

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pola Konsumsi

1. Pengertian pola konsumsi

Hal ini mencakup makanan yang dikonsumsi sehari-hari, baik itu makanan pokok, sayuran, buah-buahan, daging, produk susu, dan lain sebagainya. Pola makan, di sisi lain, menggambarkan cara seseorang atau keluarga dalam memilih dan mengonsumsi makanan.

Pola konsumsi pangan sangat penting dalam memastikan bahwa kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh terpenuhi secara optimal. Pola konsumsi pangan yang baik harus mencakup berbagai jenis makanan yang seimbang dalam hal energi, protein, vitamin, dan mineral (Badan Ketahanan Pangan, 2014).

Pola makan yang baik terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, buah, dan sayur dalam jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan tubuh. Memiliki variasi makanan yang seimbang dapat memberikan sumber energi, zat gizi, dan zat pengatur yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi individu dan meningkatkan status gizi serta daya tahan tubuh (Sinaga, Lidiana, 2016).

2. Metode pengukuran pola konsumsi

Dalam Sirajuddin, 2014 survei konsumsi pangan menggunakan metode berikut untuk mengukur jumlah, jenis dan frekuensi makan, yakni:

a. Food recal

Metode pengukuran yang Anda sebutkan adalah Metode Pengukuran

Asupan Makanan Harian (24-Hour Dietary Recall). Metode ini digunakan untuk memperoleh perkiraan asupan gizi individu, kelompok, atau masyarakat dengan menganalisis makanan yang dikonsumsi dalam periode 24 jam.

Metode pengukuran konsumsi makanan yang bersifat kuantitatif. Metode ini digunakan pada kelompok usia di atas 8 tahun dan melibatkan pengumpulan data tentang jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu dalam waktu 24 jam terakhir. Dengan menggunakan metode food recall, informasi tentang makanan yang dikonsumsi dan asupan energi harian individu dapat diketahui. Pada metode ini, data yang dikumpulkan digunakan untuk membandingkan konsumsi makanan individu dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019. Dengan memperhatikan asupan energi harian, metode ini memberikan gambaran tentang jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu tersebut (Supriasa, 2016).

b. Food frequency questionnaire

Food Frequency Questionnaire (FFQ), yang merupakan alat penelitian yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang frekuensi konsumsi makanan tertentu pada populasi yang diteliti. Prinsip dasar dari metode ini adalah mengumpulkan data mengenai frekuensi konsumsi makanan tertentu selama periode waktu tertentu. FFQ dapat digunakan untuk mengidentifikasi pola makan dan estimasi asupan makanan, terutama dalam penelitian epidemiologi dan dietetik. Metode ini sering digunakan dalam penelitian observasional untuk mempelajari hubungan antara pola makan dan risiko penyakit tertentu.

FFQ adalah metode pengukuran konsumsi makanan yang digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang pola makan seseorang atau populasi. Metode

ini bersifat kualitatif karena tidak mengukur secara tepat jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi lebih fokus pada frekuensi dan kebiasaan makan (Supariasa, 2016).

Metode kuesioner yang diisi sendiri oleh responden, seperti yang dijelaskan dalam kutipan dari Supariasa (2016), memiliki keunggulan dalam efisiensi waktu dan kenyamanan bagi responden. Dalam metode ini, responden diminta untuk mengisi pertanyaan-pertanyaan tertentu mengenai kebiasaan makan mereka dan mungkin beberapa informasi terkait kesehatan mereka (Sirajuddin, 2014).

B. Makanan Cepat Saji

1. Pengertian makanan cepat saji

Saat ini, istilah "fast food" seringkali juga mencakup restoran cepat saji yang menyajikan makanan dengan cepat, seperti makanan cepat saji yang dikenal secara global seperti burger, kentang goreng, pizza, ayam goreng, dan sejenisnya. Restoran-restoran ini biasanya menawarkan pilihan menu yang terstandarisasi dan menggunakan metode persiapan yang efisien untuk menyajikan makanan dengan cepat kepada pelanggan. Menurut Bertram (1975) dan Hayati (2000), Fast food didefinisikan sebagai jenis makanan yang disajikan dalam waktu singkat dan dapat dikonsumsi dengan cepat. Biasanya, makanan cepat saji ini dipersiapkan di restoran-restoran cepat saji atau warung makan yang memiliki proses memasak yang lebih cepat dibandingkan dengan restoran tradisional. Meskipun ada variasi dalam jenis makanan yang termasuk dalam kategori fast food, umumnya makanan cepat saji mengandung nutrisi yang terbatas atau sedikit seperti kalsium, riboflavin, vitamin A, magnesium, vitamin C, asam folat, dan serat (Worthington-robert, 2000).

Makanan cepat saji merujuk pada jenis makanan yang dapat disiapkan dengan cepat, siap disantap, dan sering kali tersedia di restoran cepat saji atau gerai makanan yang khusus menyediakan jenis makanan ini. Makanan cepat saji biasanya dikonsumsi di tempat atau dibawa pulang untuk dimakan. Contoh makanan cepat saji yang populer termasuk ayam goreng, hamburger, pizza, hot dog, nugget, kentang goreng, dan banyak lagi. Keberadaan makanan cepat saji ini memungkinkan orang untuk mendapatkan makanan dengan cepat tanpa harus menyiapkan sendiri.

2. Jenis-jenis makanan cepat saji

Secara umum fast food dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan jenis kemasan, teknik pengolahan, dll. Menurut Rizka Amalia (2014), fast food dapat dibedakan menjadi beberapa kategori, yakni:

a. Makanan gorengan

Makanan gorengan umumnya memiliki kandungan kalori tinggi karena proses penggorengan menggunakan minyak atau lemak, yang dapat menambah jumlah lemak dan kalori dalam makanan tersebut. Jika dikonsumsi secara teratur dalam jumlah yang berlebihan, makanan gorengan dapat menyebabkan kegemukan karena asupan kalori yang berlebihan. Selain itu, makanan gorengan juga cenderung memiliki kandungan lemak/minyak yang tinggi.

b. Makanan kalengan

Pada umumnya, proses pengalengan dapat mengurangi kandungan vitamin C dalam buah-buahan, karena vitamin C adalah nutrisi yang sensitif terhadap panas dan oksidasi. Namun, beberapa nutrisi lain seperti vitamin A, serat, dan mineral masih dapat bertahan dalam buah kalengan, meskipun dalam jumlah yang

lebih rendah dibandingkan dengan buah segar. Sementara itu, kandungan protein dalam daging kalengan juga dapat mengalami penurunan, tergantung pada proses pengawetan yang digunakan.

c. Makanan asinan

Proses penggaraman membutuhkan tambahan garam dalam jumlah yang banyak, yang dapat menyebabkan kandungan garam pada makanan melebihi batas yang diperbolehkan sehingga menambah beban pada ginjal. Siapa pun yang mengonsumsi makanan acar berisiko terkena tekanan darah tinggi. Selain itu, amonium nitrit sering ditambahkan selama penggaraman, sehingga meningkatkan risiko kanker hidung dan tenggorokan. Konsentrasi garam yang tinggi dapat merusak lapisan lambung dan usus. Makan makanan asin secara teratur dapat menyebabkan radang lambung dan usus.

d. Makanan daging yang di olah (hamburger, sosis, dan lain lain).

Makanan ini mengandung garam nitrit karsinogenik, serta pengawet/pewarna dan faktor lain yang menghambat sistem hati/hati. Ham and Co. Karena kandungan natriumnya yang tinggi, mengonsumsinya dalam jumlah besar dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan menekan ginjal.

e. Makanan dan daging berlemak dan jerohan (bagian dalam tubuh hewan)

Makanan yang mengandung protein, vitamin, dan mineral penting untuk kesehatan tubuh. Namun, memang benar bahwa daging berlemak dan jerohan memiliki kandungan lemak jenuh dan kolesterol yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis daging lainnya. Lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi dalam makanan telah terkait dengan peningkatan risiko penyakit jantung koroner. Konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan kolesterol dapat meningkatkan kadar

kolesterol dalam darah, yang pada gilirannya dapat menyumbat pembuluh darah dan meningkatkan risiko serangan jantung.

f. Olahan keju

Konsumsi keju olahan secara berlebihan dapat berkontribusi pada penambahan berat badan dan peningkatan gula darah.

g. Mie instan

Makanan dengan kadar garam yang tinggi dapat menyebabkan beberapa masalah kesehatan yang Anda sebutkan, seperti peningkatan tekanan darah dan beban kerja ginjal yang berlebihan. Lemak trans atau lemak jenuh juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dengan mengencangkan pembuluh darah jantung.

h. Sajian manis beku

Kategori makanan seperti es krim dan kue beku, memang dapat memiliki beberapa masalah terkait dengan kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. Namun, penting untuk memahami bahwa setiap masalah ini tidak hanya terkait dengan satu faktor tunggal, tetapi melibatkan berbagai aspek gaya hidup dan pola makan secara keseluruhan.

i. Manisan kering

Mengandung garam nitrat. Ia bergabung dengan amonia di dalam tubuh membentuk karsinogen, selain zat lain yang berbahaya bagi hati dan organ lain, banyak mengandung garam yang meningkatkan tekanan darah dan membebani ginjal (Rizka Amalia, 2014). Sedangkan menurut Septiyan (2011), fast food yang paling banyak diminta adalah:

1) *Hamburger*

Hamburger adalah makanan yang terdiri dari roti bundar yang dipotong menjadi dua bagian dan diisi dengan patty, yang umumnya terbuat dari daging. Hamburger memiliki berbagai variasi dalam hal pengisiannya, termasuk sayuran seperti selada, tomat, dan bawang bombay. Selain itu, ada juga berbagai jenis saus yang biasa digunakan pada hamburger, seperti mayones, saus tomat, dan saus cabai.

2) *Pizza*

Pizza memang merupakan adonan roti yang biasanya dilapisi dengan saus tomat, keju, serta topping tambahan sesuai dengan selera. Awalnya, pizza menjadi populer di Italia dan menjadi bagian penting dari masakan Italia.

3) *French fries* (kentang goreng)

French fries atau kentang goreng adalah hidangan yang terbuat dari potongan kentang yang digoreng dalam minyak panas. Meskipun namanya mengindikasikan asal Prancis, asal-usul sebenarnya dari French fries berasal dari Belgia. Makanan ini menjadi populer di Belgia pada abad ke-17 dan awalnya disebut "frites" atau "frietjes" dalam bahasa Belgia.

4) *Fried chicken* (ayam goreng)

Fried chicken atau ayam goreng pada umumnya adalah makanan cepat saji yang populer dan sering dijual di restoran fast food. Ayam goreng ini dibalut dengan tepung atau adonan khusus, kemudian digoreng dalam minyak panas hingga matang dan renyah.

5) *Spaghetti*

Spaghetti adalah salah satu jenis pasta yang paling populer dari Italia.

Mie ini memiliki bentuk panjang dan tipis seperti lidi, dan terbuat dari campuran tepung terigu dan air. Beberapa resep tradisional juga melibatkan penggunaan telur dalam adonan spaghetti. Proses memasak spaghetti relatif sederhana dan melibatkan merebusnya dalam air mendidih. Waktu perebusan biasanya berkisar antara 9 hingga 12 menit, tetapi dapat disesuaikan sesuai dengan preferensi individu terhadap tingkat kekenyalan mie yang diinginkan.

6) *Sushi*

Sushi merupakan makanan Jepang yang terdiri dari sepotong nasi yang dibentuk dan diberi topping atau lauk berupa makanan laut, daging, sayuran mentah atau dimasak, dan kadang-kadang juga menggunakan telur. Nasi sushi biasanya dicampur dengan sedikit cuka beras yang memberikan rasa asam yang khas.

7) *Hot dog*

Hot dog adalah makanan cepat saji yang terdiri dari sosis yang diselipkan dalam roti. Hot dog sangat populer di berbagai negara dan merupakan salah satu makanan cepat saji yang umum ditemui di berbagai festival, acara olahraga, dan tempat makan yang menyajikan makanan cepat saji.

3. Dampak Makanan Cepat Saji

a. Dampak positif

Masuknya makanan asing ke Indonesia membawa banyak hal positif. Salah satunya adalah peningkatan pengetahuan tentang makanan yang sering dikonsumsi oleh orang asing. Dengan adanya variasi makanan dari luar negeri, masyarakat Indonesia dapat mempelajari tentang budaya, tradisi, dan kebiasaan makan di negara lain. Selain itu, ketersediaan makanan cepat saji dari luar negeri juga memberikan keuntungan dalam situasi darurat atau saat kebutuhan akan makanan cepat dan praktis mendesak. Makanan cepat saji dapat memberikan solusi sementara yang efisien dalam situasi tersebut. Masuknya makanan dari luar negeri juga merangsang inovasi dalam industri makanan di Indonesia. Contoh yang Anda berikan tentang Kue Cubit dengan rasa green tea menunjukkan adanya adaptasi dan inovasi terhadap kue tradisional. Ini membuktikan bahwa budaya lokal bisa beradaptasi dengan zaman dan menghadirkan variasi baru tanpa meninggalkan ciri khas budayanya.

b. Dampak negatif

Perkembangan era globalisasi memang memiliki pengaruh besar terhadap masyarakat Indonesia, termasuk dalam hal masakan tradisional dan nasionalisme. Dalam beberapa kasus, popularitas makanan cepat saji mewah dapat menggeser perhatian masyarakat terhadap makanan tradisional Indonesia. Beberapa orang beranggapan bahwa makanan di restoran cepat saji yang mewah memiliki rasa yang lebih enak dan dianggap bernilai lebih tinggi daripada makanan di warung tradisional seperti Warteg atau warung pinggir jalan yang menjual makanan asli Indonesia. Namun, penting untuk diingat bahwa perubahan preferensi makanan ini

tidak terjadi secara universal di seluruh masyarakat Indonesia. Meskipun makanan cepat saji mewah mungkin populer di kalangan tertentu, masih ada banyak orang yang tetap menyukai dan menghargai makanan tradisional. Warung makan tradisional seperti Warteg atau warung pinggir jalan masih mendapatkan dukungan dari sebagian besar masyarakat Indonesia (Janah, 2016).

4. Ciri-Ciri Makanan Golongan Junk Food

a. Mengandung lemak jenuh yang tinggi

Lemak jenuh adalah jenis lemak di mana rantai asam lemaknya tidak memiliki ikatan rangkap antara atom karbon. Ini menyebabkan molekul lemak menjadi padat pada suhu kamar. Contoh lemak jenuh termasuk lemak hewani seperti lemak daging merah, lemak susu, mentega, serta minyak kelapa dan minyak sawit. Dehidrogenasi adalah proses kimia di mana hidrogen dihilangkan dari molekul lemak. Proses ini menghasilkan lemak tak jenuh, di mana terbentuk ikatan rangkap antara atom karbon. Lemak tak jenuh dibagi menjadi dua jenis, yaitu lemak tak jenuh tunggal dan lemak tak jenuh ganda. Lemak tak jenuh tunggal memiliki satu ikatan rangkap dalam rantai asam lemak, sedangkan lemak tak jenuh ganda memiliki lebih dari satu ikatan rangkap.

b. Bergula tinggi

Gula memang dapat memberikan rasa manis pada makanan dan minuman, dan dapat meningkatkan kenikmatan makanan. Namun, bukan berarti gula merupakan satu-satunya penguat rasa yang ada. Terdapat berbagai bahan penguat rasa yang digunakan dalam industri makanan, seperti pemanis buatan dan bahan alami lainnya. Selain itu, pemanis buatan juga digunakan sebagai alternatif rendah kalori terhadap gula (Subagjo, 2007).

c. Kandungan nutrisi lainnya tipis, seperti protein, vitamin dan mineral.

Protein merupakan komponen penting dalam semua sel hidup dan merupakan komponen terbesar tubuh setelah air. Fungsi protein sangat beragam dan meliputi beberapa hal seperti pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel dalam tubuh, membentuk ikatan tubuh yang diperlukan, mengatur keseimbangan air, memproduksi antibodi, dan berfungsi sebagai sumber energi. Setiap gram protein menghasilkan sekitar empat kilokalori (Kkal) energi. Sumber protein yang baik dapat ditemukan dalam makanan hewani seperti daging, unggas, ikan, dan produk susu. Namun, protein juga dapat ditemukan dalam sumber-sumber nabati seperti kacang-kacangan, biji-bijian, kedelai, dan produk-produk olahan nabati. Selain protein, vitamin juga merupakan komponen penting dalam tubuh manusia. Vitamin adalah zat organik kompleks yang diperlukan dalam jumlah kecil dan tubuh manusia biasanya tidak dapat menghasilkannya sendiri. Vitamin dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu vitamin yang larut dalam lemak dan vitamin yang larut dalam air. Vitamin yang larut dalam lemak meliputi vitamin A, D, E, dan K. Vitamin ini disimpan dalam jaringan lemak tubuh dan dapat digunakan oleh tubuh saat dibutuhkan.

d. Mengandung banyak natrium

Natrium adalah kation utama dalam cairan ekstraselular tubuh manusia. Ini berarti natrium terutama terdistribusi di luar sel-sel dalam tubuh. Natrium memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan air, tekanan darah, dan fungsi saraf. Fungsi utama natrium adalah mempertahankan tekanan osmotik di dalam sel dan ekstraselular, yang membantu dalam menjaga keseimbangan air dalam tubuh.

e. Mengandung banyak kolesterol

Kolesterol dalam tubuh memiliki peran ganda. Kolesterol diperlukan untuk fungsi normal tubuh, seperti pembentukan membran sel, produksi hormon, dan sintesis vitamin D. Kolesterol juga diperlukan untuk pembentukan asam empedu yang memperlancar pencernaan kimia lemak. Namun, masalah muncul ketika terlalu banyak kolesterol dalam darah. Kelebihan kolesterol dapat mengendap di dinding pembuluh darah dan membentuk plak aterosklerotik. Plak ini dapat menyebabkan pembuluh darah menyempit, menghambat aliran darah normal dan mengurangi suplai oksigen ke organ yang terkena.

f. Mengutamakan cita rasa

Makanan cepat saji umumnya memiliki cita rasa yang enak dan memikat bagi banyak orang, terutama remaja. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh penggunaan bahan tambahan dan bumbu tertentu yang meningkatkan rasa dan kelezatan makanan tersebut. Garam, gula, lemak, dan bahan pengawet merupakan beberapa bahan tambahan yang sering digunakan dalam makanan cepat saji.

5. Faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi makanan cepat saji

Perkembangan dari seorang anak menjadi dewasa harus melalui fase pubertas, dimana struktur tubuh manusia, aspek sosial dan psikologis terus berkembang. Perubahan tersebut menyebabkan remaja mengalami gaya hidup dan perilaku yang berbeda, termasuk pengalaman dalam memilih makanan yang dimakannya. Kebiasaan makan dipengaruhi oleh budaya makanan, kebiasaan makan, distribusi makanan keluarga, faktor pribadi, pengetahuan gizi, status kesehatan, aspek psikologis, dan keyakinan tentang makanan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji (junk food) di kalangan anak muda antara lain umur, uang saku, pendapatan orang tua dan aktivitas.

a. Umur

Gaya hidup dan pilihan selera remaja dapat sangat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Meskipun banyak remaja cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji (junk food) pada usia yang lebih muda, kecenderungan ini sering berkurang seiring bertambahnya usia. Terdapat beberapa faktor yang dapat menjelaskan mengapa hal ini terjadi.

b. Jumlah uang saku

Memiliki uang jajan yang lebih banyak dari rata-rata dapat memberikan remaja kemampuan untuk memilih berbagai jenis makanan. Adanya kecenderungan remaja dengan uang jajan yang melimpah untuk sering mengkonsumsi fast food.

c. Pendapatan orang tua

Memahami argumen yang Anda ajukan, orang tua berpenghasilan tinggi memiliki kemampuan finansial yang memungkinkan mereka membelikan makanan siap saji atau junk food untuk anak remaja mereka. Selain itu, mereka juga bisa memberikan uang saku dalam jumlah besar kepada anak-anak mereka, yang pada gilirannya memudahkan anak-anak untuk memilih makanan cepat saji.

d. Kegiatan remaja

Memahami tantangan yang dihadapi oleh anak muda yang memiliki jadwal padat dan tinggal di luar rumah sepanjang hari, penting untuk mencari solusi yang sehat dan praktis untuk makanan (Surbakti, 2021).

C. Remaja

1. Pengertian remaja

Masa remaja adalah periode penting dalam kehidupan seseorang, di mana terjadi banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial. Salah satu perubahan utama yang terjadi pada remaja, terutama pada remaja putri, adalah dimulainya menstruasi atau haid. Selain perubahan hormon yang terkait dengan menstruasi, remaja juga mengalami pertumbuhan fisik yang pesat dan perkembangan seksual. Perubahan hormonal ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk gizi dan pola makan.

Masa remaja atau adolescence adalah periode perkembangan yang penting dalam kehidupan seseorang. Selama masa ini, terjadi perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang signifikan. Remaja mulai mengalami pertumbuhan tubuh yang cepat, perubahan hormon, dan perkembangan organ reproduksi. Dalam hal pengambilan keputusan, remaja secara umum memiliki kemampuan yang lebih baik daripada saat mereka masih anak-anak (Yulianingsih,2017).

2. Kebutuhan gizi remaja

Gizi yang baik pada masa remaja memiliki peran penting dalam mencapai potensi pertumbuhan dan kesehatan yang optimal, serta mencegah penyakit kronis pada masa dewasa. Pada masa remaja, tubuh masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga membutuhkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang (Story et al, 2006). Kaum muda adalah kelompok aksi aktif. Pada kelompok ini konsumsi energi untuk aktivitas fisik meningkat dan kebutuhan energi lebih besar dibandingkan pada masa kanak-kanak. Selain itu, merupakan generasi penerus masa depan yang diharapkan memiliki potensi dan kualitas yang

tinggi. Oleh karena itu, perhatian harus diberikan pada kesesuaian energi kelompok ini (Yulianingsih, 2017).

D. Status Gizi

1. Pengertian status gizi

Pada dasarnya, gizi terkait dengan kesehatan tubuh dan memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. Nutrisi yang baik dan seimbang diperlukan untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal, sistem kekebalan tubuh yang kuat, dan mencegah berbagai penyakit (Almatsier, 2009).

2. Faktor- faktor yang berpengaruh terhadap status gizi

Faktor internal yakni faktor yang menjadi dasar pemenuhan kebutuhan gizi manusia, yakni:

a. Faktor genetik

Jika kedua orang tua kelebihan berat badan, kemungkinan besar anaknya (75-80%) memiliki status gizi yang lebih baik. Jika salah satu orang tua kelebihan berat badan, kemungkinannya hanya 40%, sedangkan tidak ada orang tua yang status gizinya lebih baik. tempat, probabilitasnya relatif rendah, kurang dari 14%.

b. Pola Makan

Kebiasaan kelebihan kalori dan kurang beraktivitas menjadi faktor dominan dalam situasi makan berlebihan. Orang yang banyak makan memiliki gejala obesitas. Kebiasaan makan tinggi lemak dan rendah serat berkontribusi terhadap masalah obesitas.

c. Penyakit atau Infeksi

Hal tersebut menjadi penyebab tingginya angka kesakitan dan kematian akibat mikroba patogen dalam tubuh.

d. Usia atau Umur

Jika seorang remaja cenderung memiliki status gizi lebih, kemungkinan besar kondisi ini akan berlanjut hingga masa dewasa dan bahkan bisa berdampak pada masa lansia.

e. Jenis kelamin

Berbagai faktor termasuk faktor endokrin dan perubahan hormonal yang terjadi selama masa pubertas. Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi nafsu makan, metabolisme dan distribusi lemak dalam tubuh.

f. Parameter Antropometri

Antropometri merupakan metode yang umum digunakan dalam mengevaluasi status gizi individu dengan mengukur beberapa parameter tubuh manusia.

1) Umur

Faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi seseorang. Kesalahan dalam menentukan atau mengestimasi usia dapat mengakibatkan interpretasi status gizi yang salah.

2) Berat Badan

Berat badan memberikan informasi tentang pertumbuhan fisik dan kesehatan secara umum. Pada bayi dan balita, berat badan yang terus meningkat menunjukkan pertumbuhan yang baik dan adanya peningkatan massa tubuh seperti tulang, otot, lemak, dan cairan tubuh. Melalui pemantauan berat badan

secara teratur, petugas kesehatan dapat memperoleh informasi mengenai pertumbuhan yang normal atau adanya masalah gizi, seperti kekurangan gizi atau kelebihan gizi (Adriani dan Wirajatmadi, 2014).

3) Tinggi Badan

Tinggi badan yang normal dapat mencerminkan pertumbuhan dan perkembangan yang sehat pada seseorang. Namun, sebagai indikator status gizi, tinggi badan saja belum cukup (Arisman, 2005).

3. Kategori Ambang Batas Status Gizi

Kategori dan ambang batas status gizi remaja adalah sebagaimana terdapat pada tabel 1:

Tabel 1.
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun

Kategori Status Gizi	Nilai Z-Score (Standar Deviasi))
Gizi kurang	-3 SD sd <- 2 SD
Gizi baik	-2 SD sd + 1 SD
Gizi lebih	+ 1 SD sd + 2 SD
Obesitas	> + 2 SD

Sumber : Permenkes, 2020