

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Definisi status gizi

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh akibat konsumsi zat-zat gizi makanan dari makanan yang di konsumsi. Status gizi dapat dibedakan antara status gizi buruk, status gizi kurang, status gizi normal, dan status gizi lebih. Status gizi menjadi faktor penting pada sistem imun. Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi (Muchtar, Rejeki, et al., 2022). Jika $IMT < 17,0 \text{ kg/m}^2$ maka status gizi sangat kurus, lalu jika $IMT < 18,0 \text{ kg/m}^2$ maka status gizi kurus, jika $IMT 18,5-25,0 \text{ kg/m}^2$ maka status gizi normal, jika $IMT 25,1-27,0 \text{ kg/m}^2$ maka status gizi overweight atau kelebihan berat badan ringan, dan jika $IMT > 27,0 \text{ kg/m}^2$ maka status gizi obesitas atau kelebihan berat badan tingkat berat.

Status gizi remaja adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan atau perwujudan dari nutriture dalam bentuk variabel tertentu, dimana keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi Remaja membutuhkan zat gizi yang lebih besar dibandingkan dengan anak-anak untuk pertumbuhan fisiknya. Remaja yang baru mengalami perubahan hormon atau fisik biasanya belum terlalu paham dengan perubahannya dan masih dalam tahap proses beradaptasi, sehingga ketidakteraturan dalam memilih makanan dan kebiasaan makan dapat menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja. Makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang mana merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan utilisasinya. Status

gizi baik terjadi apabila tubuh mendapatkan asupan zat gizi yang baik. Status gizi kurang dapat terjadi saat tubuh mengalami kekurangan zat gizi. Status gizi lebih terjadi apabila asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh melebihi kebutuhan tubuh, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan bagi tubuh (Yulianingsih, 2020).

2. Faktor yang mempengaruhi status gizi

Faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja putri yaitu pola konsumsi. Pola konsumsi yang tidak sesuai dapat menimbulkan masalah kesehatan sehingga dapat menurunkan nafsu makan, mengganggu sistem pencernaan dan berakibat terjadinya masalah gizi. Asupan gizi yang tidak seimbang merupakan awal dari masalah gizi yang dialami oleh remaja putri (Muchtar, Sabrin, et al., 2022).

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor langsung yang meliputi konsumsi makanan dan tingkat kesehatan atau penyakit infeksi. Penyakit infeksi disebabkan oleh sebuah agen biologis seperti virus, bakteri, atau parasite. Seseorang yang baik dalam mengonsumsi makanan apabila sering mengalami diare atau demam maka akan rentan terkena gizi kurang. Sedangkan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi, yaitu seperti pendidikan, pengetahuan, ketersediaan pangan (Halawa et al., 2022).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya masalah gizi pada remaja, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal meliputi konsumsi makan, pengetahuan gizi, tingkat pendidikan, lingkungan sosial, dan aktivitas fisik. Sedangkan, faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, kondisi fisik, dan penyakit infeksi (Kurnia AD, Melizza N, Masruroh NL, 2022).

3. Penilaian status gizi

Secara garis besar, terdapat 2 cara penilaian status gizi, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan tidak langsung :

a. Penilaian status gizi secara langsung

1) Antropometri

Antropometri merupakan tubuh manusia dari tulang, otot, dan jaringan adiposa atau lemak. Dalam sudut pandang gizi, antropometri gizi merupakan pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur antara lain : umur, berat badan, tinggi badan, lingkar lengan atas, lingkar perut, tebal lemak di bawah kulit. Untuk penilaian status gizi remaja dapat menggunakan pengukuran antropometri indeks massa tubuh (IMT) untuk menentukan status gizinya (Supariassa, 2016).

a) Indeks antropometri

Standar antropometri anak didasarkan pada parameter berat badan dan panjang/tinggi badan yang terdiri atas 4 (empat) indeks, meliputi (Henry et al., 2020) :

1) Indeks Berat Badan menurut Umur (BB/U)

Indeks BB/U ini menggambarkan berat badan relatif dibandingkan dengan umur anak. Indeks ini digunakan untuk menilai anak dengan berat badan kurang (*underweight*) atau sangat kurang (*severely underweight*), tetapi tidak dapat digunakan untuk mengklasifikasikan anak gemuk atau sangat gemuk. Penting diketahui bahwa seorang anak dengan BB/U rendah, kemungkinan mengalami

masalah pertumbuhan, sehingga perlu dikonfirmasi dengan indeks BB/PB atau BB/TB atau IMT/U sebelum diintervensi.

2) Indeks Panjang Badan menurut Umur atau Tinggi Badan menurut Umur (PB/U atau TB/U)

Indeks PB/U atau TB/U menggambarkan pertumbuhan panjang atau tinggi badan anak berdasarkan umurnya. Indeks ini dapat mengidentifikasi anak-anak yang pendek (*stunted*) atau sangat pendek (*severely stunted*), yang disebabkan oleh gizi kurang dalam waktu lama atau sering sakit.

Anak-anak yang tergolong tinggi menurut umurnya juga dapat diidentifikasi. Anak-anak dengan tinggi badan di atas normal (tinggi sekali) biasanya disebabkan oleh gangguan endokrin, namun hal ini jarang terjadi di Indonesia.

3) Indeks Berat Badan menurut Panjang Badan/Tinggi Badan (BB/PB atau BB/TB)

Indeks BB/PB atau BB/TB ini menggambarkan apakah berat badan anak sesuai terhadap pertumbuhan panjang/tinggi badannya. Indeks ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi anak gizi kurang (*wasted*), gizi buruk (*severely wasted*) serta anak yang memiliki risiko gizi lebih (*possible risk of overweight*). Kondisi gizi buruk biasanya disebabkan oleh penyakit dan kekurangan asupan gizi yang baru saja terjadi (akut) maupun yang telah lama terjadi (kronis).

4) Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U)

Indeks IMT/U digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas. Grafik IMT/U dan grafik

BB/PB atau BB/TB cenderung menunjukkan hasil yang sama. Namun indeks IMT/U lebih sensitif untuk penapisan anak gizi lebih dan obesitas. Anak dengan ambang batas IMT/U $>+1SD$ berisiko gizi lebih sehingga perlu ditangani lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas. Perhitungan IMT memiliki perhitungan sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

2) Pemeriksaan klinis

Pemeriksaan ini merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang berhubungan dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis adalah metode untuk menilai status gizi berdasarkan perubahan-perubahan yang terjadi dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi, seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid (Supriasa, IDN., Bakri, B., Fajar, 2001).

3) Pemeriksaan laboratorium

Penentuan status gizi dengan metode laboratorium adalah salah satu metode yang dilakukan secara langsung pada tubuh atau bagian tubuh. Tujuan penilaian status gizi ini adalah untuk mengetahui tingkat ketersediaan zat gizi dalam tubuh sebagai akibat dari asupan gizi dari makanan. Metode laboratorium mencakup dua pengukuran yaitu uji biokimia dan uji fungsi fisik.

Uji biokimia adalah mengukur status gizi dengan menggunakan peralatan laboratorium kimia. Tes biokimia mengukur zat gizi dalam cairan tubuh atau jaringan tubuh atau ekskresi urin. Misalnya mengukur status iodium dengan

memeriksa urin, mengukur status hemoglobin dengan pemeriksaan darah dan lainnya. Tes fungsi fisik merupakan kelanjutan dari tes biokimia atau tes fisik. Sebagai contoh tes penglihatan mata (buta senja) sebagai gambaran kekurangan vitamin A atau kekurangan zink (Candra, 2020).

b. Penilaian status gizi secara tidak langsung

1) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah salah satu metode yang digunakan dalam penentuan status gizi perorangan atau kelompok. Banyak pengalaman membuktikan bahwa dalam melakukan penilaian konsumsi makanan (survei dietetik) banyak terjadi bias tentang hasil yang diperoleh. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: ketidaksesuaian dalam menggunakan alat ukur, waktu pengumpulan data yang tidak tepat, instrumen tidak sesuai dengan tujuan, ketelitian alat timbang makanan, kemampuan petugas pengumpulan data, daya ingat responden, daftar komposisi makanan yang digunakan tidak sesuai dengan makanan yang dikonsumsi responden, dan interpretasi hasil yang kurang tepat (Utami, 2016).

a) Data statistik

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisa dari beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan, dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari indikator tidak langsung pengukuran status gizi secara tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat (Jayanti, 2019).

b) Faktor ekologi

Penilaian status gizi dengan menggunakan faktor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi karena interaksi beberapa faktor ekologi, seperti faktor biologis, faktor fisik, dan lingkungan budaya. Penilaian berdasarkan faktor ekologi digunakan untuk mengetahui penyebab kejadian gizi salah (*malnutrition*) di suatu masyarakat yang nantinya akan sangat berguna untuk melakukan intervensi gizi (Supariasa, 2001) (Rachman, 2018).

B. Konsumsi Energi

1. Pengertian konsumsi

Konsumsi merupakan sebuah kata yang berasal dari Bahasa Inggris yaitu "*Consumption*". Konsumsi artinya pemenuhan akan makanan dan minuman. Konsumsi mempunyai pengertian yang lebih luas yaitu seluruh pembelian barang dan jasa akhir yang sudah siap dikonsumsi oleh rumah tangga untuk memenuhi kebutuhan. Konsumsi mempunyai arti sebagai pembelanjaan barang dan jasa oleh rumah tangga. Arti dari barang disini mencakup pembelanjaan rumah tangga untuk barang yang bertahan lama, seperti kendaraan dan perlengkapan-perengkapan rumah tangga, dan untuk barang yang tidak tahan lama contohnya seperti makanan dan pakaian. Sedangkan untuk arti dari jasa disini mencakup barang yang tidak berwujud konkret, misalnya seperti potong rambut dan perawatan kesehatan (Jayanti, 2019). Menurut Samuelson dan Nordhaus (2001), arti dari konsumsi yaitu pengeluaran yang dilakukan untuk memenuhi pembelian barang dan jasa akhir guna untuk mendapatkan kepuasan ataupun memenuhi kebutuhannya (Zakia et al., 2022).

2. Faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi energi

Gregory Mankiw (2007) berpendapat bahwa tingkat konsumsi adalah pembelanjaan barang dan jasa oleh rumah tangga. Yang dimaksud dengan barang adalah barang rumah tangga yang sifatnya tahan lama meliputi, perlengkapan, ke daratan, dan barang yang tidak tahan lama, contohnya makanan dan pakaian (Zakia et al., 2022).

Menurut Suparmoko (1998) terdapat beberapa variabel yang mempengaruhi konsumsi selain dari pendapatan, meliputi (Zakia et al., 2022):

a) Selera

Konsumsi masih-masing individu berbeda meskipun individu tersebut mempunyai umur dan pendapatan yang sama, hal ini disebabkan karena adanya perbedaan selera pada tiap individu.

b) Faktor sosial ekonomi

Sebagai contoh umur, pendidikan, dan keadaan keluarga juga mempunyai pengaruh terhadap pengeluaran konsumsi. Pendapatan akan tinggi pada kelompok umur muda dan mencapai puncaknya pada umur pertengahan dan akhirnya turun pada umur tua.

c) Kekayaan

Kekayaan secara eksplisit maupun implisit sering dimasukkan dalam fungsi agregat sebagai faktor yang menentukan konsumsi. Seperti dalam pendapatan

permanen yang dikemukakan oleh Friedman, Albert Ando dan Franco Modigliani menyatakan bahwa hasil bersih dari suatu kekayaan merupakan faktotnoenting dalam menentukan konsumsi.

d) Keuntungan atau kerugian capital

Keuntungan capital yaitu dengan naiknya hasil bersih dari kapital akan mendorong bertambahnya konsumsi, sebaliknya dengan adanya kerugian kapital akan mengurangi konsumsi.

e) Tingkat bunga

Ahli-ahli ekonomi klasik menganggap bahwa konsumsi merupakan fungsi dari tingkat bunga. Khususnya mereka percaya bahwa tingkat bunga mendorong tabungan dan mengurangi konsumsi.

f) Tingkat harga

Sejauh ini dianggap konsumsi riil merupakan fungsi dari pendapatan riil. Oleh karena itu naik ya pendapatan nominal yang disertai dengan baik ya tingkat harga dengan proporsi yang sama tidak akan merubah konsumsi riil.

C. Tingkat Pengetahuan Diet Seimbang

1. Pengertian pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan atau kognitif merupakan

domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*) (Jamaluddin & Nugroho, 2016).

Amirul Hadi (1999: 29) mengatakan bahwa pengetahuan merupakan taraf paling rendah pada proses pembelajaran manusia dalam ranah kognitif. Proses kognitif merupakan suatu proses yang dimulai dari penerimaan rangsang oleh indra, kemudian terjadi suatu pengorganisasian mengenai konsep dan pengetahuan tersebut, sehingga menjadi suatu pola yang logis dan mudah untuk dimengerti.

2. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

a. Pendidikan

Pendidikan merupakan usaha dasar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak, ilmu hidup, pengetahuan umum serta keterampilan yang diperlukan dirinya untuk masyarakat berlandaskan Undang-Undang

b. Pengalaman

Pengalaman merupakan sebuah kejadian yang pernah dialami oleh seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

c. Umur

Menurut Wawan & Dewi (2011) pengetahuan bisa dipengaruhi oleh pekerjaan, pendidikan dan usia. Semakin seseorang berpendidikan tinggi maka akan semakin

mudah dalam menerima informasi (Cahyaningrum & Siwi, 2018) (Nursa'iidah & Rokhaidah, 2022).

d. Budaya

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh nilai dan kepercayaan budaya. Budaya yang berbeda mungkin memiliki cara yang berbeda juga dalam memahami sesuatu.

3. Tingkat pengetahuan

Secara garis besarnya dibagi dalam 6 tingkat pengetahuan yaitu: tahu (*know*), kemudian memahamin (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*) (A. Wawan et al, 2010) (Jayanti, 2019):

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam tingkat pengetahuan ini adalah mengingat kembali (Recall) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari dapat menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Orang yang telah paham terhadap obyek atau materi, maka mampu

menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan sebagainya terhadap obyek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam bentuk konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan suatu materi atau suatu obyek kedalam komponen-komponen, tetapi masih dalam struktur, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, memisahkan, dan mengelompokkan

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau obyek, yang penilaiannya berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ada.

4. Diet Seimbang

a. Pengertian diet

Barasi (2007) Mengatakan bahwa diet sebagai salah satu upaya untuk menerapkan pola hidup sehat, harus dilaksanakan secara tepat oleh pelakunya, agar tujuan yang diinginkan tercapai dengan optimal. Sedangkan Menurut Hawks (2008) perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan (Ariska & Tahlil, 2018). Diet seimbang adalah makanan yang mengandung kalori dengan proporsi sebagai berikut : 60-70% karbohidrat, 10-15% protein, 20-25% lemak, dan cukup vitamin, mineral dan air (Rismayanthi, 2019).

Beberapa orang beranggapan bahwa diet adalah suatu upaya yang semata-mata hanya untuk menurunkan berat badan dengan cara mengurangi porsi makan maupun frekuensi makan. Nyatanya diet merupakan pengaturan pola makan sehari-hari yang bertujuan untuk menjaga berat badan agar tetap ideal dan menjaga kesehatan tubuh, seperti mengendalikan kolesterol dan pendukung efektivitas pengobatan penyakit tertentu.

Dalam menjalankan diet diperlukan program yang sesuai dengan usia dan kebutuhan tubuh. Program diet saat ini ada berbagai macamnya dan setiap program yang dilakukan orang lain tidak tentu akan sama hasilnya dengan program diet yang akan dilakukan oleh orang yang melakukan diet yang sama. Maka dari itu lebih baik sebelum melakukan program diet berkonsultasilah terlebih dahulu ke dokter atau ahli gizi, supaya mengetahui Angka Kebutuhan Gizi (AKG) harian yang

dibutuhkan. Mengatur pola makan ketika diet berarti harus memilih jenis makanan yang sesuai dengan AKG harian. AKG harian setiap orang berbeda-beda ditentukan dengan usia, jenis kelamin, tinggi, berat badan, dan seberapa aktif tubuh dalam beraktivitas. Sangatlah penting mencari tahu jumlah AKG harian yang dianjurkan sebelum memulai diet. Ketika sudah mendapatkan jumlah AKG yang tepat akan diberikan beberapa pilihan jenis makanan yang jumlah porsi nya sesuai dengan kebutuhan tubuh (Wati, 2017, Desember 4) (Alhogbi, 2017).

b. Jenis diet

Jenis-jenis diet yang ada dan sangat populer di masyarakat seperti :

1) Diet keto

Diet ini merupakan pola makan tinggi lemak dan protein tapi rendah karbohidrat. Tujuan diet ini agar tubuh lebih banyak mendapatkan kalori dari protein dan lemak menurut *Jorunal of Euopen Nutrition*, kondisi ini bisa menguras simpanan gula sebagai sumber energi dan menggantinya dengan protein dan lemak. Kondisi inilah yang menimbulkan proses ketosis, yaitu kondisi ketika tubuh tidak lagi ada asupan karbohidrat (glukosa) sebagai sumber makanan untuk diproses menjadi energi, adanya ketosis diharapkan bisa membantu menurunkan berat badan. Sumber lemak diet keto ini bukan sembarang lemak, sumber lemaknya berasal dari produk susu, telur organic, dan minyak seperti kelapa dan zaitun, kacang-kacangan (almond dan mete) dan buah alpukat, tidak boleh goreng-gorengan.

Keunggulan diet keto ini didasari oleh beberapa hal, diantaranya :

- a) Asupan menjadi lebih sedikit, karena mengurangi sumber karbohidrat.
- b) Asupan protein lebih banyak dan membuat rasa kenyang lebih lama.
- c) Lebih banyak lemak yang dibakar, karena menjadi energi utama.

2) Diet atkins

Diet atkins ini merupakan pola makan yang bertujuan untuk mengendalikan asupan karbohidrat atau rendah karbohidrat, tinggi lemak, terutama lemak tak jenuh (HDL), lemak HDL yang dikonsumsi ini berfungsi untuk melindungi kesehatan jantung, mengontrol gula darah, hingga membantu menurunkan berat badan. Menu diet ini bersumber pada makanan dengan kandungan protein murni, lemak HDL, dan sayuran tinggi berat, pola makanan yang rendah karbohidrat ini bisa meningkatkan metabolisme, sehingga tubuh bisa membakar lebih banyak simpanan lemak dalam tubuh.

3) Diet mediterania

Diet mediterania merupakan jenis diet yang paling dianjurkan untuk dilakukan dalam upaya menurunkan berat badan dan membuat tubuh menjadi lebih sehat. Menerapkan diet ini memiliki risiko 30% lebih rendah untuk terserang penyakit jantung dan stroke. Diet ini merupakan metode yang dilakukan dengan menggabungkan kebiasaan hidup sehat tradisional orang yang hidup di negara perbatasan dengan laut mediterania.

Prinsip diet :

- a) Mengonsumsi jenis makanan yang sehat, kaya akan kandungan sayuran, buah kacang-kacangan, dan buah-buahan.

b) Menganjurkan untuk mengonsumsi sedikit ayam, daging merah serta lemak tak jenuh dari minyak zaitun dan kacang-kacangan.

c) Diet berbasis pangan batai, konsumsi makanan yang kaya vitamin dan nutrisi.

4) Diet paleo

Diet paleo ini mengadopsi pola makan manusia purba, banyak sumber protein, dan pengolahan sedikit menggunakan lemak, seperti ditumis, dibakar, dan direbus.

5) Diet vegetarian

Diet vegetarian menekankan pada konsumsi makanan dari sumber nabati. Jenis diet vegan :

a) *Ovo-vegetarian*. Tidak mengonsumsi makanan hewani kecuali telur.

b) *Lacto-vegetariani*. Tidak mengonsumsi makanan hewani selain susu dan produknya.

c) *Lacto-ovo vegetarian*. Tidak mengonsumsi makanan hewani selain telur dan produk susu.

d) *Pescatarian*. Tidak mengonsumsi daging merah dan unggas, tapi mengonsumsi ikan, telur, dan produk susu.

e) *Flexitarian*. Menjalani pola makan vegetarian, tapi sesekali mengonsumsi daging merah, unggas, dan ikan.

f) *Vegan*. Tidak mengonsumsi makanan hewani apa pun tanpa terkecuali.

6) Diet dash

Diet dash adalah singkatan dari *Dietary Approaches To Stop Hypertension*. Saat menjalani diet ini, perlu diperhatikan pola makannya, yaitu ;

- a) Mengonsumsi lebih banyak makanan sehat.
- b) Mengurangi konsumsi makanan tinggi kolesterol dan lemak jenuh.
- c) Serta membatasi konsumsi garam, gula, dan daging merah.

7) Diet mind

Diet mind atau *Mediterranean-Dash Intervention for Neurodegenerative Delay*, disebut sebagai pola makan untuk membantu menurunkan risiko terjadinya *Alzheimer* dan mencegah demensia. Diet mind merupakan kombinasi dari diet mediterania dan diet dash (*Dietary Approaches to Top Hypertension*). Makanan yang dibatasi yaitu daging merah, mentega, keju, permen, dan *fastfood*.

8) *Weight watchers diet*

Diet *weight watchers* memperbolehkan seseorang mengonsumsi makanan apapun yang disukai, meski demikian, metode diet ini tetap efektif turunkan berat badan. Prinsip yang diterapkan bukan semata-mata jumlah kalori. Diet *weight watchers* memandang bahwa tidak semua kalori diciptakan setara. Misalnya, mengonsumsi 200 kalori ayam rendah lemak tidak sama dengan mengonsumsi 200 kalori permen *gummy bear*. Walaupun jumlah kalornya sama, tapi kandungan nutrisi dalam kedua makanan tersebut berbeda. Dibandingkan menghitung kalori, *weight watchers* menggunakan sistem menghitung poin bernama *smart points*. Dimana setiap makanan diberi nilai poin berdasarkan pada 4 kategori yaitu kalori, lemak jenuh, gula, dan protein. *Smart points* adalah *budget* untuk mengatur asupan

yang dikonsumsi, dimana kalori menjadi satuan nilainya. Asupan protein adalah makanan dengan “harga” yang murah atau memiliki poin yang rendah. Ini artinya makanan berprotein dinilai lebih sehat dan boleh mengonsumsinya dalam porsi yang lebih banyak. Sedangkan asupan lemak jenuh dan gula membuat makanan berharga sangat mahal, sehingga sebaiknya mengonsumsinya dalam jumlah yang sangat sedikit. Semua buah segar dan sebagian besar sayuran bernilai 0 dalam *smart points*, bebas dikonsumsi.

9) Diet IF (*Intermittent Fasting*)

Diet ini adalah salah satu diet yang populer di kalangan remaja. Diet *Intermittent Fasting* atau yang sering dikenal dengan diet IF ini merupakan metode pengaturan pola makan yang menerapkan periode puasa dan periode makan dalam 24 jam yang dijalani. Individu yang melakukan diet IF ini hanya dapat makan pada waktu tertentu yang disebut sebagai periode makan, kemudian berhenti makan sampai periode makan selanjutnya yang disebut periode puasa (Tubuh, 2024).

c. Faktor yang mempengaruhi perilaku diet

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet menurut Brown (dalam Ayuningtyas, 2012) yaitu jenis kelamin, umur, harga diri, pengaruh keluarga, teman sebaya, paparan media massa dan body image.

1) Ras

Ras adalah suatu sistem klasifikasi yang digunakan untuk mengkategorikan manusia dalam populasi atau kelompok besar dan berbeda melalui ciri fenotip dan asal usul geografis, tampang, jasmani dan kesukuan yang terwarisi.

2) Jenis kelamin

Pria seharusnya memiliki tubuh yang kuat. Mereka merasa malu jika kurus dan ingin menjadi besar dan kuat. Sebaliknya, wanita diharapkan memiliki tubuh kecil dan kurus. Oleh karena itu mereka melakukan diet untuk menurunkan berat badannya. Klesgles (2006) mengemukakan bahwa mahasiswi lebih banyak melakukan diet aktif untuk meningkatkan penampilannya dibandingkan dengan mahasiswa. Grogan (2008) juga mengemukakan bahwa dibandingkan pria, wanita yang melakukan usaha pengontrolan berat badan dengan berolahraga lebih di latar belakang dengan motivasi penurunan berat badan dibandingkan dengan kesehatan.

3) Umur

Umur adalah lama waktu hidup semenjak dilahirkan. Berdasarkan perkembangan psikososialnya, pada masa remaja akhir adalah puncaknya yaitu berpisah dengan keluarga . Pada usia remaja, remaja putri yang lebih tua lebih sering membaca majalah diet atau penurunan berat badan dan hal ini memiliki hubungan dengan pengontrolan berat badan (Berg, 2007).

4) Indeks massa tubuh

Suatu indeks antropometri yang menjadi salah satu indikator untuk mengukur status gizi dalam mengukur antropometri WHO (1995) telah menetapkan bahwa indeks antropometri adalah bagian penting dalam interpretasi pengukuran.

5) Body image

Merupakan persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik.

6) Penghargaan diri

Penghargaan diri berkaitan dengan banyak aspek, yaitu pikiran, emosi, dan perilaku yang sering dijadikan pusat bagian dari pengertian sebuah individu.

7) Pengetahuan diet

Perubahan perilaku yang didasari pengetahuan dan kesadaran akan berlangsung lama dan sebaliknya perilaku yang tidak didasari pengetahuan dan kesadaran akan berlangsung lama.

8) Pengaruh keluarga

Perilaku orangtua terhadap makanan dan perilaku makan adalah pusat dari proses pembelajaran sosial.

9) Pengaruh teman sebaya

Pengaruh teman sebaya adalah pengaruh yang diberikan oleh teman yang memiliki cakupan usia lebih luas. Peningkatan kebutuhan dan hasrat dengan kontak sosial, kelompok, terutama kelompok lawan jenis membuat remaja resah terhadap penampilan tubuhnya.

10) Pengaruh paparan media massa

Stereotipe dari media massa memperkuat beberapa gambaran sehingga individu berusaha mengubah bentuk tubuh. Wanita selalu termotivasi untuk mengubah bentuk tubuh dan berat badannya untuk menyesuaikan diri dengan trend yang ada.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah ras, jenis kelamin, umur, indeks massa tubuh, body image, penghargaan diri, pengetahuan diet, pengaruh keluarga, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh paparan media massa (Ayuning & Tyas, 2014).

D. Remaja

1. Pengertian remaja

Menurut WHO, seseorang bisa dikatakan remaja apabila usia seseorang tersebut menginjak 10-19 tahun, sedangkan menurut Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 mengatakan bahwa rentan usia remaja itu dari usia 10-18 tahun. Pada usia remaja ini, terdapat perubahan pada diri kita seperti peningkatan emosi, fisik, psikis, dan pola perilaku. Dalam fase ini, para remaja sedang membentuk pola perilaku seperti terkait pola makan dan aktivitas fisik. Masa remaja merupakan masa perubahan pada jarak kehidupan manusia dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa. Selama masa perubahan dari masa anak-anak hingga ke masa remaja mulai muncul ciri-ciri yang jelas. Perubahan ini disebabkan oleh adanya perubahan hormon. Remaja perempuan mengalami pubertas lebih awal dibandingkan laki-laki. Pubertas yang dialami remaja putri yaitu menstruasi pertama. Umumnya remaja putri mengalami menstruasi pertama yaitu pada umur 10-15 tahun (Anjarsari, 2020).

Pertumbuhan dan perkembangan biasanya terjadi pada usia 12-16 tahun. Tidak hanya perkembangan fisik, perkembangan pada mental juga sangat cepat dan penting. Perubahan perilaku dan sikap selama remaja akan setara dengan perubahan fisik. Perubahan yang terjadi salah satunya adalah emosi yang semakin tinggi tergantung bagaimana perubahan fisik dan psikisnya. Karena biasanya peralihan emosi terjadi lebih cepat saat masa remaja, maka emosi akan lebih terlihat saat berada di periode terakhir masa remaja (Juliani & Wulandari, 2022).

2. Masalah gizi remaja

Masalah gizi pada remaja disebabkan karena asupan gizi pada seseorang belum baik. Ada pun masalah gizi pada remaja, yaitu :

a. Kurang energi kronis (KEK)

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu keadaan kurang gizi yang terjadi pada remaja putri yang berlangsung selama bertahun-tahun (kronik). Cara mengetahui seseorang terkena KEK yaitu dengan mengukur lingkaran lengan menggunakan Pita Lila. Seseorang dikatakan KEK apabila ukuran lingkaran lengan < 23,5 cm. KEK berdampak buruk pada kesehatan bahkan saat hamil. Jika remaja putri mengalami KEK, maka saat melahirkan dapat berdampak pada bayi yang lahir, seperti Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan stunting. KEK pada remaja dapat disebabkan oleh kurangnya asupan gizi.

b. Obesitas

Obesitas merupakan salah satu gangguan yang melibatkan lemak pada tubuh yang menumpuk secara berlebihan yang diakibatkan oleh ketidakseimbangannya asupan energi yang masuk dengan energi yang keluar. Seseorang dikatakan obesitas

apabila seseorang tersebut memiliki IMT > 30. Terjadinya penumpukan lemak yang berlebih pada tubuh karena kurangnya melakukan aktivitas fisik. Obesitas dapat disebabkan oleh pola konsumsi yang berlebih dan kurangnya melakukan aktivitas fisik. Jika seseorang mengalami obesitas, maka risiko datangnya penyakit akan lebih besar. Penyakit yang dapat ditimbulkan akibat obesitas, yaitu Diabetes Mellitus, Stroke, Kanker, Penyakit Jantung, Kolesterol. Diet yang dapat dilakukan jika mengalami obesitas yaitu diet energi rendah, yang dimana diet tersebut mengurangi energi di bawah kebutuhan, asupan protein, vitamin dan mineral dipertahankan sesuai kebutuhan, lemak dan gula juga dibatasi dan diganti menggunakan makanan yang mengandung energi rendah dengan nilai gizi yang setara. Diet ini akan berhasil apabila diiringi dengan aktivitas fisik dan terapi perubahan perilaku.

c. Anemia

Anemia merupakan dimana kondisi darah tidak memiliki sel darah yang cukup atau di bawah batas normal. Anemia disebabkan karena kurangnya zat besi, asam folat, vitamin B12 pada tubuh. Remaja putri lebih beresiko terkena anemia dibandingkan remaja laki-laki karena remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulannya. Agar tidak terjadi anemia maka disarankan untuk mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), mengonsumsi daging merah, ikan, bayam untuk meningkatkan vitamin B12 dan asam folat pada tubuh.