

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Perilaku Diet

a. Pengertian Perilaku Diet

Respons organisme terhadap rangsangan dari lingkungannya dikenal sebagai perilaku. Pola makan berasal dari bahasa Yunani *diaita*, yang berarti gaya hidup. Pola makan dan pola makan adalah kebiasaan makan dan minum yang diperbolehkan setiap hari, terutama yang dirancang khusus untuk mencapai tujuan dengan memasukkan atau mengecualikan bahan makanan tertentu.

Siregar juga berpendapat bahwa perilaku diet adalah cara berperilaku dalam mengelola makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang secara teratur untuk menjaga kesehatan. Selain itu, menurut Hawks dan Safitri, diet adalah upaya untuk mengendalikan atau mengurangi asupan makanan seseorang dalam rangka menurunkan berat badan atau mempertahankannya. Ogden juga berpendapat bahwa diet adalah suatu usaha yang dilakukan seseorang untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan sebagai bentuk reaksi atas kekecewaan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Ogden juga menegaskan bahwa diet adalah suatu perilaku yang dilakukan seseorang dengan cara membatasi jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan hanya mengonsumsi buah dan sayur. (Kiflian, 2019)

Mengingat beberapa penjelasan dan definisi di atas, maka penyusun beranggapan bahwa perilaku diet merupakan suatu bentuk kegiatan yang mengatur dan mengendalikan pola makan, minum, serta kegiatan kerja yang bertujuan untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal atau menjaga kesehatan tubuh.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet

1) Faktor Internal

Faktor internal, Cara berperilaku dalam pola makan dipengaruhi oleh variabel, misalnya, ras, fisik, usia, berat badan, persepsi diri, nilai-nilai kesejahteraan, orientasi dan karakter seseorang.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal, nilai-nilai sosial, pengaruh media, hubungan keluarga, dan status sosial ekonomi semuanya berdampak pada perilaku diet.

3) Faktor Kesehatan

Harapan hidup seseorang meningkat dengan mendukung kesehatannya melalui diet, seperti mencegah penyakit jantung, diabetes, dan stroke.

4) Faktor Fisik (Body Image)

Saat ketika seseorang tidak puas dengan tubuhnya ketika tubuhnya kelebihan berat badan.

5) Faktor Media

Persepsi seseorang tentang bentuk tubuh ideal dapat dipengaruhi oleh media yang secara konsisten menggambarkan bentuk tubuh ideal baik untuk pria maupun wanita, sehingga mendorong mereka untuk menurunkan berat badan.

c. Jenis-jenis Perilaku Diet

Pola makan yang dilakukan oleh remaja sangat beragam, ada yang melakukan aktivitas rutin seperti yoga, kardio, pusat kebugaran yang akan membantu mereka mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan dengan lebih cepat. Sementara itu, remaja melakukan diet, tetapi tidak memenuhi standar kesehatan karena tidak berolahraga atau makan buah, yang nantinya diet yang mereka jalani akan memberikan manfaat dan hasil pada tubuh mereka, terutama jika dilakukan secara konsisten dan serius. Remaja terpaksa makan lebih sedikit karena takut kelebihan berat badan. Selain itu, mereka juga melakukan diet yang sebenarnya tidak direkomendasikan oleh para ahli gizi.(Kiflian, 2019).

Ogden menyatakan bahwa terdapat dua jenis perilaku diet yang sering terjadi pada saat melakukan diet, yaitu :

1) Diet Sehat

Pola makan yang baik adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan mengubah cara berperilaku ke arah yang lebih baik, yang ciri-cirinya adalah mengubah pola makan dengan mengonsumsi sumber makanan rendah kalori dan rendah lemak seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, memperbanyak aktivitas

fisik secara bijaksana sesuai dengan kebutuhan tubuh agar tubuh tetap sehat dan ideal.

2) Diet Tidak Sehat

Pola makan yang tidak sehat merupakan suatu usaha untuk menjadi lebih bugar yang dilakukan dengan melakukan cara-cara yang sangat berisiko bagi kesehatan. Ciri-cirinya antara lain dengan sengaja melewatkan waktu makan (di luar ibadah), menggunakan obat-obatan penurun berat badan, penekan nafsu makan, atau pencahar, dan muntah-muntah.

2. Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Menurut Badan Kesehatan Dunia WHO, aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, rasa cemas dan stress yang rendah.

Menurut Saputri (2018), bahwa remaja dan anak usia sekolah biasanya melakukan aktivitas fisik sedang karena kesibukan belajar. Remaja yang tingkat aktivitas hariannya lebih rendah menyebabkan tubuh mereka menggunakan lebih sedikit energi. Akibatnya, seorang remaja dapat dengan mudah menjadi gemuk jika asupan energinya berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai. Aktivitas fisik dapat mencegah perubahan massa lemak tubuh. (Saputri, 2018).

b. Jenis-jenis Aktivitas Fisik

Pada tahun 2018, P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengategorikan aktivitas fisik menjadi tiga tingkatan, yaitu:

1). Aktivitas Fisik Ringan

Upaya yang diperlukan untuk aktivitas fisik ringan sangat minimal, dan jarang mengubah daya tahan atau laju pernapasan. Contoh aktivitas ringan meliputi berjalan, menyapu, mencuci piring atau pakaian, mencuci mobil, berpakaian, belajar di sekolah, mengajar les sepulang sekolah, menonton televisi, bermain dan belajar di rumah, peregangan dan latihan pemanasan lambat, serta golf.

2). Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas fisik sedang yang memerlukan gerakan otot yang berirama atau fleksibel selain usaha yang berat atau terus-menerus. Pada saat seseorang melakukan pekerjaan aktif, mereka menghabiskan 3,5-7 Kkal/menit energi. Seperti berlari, tenis meja, berenang, bersepeda, memangkas rumput, memindahkan perabotan ringan, menanam, bermain bulu tangkis, dan berjalan cepat adalah contoh tugas proaktif sedang.

3). Aktivitas Fisik Berat

Lari, sepak bola, basket, aerobik, bela diri (karate, taekwondo, pencak silat), dan jalan-jalan adalah contoh aktivitas fisik berat. Olahraga yang membutuhkan energi dan membuat tubuh lebih banyak berkeringat sering dikaitkan dengan aktivitas fisik intens yang mengeluarkan lebih dari 7 Kkal energi per menit.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

1) Gaya hidup

Status ekonomi, budaya, keluarga, teman, dan masyarakat semuanya memiliki dampak pada pilihan gaya hidup. Peningkatan kecenderungan individu adalah cara paling efektif untuk mengurangi kesakitan dan kematian.

2) Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan. Tingkat kesehatan seseorang meningkat seiring dengan tingkat pendidikannya. Status kesehatan dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi yang berkaitan dengan pencapaian pendidikan. Keinginan seseorang untuk memperoleh kesehatan semakin besar seiring dengan tingginya tingkat pendidikan dan pendapatannya.

3) Lingkungan

Karena kerusakan lingkungan akan berdampak buruk pada kesehatan, maka pemeliharaan lingkungan diperlukan untuk menjaga kesehatan.

4) Hereditas

Faktor penentu yang paling utama adalah faktor keturunan, dimana orang tua mewariskan kode genetik kepada anak-anaknya, termasuk penyakit keturunan yang menyebabkan keterbatasan aktivitas fisik yang harus dilakukan.

d. Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selama 24 jam dinyatakan dalam Physical Activity Level (PAL) yang didapatkan dari besarnya energi yang dikeluarkan (kkal) per kg berat badan selama 24 jam (Puspita, 2021).

1) Nilai PAL dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{PAL} = \frac{(\text{PAR}) \times (\text{W})}{24 \text{ JAM}}$$

Keterangan:

PAL = Physical Activity Level (tingkat aktivitas fisik)

PAR = Physical Activity Ratio (dari masing-masing aktivitas fisik yang dilakukan untuk setiap jenis aktivitas per jam)

W = Alokasi waktu tiap aktivitas

2) Kategori tingkat physical activity berdasarkan PAL yaitu:

a. Ringan (sedentary lifestyle) 1,40 kkal/jam – 1,69 kkal/jam

b. Sedang (active or moderately) 1,70 kkal/jam – 1,99 kkal/jam

c. Berat 2,00 kkal/2,40 kkal/jam

3) Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAR

Tabel 2. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Kategori	Keterangan	PAR
PAL 1	Tidur (tidur siang dan tidur malam)	1.00
PAL 2	Tidur-tiduran (tidak tidur, duduk duduk diam, dan membaca)	1.20
PAL 3	Duduk sambil menonton tv	1.72
PAL 4	Berdiam diri, beribadah, menunggu (berdiri), dan berhias	1.50
PAL 5	Makan dan minum	1.60
PAL 6	Jalan santai	2.50
PAL 7	Belanja (membawa beban)	5.00
PAL 8	Mengendarai kendaraan	2.40
PAL 9	Menjaga anak	2.50
PAL 10	Melakukan pekerjaan rumah (bersih-bersih dan lain-lain)	2.75
PAL 11	Setrika pakaian (duduk)	1.70
PAL 12	Kegiatan berkebun	2.70
PAL 13	<i>Office worker</i> (duduk didepan meja, menulis dan mengetik)	1.30
PAL 14	<i>Office worker</i> (berjalan mondar-mandir sambil membawa arsip)	1.60
PAL 15	Exercise (badminton)	4.85
PAL 16	Exercise (<i>jogging</i> , lari jarak jauh)	6.55
PAL 17	Exercise (bersepeda)	3.60
PAL 18	Exercise (aerobic, berenang, sepak bola, dan lain-lain)	7.50

Sumber: FAO/WHO/UNU (2001)

3. Status Gizi Remaja

a. Pengertian Status Gizi Remaja

Status gizi seseorang atau kelompok merupakan gambaran kesehatan mereka sebagai hasil dari konsumsi makanan, penyerapan, dan pemanfaatan zat gizi. Status kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh asupan gizi dan kebutuhannya yang sehat. Asupan makanan yang disesuaikan akan menghasilkan status gizi yang baik. Kebutuhan gizi bervariasi menurut usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, berat badan, dan tinggi badan. (Yelvita, dkk 2022).

b. Cara Mengukur Status Gizi Remaja

IMT menurut usia (IMT/U) merupakan indeks antropometri yang paling banyak digunakan untuk menilai status gizi pada remaja. Indeks antropometri digunakan untuk mengukur status gizi pada rentang usia 5 hingga 18 tahun. Hal ini dilakukan dengan membandingkan IMT remaja dengan IMT median (standar) berdasarkan usia remaja.

Antropometri sebagai indikator status gizi yang dapat dilakukan dalam mengukur beberapa parameter. Parameter merupakan ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain: Indeks Massa Tubuh (IMT), berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas.

1) Berat badan

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang dipergunakan untuk melihat laju pertumbuhan fisik maupun status gizi. Disamping itu pula berat badan dapat dipergunakan sebagai dasar perhitungan obat dan makanan. Alat yang sering digunakan adalah timbangan digital.

2) Tinggi badan

Merupakan parameter penting bagi keadaan yang lalu dan sekarang, jika umur tidak diketahui dengan tepat. Maka tinggi badan merupakan ukuran kedua yang penting, karena dapat menghubungkan berat badan dan tinggi badan. Alat yang digunakan untuk mengukur tinggi badan adalah mikrotis.

3) Indeks Massa Tubuh (IMT)

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa merupakan masalah penting, karena selain mempunyai resiko penyakit tertentu, juga dapat

mempengaruhi produktifitas kerja. Oleh karena itu, perlu adanya pemantauan yang berkesinambungan.

Tabel 3. Rumus IMT

Rumus IMT :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan(kg)}}{\text{Tm}^2}$$

Tabel 4. Kategori ambang batas IMT

No	Kategori	Ambang Batas
1.	Kurus	-3SD sd < -2SD
2.	Normal	-2SD sd + 1SD
3.	Gemuk	>+3SD

Sumber:Permenkes, 2020)

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

1). Faktor Langsung

a). Asupan Makan

Pola makan seseorang dapat memengaruhi status kesehatannya. Asupan makanan yang tinggi dapat menyebabkan makan berlebihan dan asupan makanan yang rendah dapat menyebabkan kekurangan gizi.

b).Penyakit Infeksi

Kemampuan tubuh untuk menjalankan fungsinya akan terganggu akibat pola makan yang tidak seimbang karena kebutuhan energi dan zat gizi tidak terpenuhi. Kekurangan zat gizi dalam tubuh akan semakin buruk akibat penyakit infeksi.

2). Faktor Tidak Langsung

a). Pendidikan Orang Tua

Tingkat pendidikan orang tua dapat memengaruhi status gizi. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, semakin mudah menyerap informasi, terutama informasi tentang pola makan seimbang. Semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua, maka akan semakin peduli terhadap kesehatan sehingga perilaku orang tua dalam memilih jenis makanan bergizi bagi keluarganya pun akan semakin meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat pendidikan orang tua.

b). Lingkungan Keluarga dan Teman Sebaya

Lingkungan memengaruhi remaja, dalam iklim keluarga anak-anak memperoleh pengalaman paling berkesan sepanjang hidup sehari-hari. Orang tua memengaruhi pengaturan kecenderungan pemanfaatan makanan. Bagi remaja, fase pemilihan makanan sangat penting. Pada tahap ini, remaja dapat mengenali jenis makanan yang mereka sukai dan mengurangnya. Aktivitas remaja yang pada dasarnya terjadi di luar keluarga sering kali membuat remaja terpengaruh oleh teman-temannya dalam memilih makanan. Pilihan makanan dibuat untuk bersosialisasi, bersenang-senang, dan mempertahankan status, bukan untuk nilai gizinya. Pengaruh teman lebih besar daripada keluarga selama masa remaja.(Yelvita,dkk 2022).

c). Sosial Budaya

Budaya lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi status kesehatan seseorang, hal ini karena budaya dapat mempengaruhi sikap dan tindakan seseorang dalam menentukan jenis makanan apa yang boleh dikonsumsi, apakah makanan mana yang tidak boleh dikonsumsi, penyakit yang ditimbulkan, jarak kelahiran yang terlalu dekat sehingga asupan makanan yang didapat menjadi rendah.

d). Media Masaa

Iklan makanan cepat saji, misalnya, yang ditayangkan di media berpotensi memengaruhi status gizi remaja. Makanan cepat saji juga dapat memengaruhi keputusan remaja untuk memakannya karena praktis dan rasanya lezat. Padahal, makanan cepat saji tidak mengandung vitamin dan mineral serta mengandung lebih banyak karbohidrat, lemak, energi, dan protein. Ketika seseorang mengonsumsi makanan dengan kepadatan energi tinggi, pola makannya juga akan berkualitas rendah. Akibatnya, status gizi remaja juga akan terpengaruh ketika kualitas pola makannya menurun.

4. Remaja

a. Pengertian Remaja

Transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang dikenal dengan istilah adolescence (remaja) ditandai dengan adanya transformasi fisik, psikologis, dan psikososial. Istilah youthfulness (remaja) berasal dari bahasa Latin yang berarti berkembang menjadi dewasa, dapat diartikan secara komprehensif meliputi perkembangan mental, pribadi, sosial, dan fisik. Menurut WHO, immaturity (masa remaja) adalah saat seorang individu mengalami perubahan yang tampak secara unik. Perkembangan mental dan contoh bukti nyata dari masa remaja menuju dewasa.

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja merupakan bagian dari sumber daya manusia yang perlu mendapat perhatian khusus. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental, dengan perubahan yang bertahap pada kondisi fisik, hormonal, dan psikologis.(Yelvita, 2022).

b. Tahapan Usia Remaja

WHO mendefinisikan seseorang sebagai remaja ketika mereka berusia antara 10 dan 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia No. 2 Tahun 2004, setiap orang yang berusia antara 18 dan 24 tahun dianggap sebagai remaja. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), seseorang dianggap remaja jika mereka berusia antara 10 dan 24 tahun, dan mereka belum pernah menikah. Dalam bukunya yang berjudul "Nourishing Status Evaluation"

Supriasa (2017) menjelaskan bahwa WHO membagi ketidakdewasaan menjadi 3 tahap, yakni remaja akhir(Late Adolescence), remaja pertengahan(Middle Adolescence), remaja awal(Early Adoslescence).

Remaja dikelompokkan menjadi tiga bagian, yaitu:

1. Masa remaja awal

Anak-anak muda pada tahap ini mengalami keajaiban dan perubahan dalam tubuh serta dorongan yang menyertai perubahan ini. Perkembangan ini menumbuhkan pikiran dan kesadaran yang inovatif dan dengan mudah tertarik pada jenis kelamin lain. Kepekaan ini ditambah dengan berkurangnya kontrol terhadap citra diri membuat orang dewasa sulit melihat ketidakdewasaan dini.

2. Masa remaja pertengahan

Masa pubertas tengah, tahap ini membutuhkan teman dalam keadaan mereka saat ini. Remaja merasa senang dan memiliki banyak teman di sekitar mereka. Kecenderungan untuk mencintai diri sendiri, seperti teman-teman dengan kepribadian yang sama. Kebingungan, ketidakpedulian, sendirian atau bersama teman-teman, bersikap optimis atau pesimis, dan bersikap idealis atau materialistis adalah gejala-gejala dari kondisi ini.

3. Masa remaja akhir

Pubertas akhir, tahap ini merupakan pematapan menuju kedewasaan dengan munculnya beberapa tanda, antara lain minat yang tinggi terhadap kemampuan akademis, rasa percaya diri yang tinggi dalam mencari peluang baru, terbentuknya kepribadian yang tidak mudah berubah, serta mulai fokus terhadap kebutuhan diri sendiri maupun orang lain.

c. Kebutuhan Zat Gizi Makro Remaja

Kebutuhan energi pada kelompok usia remaja umumnya akan sangat besar karena remaja sedang menjalani siklus pertumbuhan yang sebenarnya dan terdapat peningkatan yang lebih tinggi dalam pekerjaan yang sebenarnya dibandingkan kelompok usia lainnya. Saat mengonsumsi makanan bergizi, remaja tidak hanya memperhatikan berapa banyak makanan tetapi juga perlu mempertimbangkan jenis makanan yang akan mereka makan.(Almatsier, 2022).

Berikut ini merupakan anjuran asupan zat gizi makro bagi remaja:

1. Karbohidrat

Pati sebagai campuran yang mengandung partikel C, H, dan O atau terdiri dari karbon dan hidrat yang merupakan sumber energi bagi seseorang, yang dapat memberikan 50-60% dari total energi yang dibutuhkan. Karbohidrat kompleks dan karbohidrat sederhana adalah dua jenis karbohidrat. Karbohidrat disebut kompleks karena memiliki setidaknya dua gula dasar dalam satu partikel. Disakarida, monosakarida, oligosakarida, dan gula alkohol adalah contoh karbohidrat sederhana; polisakarida dengan lebih dari dua ikatan serat dan monosakarida, juga dikenal sebagai polisakarida non-pati, adalah contoh karbohidrat kompleks.

Beras, jagung, gandum, mi, roti, kentang, sagu, dan singkong merupakan contoh karbohidrat yang terdapat dalam komponen makanan. Pati memberikan beberapa fungsi, khususnya sebagai sumber energi dan mengatur metabolisme, menyimpan lemak dan protein, menjaga keseimbangan asam basa dan basa, serta melancarkan pencernaan lemak. Fungsi lainnya, khususnya sebagai penyusun struktur sel dan jaringan, misalnya ribosa merupakan monosakarida yang memiliki lima partikel karbon yang berfungsi sebagai komponen utama protein dalam inti sel dan laktosa dapat berperan dalam proses retensi kalsium.

Pati kompleks dikonsumsi oleh tubuh secara bertahap melalui sistem pencernaan, yang mampu memberikan lebih banyak energi ke pembuluh darah, dan gula yang tumbuh dalam jumlah terbatas. Selulosa adalah kumpulan pati kompleks yang tidak dapat diproses oleh tubuh dan dalam proses pencernaan berperan dalam membantu memproses sisa proses secara keseluruhan sehingga dapat mencegah penyumbatan.

Karena tubuh menyimpan karbohidrat sebagai glikogen, baik di hati maupun otot, konsumsi karbohidrat yang berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan. Bila jumlahnya terlalu banyak, tubuh secara alami akan mengubah pati menjadi lemak dan menyimpannya di jaringan lemak.

2. Protein

Protein adalah polimer yang terdiri dari monomer berbagai asam amino yang saling terhubung melalui ikatan peptida (polipeptida). Protein mengandung sekitar 16 persen nitrogen, yang dikeluarkan tubuh saat tubuh mengonsumsi lebih banyak dari yang dibutuhkan. Proses pembentukan jaringan baru dalam tubuh menggunakan nitrogen yang tertahan dalam tubuh. Interaksi ini dikenal sebagai keseimbangan nitrogen positif. Protein dibutuhkan selama masa remaja untuk memfasilitasi proses pertumbuhan dan perkembangan.

Kandungan asam amino dasar yang terkandung dalam protein hewani, baik secara kualitas maupun kuantitas, tergolong tinggi jika dibandingkan dengan protein nabati, sehingga nilai gizi protein hewani lebih tinggi daripada protein nabati. Kebutuhan asupan protein harian remaja dapat ditentukan dengan berbagai perhitungan, termasuk jumlah kalori harian, gram per hari, dan gram per berat badan. Bagi remaja, total asupan protein yang dianjurkan adalah 10-15% dari kebutuhan energi harian.

Telur, susu, daging, unggas, ikan, kerang, kacang-kacangan, dan turunannya merupakan sumber protein hewani yang baik. Tubuh pada umumnya dilindungi dan dibangun oleh protein. Mensintesis zat-zat penting seperti hormon, enzim, antibodi, dan kromosom, membantu pembentukan struktur sel, dan membantu pembentukan antibodi merupakan fungsi tubuh lainnya. Angka Kecukupan Gizi Harian yang Direkomendasikan (AKG) menyatakan bahwa remaja membutuhkan 0,3 gram protein total untuk setiap sentimeter tinggi badan. Sementara itu, Badan Pengawas Obat dan Makanan (IOM) menyarankan agar remaja mengonsumsi 10-35% dari kebutuhan energi harian absolut mereka sebagai protein.

3. Lemak

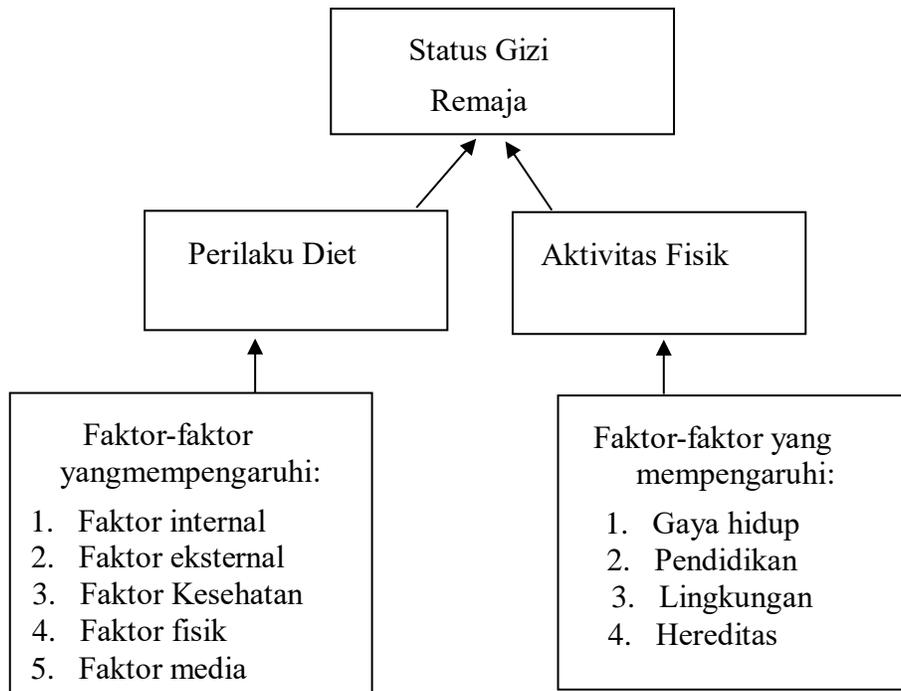
Makanan yang terbuat dari protein hewani, seperti daging berlemak dan lainnya, mengandung banyak lemak. Selain itu, minyak juga digunakan dalam memasak. Bagi remaja, 20% hingga 30% dari total kebutuhan energi harian mereka harus berasal dari lemak. Ada dua sumber lemak, yaitu lemak nabati dan

lemak hewani. Lemak hewani mengandung banyak kolesterol, sedangkan lemak nabati mengandung banyak fitosterol.

Minyak kelapa, minyak kelapa sawit, kemiri, zaitun, kacang tanah, alpukat, mentega yang terbuat dari lemak hewani, dan margarin yang terbuat dari lemak nabati semuanya merupakan sumber lemak dalam makanan. Sebagai sumber energi utama tubuh, lemak juga berfungsi sebagai pembawa vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K), melumasi sendi, merupakan komponen membran sel, dan melindungi organ tubuh yang lunak.

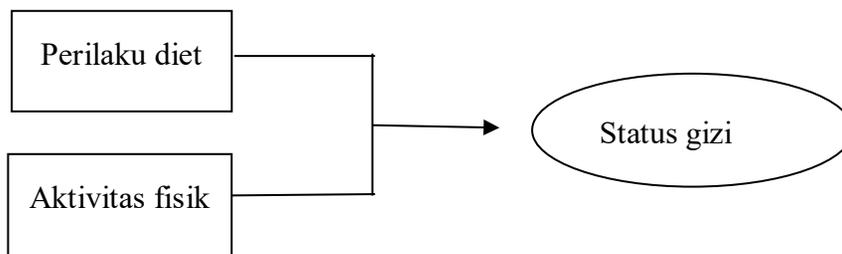
Pemanfaatan lemak yang tidak perlu tidak disarankan, karena dapat menyebabkan penumpukan lemak yang akan berdampak buruk bagi kesehatan, seperti berat badan dan penyumbatan lemak di pembuluh darah. Asupan lemak yang terlalu rendah juga dapat berdampak buruk bagi tubuh, misalnya kurangnya pemanfaatan energi, hal ini karena 1 gram lemak mengandung 9 kkal energi. Penyerapan zat besi dan seng dapat terganggu bila asupan lemak hewani tidak mencukupi.

B. Kerangka Teori

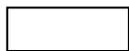


Gambar 1. Kerangka Teori Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja (Modifikasi Adiningsih, 2003 dan Apriadi, 1986)

C. Kerangka Konsep



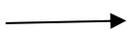
Keterangan :



: Variabel bebas



: Variabel terikat



: Hubungan antar variabel

Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

H1. Ada hubungan antara perilaku diet dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Negeri6 KotaKupang.

H0. Tidak ada hubungan antara perilaku diet dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Negeri6 Kota Kupang.