

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status gizi

1. Pengertian status gizi

Status gizi adalah keadaan yang terjadi karena asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi tubuh untuk menjaga metabolisme yang seimbang. Setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik sehari-hari, berat badan, tinggi badan, dan faktor lainnya (Alawiyah, 2021).

Status gizi adalah gambaran tentang seberapa baik kebutuhan gizi seseorang terpenuhi melalui makanan yang dikonsumsi dan bagaimana tubuh menggunakan zat gizi tersebut. Status gizi diperoleh dari pemeriksaan fisik atau klinis, pengukuran data antropometri, hasil uji biokimia, dan riwayat gizi (Nasar, 2017 dalam Azwajum, 2022).

Status gizi bisa diartikan sebagai tingkat keadaan gizi seseorang, tergantung pada jenis dan seberapa serius masalah gizi yang dialaminya (Aritonang, 2011 dalam Azwajum, 2022). Menurut Persagi (2009) dalam Azwajum (2022), ada beberapa istilah yang berkaitan dengan status gizi, yaitu:

1. Gizi buruk, yaitu kondisi gizi kurang tingkat berat akibat rendahnya asupan zat gizi energi dan protein dalam jangka waktu yang lama.

2. Gizi kurang adalah keadaan di mana seseorang mengalami kekurangan gizi tingkat sedang. Hal ini disebabkan oleh asupan energi dan protein yang rendah dalam waktu yang lama.
3. Gizi yang baik atau normal adalah ketika berat badan seseorang sesuai dengan usianya dan berada dalam batas yang dianggap normal menurut standar yang ditetapkan oleh WHO.
4. Kegemukan, yaitu individu dengan IMT $25,0 - 26,9 \text{ kg/m}^2$.
5. Gemuk, yaitu kondisi timbunan lemak dalam tubuh yang berlebih.
6. Gizi lebih, yaitu kondisi asupan gizi makanan yang melebihi batas kebutuhan dalam jangka waktu lama.

Gizi lebih menurut Kemenkes RI (2012) adalah penumpukan lemak yang berlebihan, yang mengakibatkan berat badan berlebih. Gizi lebih menurut PERSAGI (2009) adalah kondisi di mana kebutuhan gizi seseorang terpenuhi melebihi dari yang cukup (kelebihan) dalam jangka waktu yang cukup lama. Ini terlihat pada kelebihan berat badan yang terdiri dari penumpukan lemak, ukuran tulang, dan otot atau daging. Gizi lebih adalah penyakit jangka panjang yang sangat terkait dengan peningkatan risiko terjadinya penyakit degeneratif. Seseorang dianggap mempunyai kelebihan gizi jika jumlah lemaknya 10-20% lebih tinggi dari batas normal (Utami, 2024).

Kegemukan atau berat badan berlebih berarti ada terlalu banyak lemak yang terkumpul dalam tubuh seseorang, yang bisa menyebabkan masalah kesehatan yang buruk. Seseorang bisa dianggap *overweight* atau obesitas jika diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Jika nilai IMT itu tidak normal atau

terlalu tinggi, maka orang tersebut bisa disebut *overweight* atau obesitas (Sugiarto,2022).

2. Penyebab gizi lebih

Menurut Istanti,dkk (2024) penyebab gizi lebih pada remaja bersifat multifaktoral, seperti:

A. Faktor lingkungan

Lingkungan memiliki pengaruh besar terhadap terjadinya masalah gizi lebih. Jika kita berada di lingkungan yang kurang baik, kita bisa terpengaruh oleh kebiasaan-kebiasaan yang tidak sehat. Hal ini dapat berdampak negatif karena kita mengikuti pola buruk yang ada di masyarakat sekitar.

B. Pola konsumsi

Bertambahnya jumlah makanan yang dimakan secara berlebihan menjadi salah satu penyebab naiknya berat badan. Pada dasarnya, tubuh kita memerlukan kalori untuk bertahan hidup dan melakukan aktivitas fisik. Untuk menjaga berat badan, penting untuk memiliki keseimbangan antara jumlah energi yang kita konsumsi dan jumlah energi yang kita keluarkan. Polanya adalah jika kita makan tidak sehat, seperti terlalu banyak atau terlalu sering mengonsumsi junk food, itu bisa berbahaya. Hal ini karena gizi yang kita dapatkan tidak seimbang jika kita mengonsumsinya secara berlebihan.

C. Genetik

Remaja memiliki kemungkinan 80% untuk mengalami gizi lebih jika kedua orang tuanya juga mengalami gizi lebih. Jika salah satu orang tua yang mengalami gizi lebih, maka kemungkinan remaja tersebut mengalami gizi lebih adalah 40%.

Namun, jika kedua orang tua tidak mengalami gizi lebih, maka kemungkinan remaja tersebut mengalami gizi lebih hanya 14%.

D. Aktivitas fisik

Kurangnya gerakan fisik juga merupakan salah satu penyebab utama tingginya angka kegemukan di masyarakat. Kurang aktivitas menyebabkan pengeluaran energi berkurang juga. Faktor yang berhubungan adalah tingkat aktivitas dan olahraga secara umum. Kurangnya aktivitas fisik akan berdampak pada penurunan metabolisme dasar tubuh. Seseorang yang menjalani gaya hidup yang kurang bergerak atau tidak melakukan aktivitas fisik secara teratur, dan juga sering mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak, akan lebih mudah mengalami obesitas.

3. Dampak gizi lebih pada remaja

Masalah gizi yang berlebihan dapat terjadi karena makan terlalu banyak dan kurang bergerak. Mengontrol atau menurunkan berat badan yang tidak dilakukan pada remaja yang mengalami masalah gizi lebih bisa terus berlanjut saat mereka dewasa, dan ini dapat membawa berbagai risiko penyakit, seperti diabetes mellitus, aterosklerosis, penyakit jantung koroner, dan tekanan darah tinggi, serta penyakit lainnya.

Masalah gizi yang berlebihan akan membuat hormon di dalam tubuh menjadi tidak seimbang. Ketidakseimbangan hormon dalam tubuh membuat hormon insulin tidak dapat bekerja dengan baik untuk mengantarkan glukosa dalam darah. Pada orang yang mengalami kelebihan gizi, insulin yang seharusnya membantu menjaga kadar gula darah tetap normal tidak dapat berfungsi dengan

baik. Ini membuat sel-sel tubuh kesulitan menyerap glukosa, yang dapat menyebabkan kadar lemak dalam darah meningkat, terutama kolesterol dan trigliserida. Ketidakmampuan insulin untuk bekerja dengan baik dalam membantu sel-sel tubuh menyerap glukosa membuat pankreas memproduksi lebih banyak insulin. Jika kondisi itu berlangsung lama, maka kemampuan pankreas untuk memproduksi insulin akan semakin menurun (resistensi insulin). Resistensi insulin ini pada akhirnya membuat orang yang mengalami kelebihan gizi mengalami diabetes melitus (Fatmawati & Wahyudi, 2021).

4. Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh adalah cara sederhana untuk mengukur berat badan dibandingkan dengan tinggi badan. Ini digunakan untuk mengidentifikasi apakah seseorang dewasa mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (Kemenkes RI, 2018).

IMT dapat digunakan untuk menunjukkan apakah seseorang memiliki berat badan yang sehat atau tidak. Pengukuran ini hanya untuk orang dewasa yang berumur lebih dari 18 tahun. Indeks massa tubuh dijelaskan sebagai berikut:

$$\text{Indeks Masa Tubuh (IMT)} = \frac{(\text{berat badan}) (\text{kg})}{(\text{tinggi badan}) (\text{m})^2}$$

Interpretasi indeks masa tubuh dibagi menjadi 2 klasifikasi, yaitu:

- a. Klasifikasi World Health Organization (WHO)

Tabel 1

Indeks Massa Tubuh Menurut WHO Standar Asia Pasifik

KLASIFIKASI	IMT
Berat badan kurang (<i>underweight</i>)	< 18.5
Berat badan normal	18.5-22.9
Kelebihan berat badan (<i>overweight</i>)	23-24.9
Obesitas I	25-29.9
Obesitas II	≥30

- b. Klasifikasi Kemenkes

Tabel 2

Indeks Massa Tubuh Menurut P2PTM Kemenkes RI Standar Nasional

KLASIFIKASI		IMT
Kurus	Berat	< 18.5
	Ringan	18.5-22.9
Normal		18.5-25.0
Gemuk	Ringan	25.1-27.0
	Berat	>27

Sumber: Kemenkes (2019)

B. Pola Konsumsi

1. Pengertian pola konsumsi

Pola konsumsi adalah cara atau kebiasaan seseorang dalam memilih makanan. Ini mencakup jenis dan jumlah makanan yang biasanya dimakan oleh orang-orang setiap hari dalam periode waktu tertentu. Pola konsumsi makanan adalah cara seseorang atau kelompok mengatur jumlah dan jenis makanan yang mereka makan dalam suatu waktu tertentu (Nisak,2017 dalam Wulansari,2021).

Pola konsumsi adalah cara kita makan yang mencakup seberapa banyak, seberapa sering, dan jenis makanan apa yang kita pilih. Jumlah adalah seberapa banyak makanan yang dimakan dalam satu hari (24 jam) dan diubah menjadi zat gizi seperti energi dan protein yang diukur dalam kalori dan gram. Frekuensi adalah seberapa sering kita makan bahan makanan dalam sehari. Jenis adalah berbagai jenis makanan junk food yang dimakan. Menentukan cara makan harus memperhatikan kandungan gizi makanan dan cukupnya zat gizi yang disarankan. Hal ini bisa dilakukan dengan menyajikan berbagai jenis hidangan yang berbeda dan mengombinasikannya, serta memastikan ketersediaan makanan dan berbagai macam bahan makanan yang sangat diperlukan untuk mendukung usaha ini. Selain itu, jumlah makanan yang dimakan juga memastikan bahwa kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh tercukupi (Florence,2017 dalam Charina,2022).

Nutrisi yang kita makan bermanfaat untuk kesehatan karena membantu menghasilkan energi dan juga membangun serta menjaga jaringan tubuh. Kebutuhan gizi pada remaja bervariasi tergantung pada jenis kelamin, usia, dan tingkat aktivitas fisiknya. Jika seseorang mengonsumsi zat gizi yang sesuai dengan kebutuhannya, maka orang itu bisa dianggap memiliki status gizi yang baik. Namun, memenuhi kebutuhan zat gizi itu tidak gampang, sehingga masalah yang terkait dengan status gizi bisa terjadi pada setiap orang di berbagai tahap kehidupan. Karena itu, penting untuk menyadari kebutuhan gizi sejak usia dini. Kesadaran tentang pentingnya pemenuhan gizi yang bisa dilakukan dengan menerapkan pola makan yang seimbang, baik dari segi jumlah maupun kualitas,

sesuai dengan kebutuhan gizi setiap orang. Ini termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral.

Pola makan yang sehat harus mencakup makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan, dan sayuran. Semua makanan ini sebaiknya dimakan dalam jumlah yang cukup dan sesuai dengan kebutuhan tubuh kita. Makanan yang sehat dan berbagai jenis hidangan dapat memastikan bahwa tubuh kita mendapatkan cukup energi, zat-zat yang diperlukan untuk pertumbuhan, dan zat-zat yang membantu mengatur fungsi tubuh. Dengan begitu, status gizi kita akan lebih baik, dan daya tahan tubuh kita pun bisa meningkat, terutama jika diimbangi dengan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dan sesuai dengan usia kita (*K. Seno Faculty of Medicine, 2017 dalam Andya, 2022*).

2. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi

a. Pengaruh teman sebaya

Perilaku semakin tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor pergaulan dengan teman sebaya. Misalnya pada saat seseorang menghabiskan waktunya bersama dengan teman-temannya di luar rumah maka akan ada kemungkinan ia mengonsumsi makanan *junk food*. Hal tersebut disebabkan karena pada usia remaja terjadi perubahan fisik, psikososial atau tingkah laku yang mempengaruhi keinginan mereka untuk mengonsumsi makanan *junk food* (Alfora dkk, 2023).

b. Pengaruh orang tua

Dalam masa kini makanan *junk food* telah menjadi gaya hidup. Hal ini terkait dengan kecenderungan orang tua untuk memberikan makanan *junk food* pada

anaknya karena lebih mudah penyajiannya dan tidak memiliki banyak waktu menyiapkan makanan yang sehat. Anak-anak yang terlalu sering mengonsumsi makanan tidak sehat dapat menjadikan banyaknya penumpukan zat aditif dan menurunkan imunitas anak. Jenis makanan yang tersedia di rumah dan ketersediaan menu makan anggota keluarga dapat mempengaruhi kebiasaan makanan yang dimakan anak. Semakin meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makanan tidak sehat khususnya pada anak tentu menimbulkan dampak buruk bagi Kesehatan anak (Fardlillah,2024).

c. Kebiasaan

Menjadikan kesukaan pada makanan *junk food* menjadi suatu kebiasaan yang harus dikonsumsi tanpa melihat kandungan gizi yang ada pada makanan tersebut. Maraknya iklan makanan cepat saji yang bertebaran pada media masa yang dibuat semenarik mungkin agar semua tertarik membuat remaja semakin tertarik untuk membeli dan mengkonsumsinya, karena usia remaja merupakan usia yang sangat mudah terpengaruh untuk tertarik pada hal yang menarik yang belum tahu kandungan gizi didalamnya.

d. Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi yang rendah akan menyebabkan adanya pola konsumsi makan yang salah akibat dari ketidaktahuan akan zat gizi yang baik bagi tubuh (Imtihani & Noer, 2013 dalam Saleh & Asep,2020). Pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam mengonsumsi makanan. Seorang remaja akan mempunyai gizi yang cukup apabila makanan yang mereka makan sudah sesuai dengan apa yang tubuh

mereka perlukan, yang akan berdampak pada penurunan masalah gizi pada remaja seperti status gizi tidak normal. Pola konsumsi makan pada remaja yang umumnya kurang beragam serta dengan jumlah yang sedikit dan dengan zat gizi yang tidak lengkap sehingga menyebabkan asupan energi dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin D dan kalsium menjadi tidak terpenuhi dari anjuran kecukupan zat gizi pada remaja tersebut (Kusumawardani,2022).

e. Besar uang jajan

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi remaja adalah uang jajan yang mereka terima. Uang jajan sering digunakan untuk membeli makanan di luar rumah, seperti di kantin sekolah atau di warung makan. Oleh karena itu, penggunaan uang jajan sebagai alat untuk menilai pola makan remaja dapat memberikan gambaran tentang kebiasaan makan mereka sehari-hari. Semakin tinggi jumlah uang saku yang diperoleh semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat remaja sering mengonsumsi makanan jajanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya. (Lampure, 2011 dalam Cahyadi,2023).

3. Metode pengukuran pola konsumsi

Metode pengukuran pola konsumsi dalam penelitian ini adalah Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) yang diartikan sebagai metode untuk mengetahui gambaran kebiasaan asupan zat gizi individu pada kurun waktu tertentu. Metode ini sama dengan metode frekuensi makanan baik formatnya maupun cara melakukannya. Hanya saja yang membedakan adalah adanya besaran atau ukuran porsi dari setiap makanan yang dikonsumsi selama periode

tertentu seperti harian, mingguan, atau bulanan. Selain itu SQ-FFQ juga dapat mengetahui jumlah asupan zat gizi tersebut secara rinci.

Langkah-langkah pengukuran pola konsumsi makanan yaitu sebagai berikut:

- a Sampel diwawancarai mengenai frekuensi konsumsi jenis makanan sumber zat gizi yang ingin diketahui.
- b Kemudian tanyakan mengenai URT dan porsi. Untuk memudahkan sampel gunakan buku foto porsi bahan makanan.
- c Estimasi ukuran porsi yang dikonsumsi sampel ke dalam ukuran berat (gram).
- d Konversi semua frekuensi bahan makanan untuk perhari.
- e Kemudian kalikan frekuensi perhari dengan ukuran berat (gram) untuk mendapatkan berat yang dikonsumsi dalam gram perhari.
- f Hitung semua daftar bahan makanan yang dikonsumsi sampel sesuai dengan yang terisi di dalam form.
- g Setelah semua bahan makanan diketahui berat yang dikonsumsi dalam gram/hari, maka semua berat dijumlahkan sehingga diperoleh total asupan zat gizi sampel

4. Pengertian *junk food*

Makanan yang disebut *junk food* dalam bahasa berarti makanan yang tidak sehat atau makanan sampah. *Junk food* adalah jenis makanan yang memiliki banyak kalori, lemak, gula, dan garam, tetapi rendah serat. Makanan *junk food* mengandung lebih banyak kalori dibandingkan dengan asupan harian rata-rata yang dianggap sehat, baik menurut standar internasional maupun nasional. Makanan yang disebut *junk food* biasanya adalah makanan ringan yang bisa

dimakan sebagai cemilan, baik yang rasanya manis maupun gurih. Makanan ini sering kali dimakan tanpa kita sadari dan jumlahnya bisa melebihi batas yang seharusnya untuk setiap orang (Sodik,2020).

5. Jenis-jenis *junk food*

Junk food dapat dikelompokkan ke dalam beberapa jenis makanan yaitu:

a. Makanan sampingan

Kelompok makanan utama yang disiapkan di rumah terlebih dahulu atau disiapkan di tempat penjualan seperti *fried chicken*, *french fries*, burger, sosis, nugget, seblak, mie instan, seblak,sate, mie ayam, bakso dan spaghetti.

b. Makanan cemilan

Makanan yang dikonsumsi diantara 2 waktu makan. Makanan cemilan ini terdiri dari makanan cemilan basah seperti pisang goreng, bakwan goreng risoles, lumpia makanan cemilan ini yang dapat disiapkan langsung ditempat penjualnya. Makanan cemilan kering seperti produk basreng dan usus goreng

c. Makanan kudapan

Makanan porsi yang lebih kecil dibandingkan makanan utama dan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan energi serta zat gizi antara waktu makan seperti cilok, cimol, tahu bulat, canai, telur gulung, sosis, nugget dan martabak

6. Dampak *junk food*

Menurut (Wijaya, 2024) mengonsumsi *junk food* memiliki dampak negatif atau bahaya terhadap tubuh, yaitu:

a. Sebagian besar *junk food* memiliki kualitas gizi yang buruk karena kandungan karbohidrat dan lemak yang tinggi. Kebanyakan *junk food* tinggi gula atau garam

juga. Sebaliknya, *junk food* rendah protein, vitamin, mineral, dan zat gizi mikro lainnya. Pola makan dengan nutrisi yang tidak seimbang ini sering menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas yang cepat. Karena asupan berlanjut dalam durasi yang lebih lama, hal itu dapat memengaruhi profil lipid tubuh sehingga menjadi predisposisi penyakit yang lebih parah seperti diabetes, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi.

- b. Beberapa zat aditif yang digunakan dalam makanan ultra-proses yang juga dapat meningkatkan risiko kanker.
- c. Kontaminasi mikroba akibat kebersihan yang buruk dapat menyebabkan infeksi saluran cerna seperti diare, tifus, dan hepatitis.
- d. Kandungan gula yang tinggi dari *junk food* dan minuman dapat menyebabkan karies gigi.
- e. Bahan tambahan makanan dan pewarna dapat menyebabkan alergi.
- f. Minuman berkafein menyebabkan peningkatan detak jantung dan terkadang ritme detak jantung yang tidak normal.
- g. Konsumsi minuman berkafein secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan kejiwaan dan gangguan tidur.

C. Aktivitas fisik

7. Pengertian aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah semua aktivitas yang menyebabkan peningkatan atau pengeluaran tenaga yang penting bagi pemeliharaan fisik dan mental serta dapat mempertahankan kualitas hidup sehingga dapat sehat dan bugar sepanjang hari.

Aktifitas rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat mencegah gizi lebih. Ada dua jenis aktivitas fisik yaitu aktif dan tidak aktif. Individu yang memenuhi persyaratan aktif melakukan serangkaian aktivitas fisik berat atau sedang, atau bahkan keduanya, sedangkan mereka yang memenuhi kriteria tidak aktif melakukan aktivitas fisik sedang atau intens hanya kadang-kadang atau tidak sama sekali (Romadhoni, 2022).

Menurut Komite Penanggulangan Kanker Nasional (2019), aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang melibatkan pergerakan otot rangka yang membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan, hal ini merupakan suatu faktor yang penting untuk keseimbangan energi. Aktivitas fisik adalah segala sesuatu yang kita lakukan melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dalam aktivitas sehari-hari dan keberadaan tempat untuk melakukannya. Aktivitas fisik sangat penting untuk manusia guna keberlangsungan hidup, karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi risiko penyakit jantung koroner dan berat badan berlebih (Ardiyanto, 2021).

8. Tingkat aktivitas fisik

Menurut Kemenkes (2018), aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu :

A. Aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik ringan adalah aktivitas fisik yang hanya mengeluarkan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan perubahan dalam sistem pernapasan. Biasanya

energi yang dikeluarkan ketika beraktivitas fisik ringan $<3,5$ kcal/ menit. Contoh aktivitas fisik ringan :

- 1) Berjalan santai di lingkungan rumah dan sekolah.
- 2) Duduk sambil membaca, menulis dan ketika sedang belajar di sekolah.
- 3) Membuat prakarya, bermain video game, menggambar atau melukis dan bermain musik

B. Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik sedang adalah ketika dilakukan tubuh mengeluarkan sedikit keringat, denyut jantung dan frekuensi nafas menjadi lebih cepat. Tubuh mengeluarkan energi sebanyak $3,5-7$ kcal/ menit. Contoh dari aktivitas fisik sedang, yaitu :

- 1) Berjalan, dengan kecepatan 5 km/jam pada permukaan yang rata atau di luar rumah, atau berjalan santai saat istirahat ketika sedang berada di sekolah.
- 2) Bermain bulutangkis, berekreasi, menari, bersepeda dengan lintasan datar.

C. Aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik berat adalah ketika aktivitas dilakukan tubuh mengeluarkan banyak keringat, denyut jantung dan frekuensi pernapasan meningkat hingga terengah-engah. Energi yang dikeluarkan oleh tubuh >7 kcal/menit. Contoh aktivitas fisik berat:

- 1) Berjalan, dengan kecepatan >5 km/jam, melakukan pendakian, berjalan sambil membawa beban dipunggung, jogging dengan kecepatan 8 km/jam.
- 2) Melakukan pekerjaan rumah, seperti memindahkan benda yang berat
- 3) Bersepeda dengan kecepatan 15 km/jam dengan lintasan yang menanjak.

9. Jenis aktivitas fisik

Menurut Kemenkes (2018), secara umum jenis aktivitas fisik dibagi menjadi tiga, yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik dan olahraga, yaitu:

1) Aktivitas fisik harian

Jenis aktivitas yang ada di kehidupan sehari-hari seperti membersihkan rumah yang bisa membantu dalam membakar kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, kegiatan tersebut seperti mencuci baju, mengepel, jalan kaki, menyetraka, bermain dan sebagainya. Kalori yang akan terbakar 50-200 kkal/kegiatan.

2) Latihan fisik

Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara terstruktur dan terencana. Contoh kegiatan dalam latihan fisik adalah jalan kaki, jogging, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang sering dikatakan sebagai kategori olahraga.

3) Olahraga

Aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, baik secara kompetitif maupun rekreasi, dan memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Contoh kegiatan dalam olahraga adalah push up, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, fitness dan angkat beban.

10. Manfaat aktivitas fisik

Menurut kemenkes (2018), manfaat aktivitas fisik sebagai berikut:

a) Mengendalikan berat badan

- b) Mengontrol tekanan darah
- c) Menurunkan resiko tulang keropos pada wanita
- d) Mencegah penyakit diabetes mellitus
- e) Membantu mengendalikan kadar kolesterol dalam darah
- f) Meningkatkan dan menguatkan sistem kekebalan tubuh
- g) Menjaga dan memperbaiki kelenturan sendi dan otot
- h) Memperbaiki postur tubuh
- i) Mengendalikan stres dan mengurangi kecemasan

11. Pengukuran aktivitas fisik

Pengukuran aktivitas fisik ini menggunakan *Short-international Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF)*. *Short-International Physical Activity Questionnaire* adalah suatu kuesioner yang berisikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas fisik seseorang, pertanyaan tersebut meliputi jenis, durasi, dan frekuensi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Terdapat tiga tingkatan aktivitas fisik didalam *IPAQ-SF*, yaitu : tingkat aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat.

Aktivitas fisik dalam *IPAQ-SF* terdiri dari 5 bagian, yaitu: aktivitas fisik yang berkaitan dengan pekerjaan di luar rumah, aktivitas fisik yang berkaitan dengan transportasi, aktivitas fisik berkaitan dengan pekerjaan dan perawatan rumah, aktivitas fisik yang berkaitan dengan waktu luang (rekreasi/olahraga), dan aktivitas fisik berkaitan dengan waktu dihabiskan untuk duduk.

Pengukuran dengan metode *IPAQ-SF* ini mempunyai kelebihan yaitu mempunyai ketelitian yang tinggi dan mudah digunakan untuk sampel,

khususnya untuk sampel yang sudah berusia lanjut. Pengukuran aktivitas ini dilakukan dengan cara mengukur jumlah energi yang keluar setiap menit. Standar yang digunakan adalah jumlah energi yang dikeluarkan tubuh dalam keadaan istirahat, yang ditetapkan dalam satuan *Metabolic Equivalen Task* (METs).

Rumus yang digunakan untuk mengetahui skor aktivitas fisik dalam *IPAQ-SF* adalah $\text{METs/minggu} = \text{METs level (jenis aktivitas)} \times \text{jumlah menit aktivitas} \times \text{jumlah hari/minggu}$. Klasifikasi IPAQ :

- A. Ringan (<600 MET menit/minggu)
- B. Sedang (600-3000 MET menit/minggu)
- C. Berat (>3000 MET menit/minggu)

D. Remaja

12. Pengertian remaja

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang.

Remaja menurut WHO adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun. Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa adolesens merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial.

Kementerian Kesehatan membagi periode remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun). Dalam hal fisik, periode remaja ditandai dengan adanya perubahan ciri-ciri fisik dan fungsi psikologis, terutama yang berhubungan dengan organ reproduksi, sedangkan dari sisi psikologis, masa remaja merupakan saat individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral (Anggraini,2022).

13. Fase pada remaja

Masa remaja adalah fase yang mengumpulkan banyak minat karena karakteristik spesifik dan peranannya penting dalam kehidupan orang-orang dalam masyarakat dewasa. Perkembangan remaja dibagi menjadi dua fase, yaitu sebagai berikut:

a) Masa remaja awal (11, 12-13, atau 14 tahun)

Pada titik ini, individu mulai meninggalkan peran seorang anak dan berusaha untuk berkembang sebagai individu yang berbeda yang independen dari orangtuanya. Penerimaan bentuk dan kondisi fisik, serta adanya kesesuaian yang signifikan dengan teman sebaya adalah titik focus dari tahap ini.

b) Masa remaja pertengahan (13, atau 14-17 tahun)

Tahap ini dibedakan oleh munculnya kapasitas kognitif baru. Remaja pada usia ini sangat membutuhkan teman. Teman sebaya terus memainkan peran penting, tetapi telah mampu menjadi lebih mandiri. Remaja mulai mendapatkan kematangan perilaku, belajar mengatur impulsivitas, dan membuat penilaian awal tentang tujuan karir yang akan dicapai selama periode ini. Selain itu penerimaan

dari lawan jenis menjadi sangat penting bagi individu. (Ajhuri, 2019 dalam Suryana,2022)