remaja, terutama wanita, dan ini sering mengarah pada berbagai masalah. Dalam mengejar kelangsingan, mereka secara keliru memberlakukan pembatasan makanan, yang mengakibatkan kebutuhan nutrisi mereka tidak terpenuhi.

c. **Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu**

Skenario ini sering dikaitkan dengan tren yang umum di kalangan remaja, seperti preferensi yang kuat guna makanan seperti hot dog dan minuman cola.

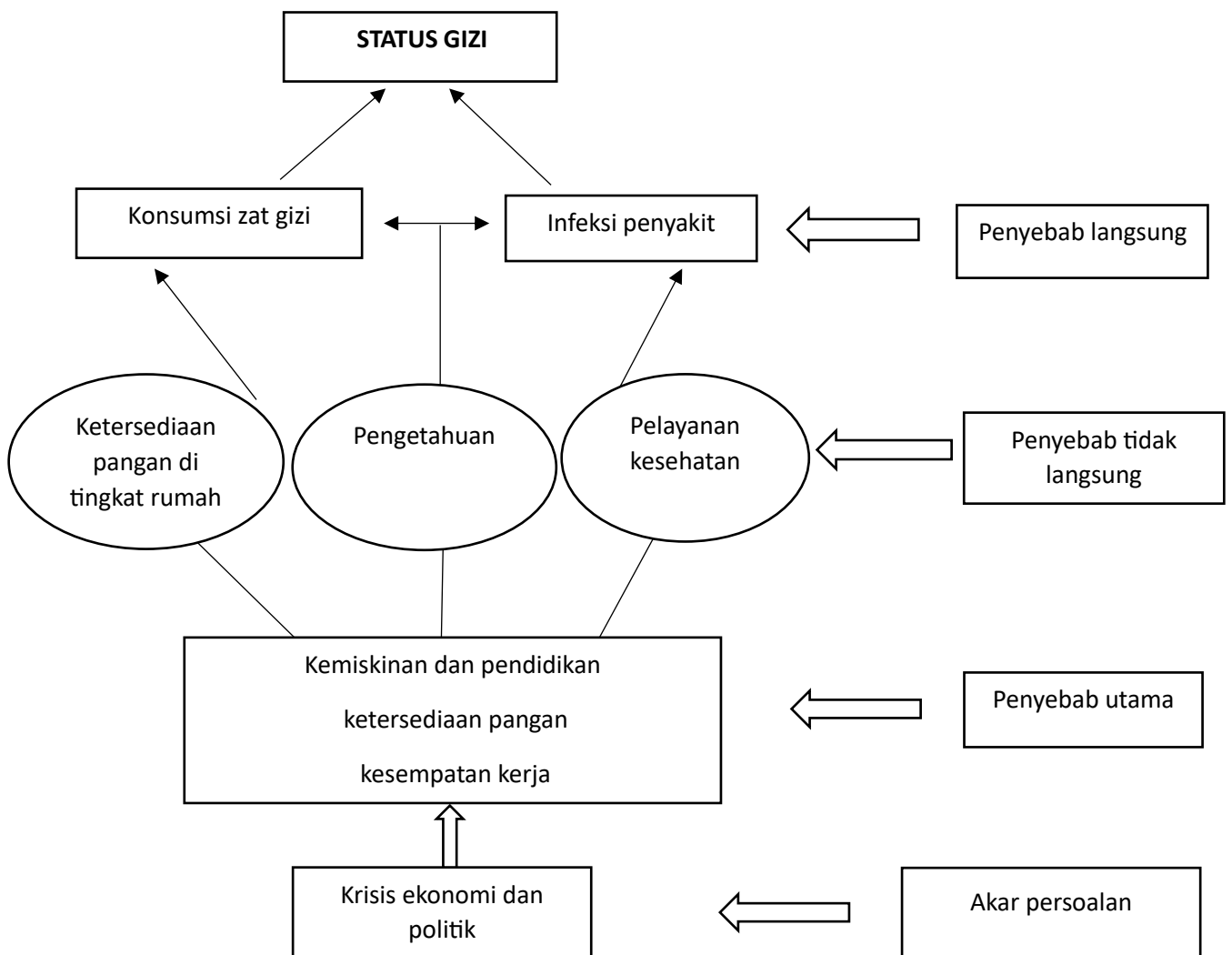
d. **Promosi yang berlebihan melalui media massa**

Remaja dengan cepat tertarik pada pengalaman baru, kecenderungan yang dimanfaatkan pemasar makanan. Mereka memasarkan makanan dengan cara yang menarik bagi remaja dengan menampilkan selebriti film yang berperan selaku panutan mereka.

e. **Masuknya produk makanan baru**

Barang-barang makanan yang muncul dari berbagai negara secara signifikan berdampak pada preferensi diet kaum muda. Contoh makanan yang nyaman (makanan cepat saji) termasuk hot dog, hamburger, ayam goreng, dan kentang goreng. Selain itu, bermacam-macam makanan ringan dalam bentuk keripik (junk food) dianggap dari remaja selaku representasi klasik dari kehidupan kontemporer.

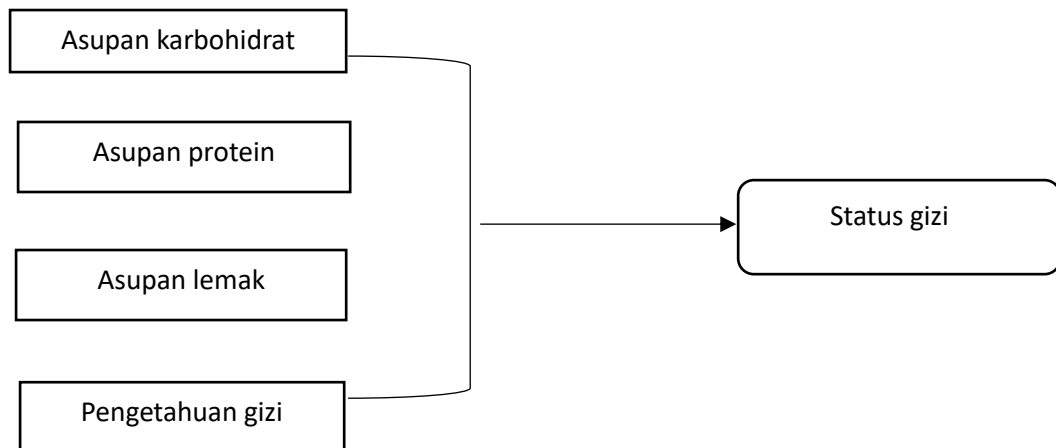
2. Kerangka teori



Gambar 1. Kerangka teori

Dimodifikasi dari Sumber: Unicef 2019 dan Roring et.,al 2020)

3. Kerangka Konsep



Keterangan :

Variabel bebas :

Variabel terikat :

Gambar 2. Kerangka konsep

4. Hipotesis Penelitian

- a. H_a : adanya keterkaitan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang.
- b. H_o : tidak adanya keterkaitan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMP Katolik Santo Yoseph Kupang.