

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Belajar dan Penilaian Prestasi Belajar

1. Pengertian Prestasi Belajar

Pengertian prestasi belajar dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (2005), adalah “penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru”.

Prestasi belajar menurut Chaplin (2002) merupakan satu tingkat khusus perolehan atau hasil keahlian dalam karya akademis yang dinilai oleh guru-guru, lewat tes-tes yang dibakukan atau lewat kombinasi ke dua hal tersebut. Di dalam bidang pendidikan siswa dikatakan memiliki prestasi baik bila menjadi juara kelas ataupun memperoleh nilai yang baik.

Pengertian prestasi belajar didalam kamus balai pustaka nasional, yaitu penguasaan pengetahuan dan keterampilan terhadap mata kuliah yang diberikan melalui hasil tes (Dhona, 2001).

Dengan demikian, dari pengertian prestasi belajar diatas dari beberapa sumber tersebut, dapat dirangkum bahwa prestasi belajar adalah skor pencapaian hasil tes atau ujian yang diperoleh sebagai pengukuran kemampuan serta pemahaman belajar siswa atas pembelajaran yang telah dilakukan.

Tujuan dilaksanakan evaluasi belajar adalah guna melihat sejauh mana tujuan pendidikan telah dapat dicapai atau dikuasai oleh peserta didik dalam

bentuk hasil belajar yang diperlihatkannya setelah mereka menempuh proses pembelajaran (Poltekkes Denpasar, 2017).

2. Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar

Prestasi belajar siswa bukan semata-mata karena kecerdasan siswa saja tetapi ada faktor lain yang dapat memengaruhi prestasi belajar tersebut. Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor internal (faktor dari dalam diri pelajar) yang meliputi faktor fisiologis dan psikologis, dimana status gizi termasuk faktor fisiologis tersebut, faktor eksternal (faktor dari luar diri pelajar), dan faktor pendekatan belajar. (Syah, 2010).

Menurut hasil penelitian Sigit Bugiarso (2009) didapatkan hasil yaitu tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan prestasi belajar. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa diharapkan semakin tinggi pula prestasi belajar siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani memengaruhi prestasi belajar siswa.

Menurut Muhammad Baitul Alim (2009) faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar adalah :

A. Faktor dari Dalam Diri

1. Kesehatan

Apabila kesehatan anak terganggu dengan sering sakit kepala, pilek, demam dan lain-lain, maka hal ini dapat membuat anak tidak bergairah dalam belajar. Secara psikologi, gangguan pikiran dan perasaan kecewa karena konflik juga dapat memengaruhi proses belajar.

Anwar, (2008) dalam Pamularsih (2009) menyatakan bahwa makanan berpengaruh terhadap perkembangan otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak, berakibat terjadi ketidakmampuan berfungsi normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan badan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang juga kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidakmatangan dan ketidaksempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak.

Status gizi yang normal akan meningkatkan prestasi belajar dan sebaliknya kesehatan yang kurang baik karena kurang gizi akan menjadi penyebab terjadinya kesulitan belajar pada anak didik (Djamarah, 2002) dalam (Zulaihah, L. Widajanti, 2006).

2. Intelegensi

Faktor intelegensi dan bakat, besar sekali pengaruhnya terhadap kemampuan belajar anak. Menurut *Gardner* dalam *teori Multiple Intelligence*, intelegensi memiliki tujuh dimensi yang semiotonom, yaitu *linguistic, music, matematik logis, visual special, kinestetik fisik, sosial interpersonal dan intrapersonal*.

3. Minat dan Motivasi

Minat yang besar terhadap sesuatu terutama dalam belajar akan mengakibatkan proses belajar menjadi lebih mudah dilakukan. Motivasi

merupakan dorongan agar anak mau melakukan sesuatu. Motivasi bisa berasal dari dalam diri anak ataupun dari luar lingkungan.

4. Cara belajar

Perlu untuk diperhatikan bagaimana teknik belajar, bagaimana bentuk catatan buku, pengaturan waktu belajar, tempat serta fasilitas belajar.

B. Faktor Lingkungan

Menurut Hamalik, (2001) dalam Asril (2011) lingkungan belajar memiliki makna atau pengaruh tertentu kepada individu. Kondisi lingkungan belajar yang kondusif baik lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah akan menciptakan ketenangan dan kenyamanan siswa dalam belajar, sehingga siswa akan lebih mudah untuk menguasai materi belajar secara maksimal.

1. Keluarga

Situasi keluarga sangat berpengaruh pada keberhasilan anak. Pendidikan orangtua, status ekonomi, rumah, hubungan dengan orangtua dan saudara, bimbingan orangtua, dukungan orangtua, sangat memengaruhi prestasi belajar anak (Muhammad Baitul Alim, 2009).

Keadaan keluarga yang kurang harmonis, orang tua kurang perhatian terhadap prestasi belajar siswa dan keadaan ekonomi yang lemah atau berlebihan bisa menyebabkan turunnya prestasi belajar anak (Hamalik, 2001) dalam (Asril, 2011).

2. Sekolah

Tempat, gedung sekolah, kualitas guru, perangkat kelas, relasi teman sekolah, rasio jumlah murid perkelas juga memengaruhi anak dalam proses belajar (Muhammad Baitul Alim, 2009).

Hakim (2002) dalam Asril (2011) menyatakan bahwa kondisi lingkungan sekolah juga dapat memengaruhi kondisi belajar antara lain adanya guru yang baik dan jumlah yang cukup memadai sesuai dengan jumlah bidang studi yang ditentukan, peralatan belajar yang cukup lengkap, gedung sekolah yang memenuhi persyaratan bagi berlangsungnya proses belajar yang baik, adanya teman dan keharmonisan diantara semua personil sekolah.

3. Masyarakat

Apabila masyarakat sekitar adalah masyarakat yang berpendidikan dan moral yang baik, terutama anak-anak mereka. Hal ini dapat sebagai pemicu anak untuk lebih giat belajar (Muhammad Baitul Alim, 2009).

4. Lingkungan sekitar

Bangunan rumah, suasana sekitar, keadaan lalu lintas dan iklim juga dapat memengaruhi tujuan belajar (Muhammad Baitul Alim, 2009).

3. Cara pengukuran prestasi belajar

Dalam buku Panduan Akademik Poltekkes Denpasar (2017) menyatakan bahwa penilaian diberikan terhadap penguasaan materi oleh mahasiswa, baik yang bersifat *kognitif*, *psikomotorik* maupun *afektif*. Bentuk tes untuk penilaian berupa tes tertulis, tes lisan dan tes keterampilan. Cara penilaian

adalah menggunakan sistem penilaian standar mutlak atau Penilaian Acuan Patokan (PAP) yaitu penilaian yang diajukan kepada tujuan instruksional yang harus dikuasai oleh peserta didik.

Dalam dunia perkuliahan sangat erat atau terbiasa dengan kata *indeks prestasi*. Di akhir perkuliahan mahasiswa pasti mendapatkan Kartu Hasil Studi (KHS) yang didalamnya tercantum Indeks Prestasi.

Indeks prestasi, biasa disingkat IP, adalah salah satu alat ukur prestasi di bidang akademik atau pendidikan. Meskipun bernama "indeks", IP sebenarnya bukanlah [indeks](#) dalam pengertian sebenarnya, melainkan semacam [rerata](#) terboboti. Indeks Prestasi dibedakan menjadi Indeks Prestasi Semester (IPS) dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) (Wikipedia, 2017).

Indeks Prestasi Semester (IPS) adalah angka yang menunjukkan prestasi atau kemajuan belajar mahasiswa dalam suatu semester dan dihitung setiap akhir semester. Sedangkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) merupakan angka yang menunjukkan prestasi atau kemajuan belajar mahasiswa secara kumulatif mulai dari semester pertama sampai semester paling akhir yang ditempuh, dan dihitung diakhir setiap semester (Poltekkes Denpasar, 2017).

Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dapat dihitung dengan rumus :

$$IPK = \frac{\text{Jumlah (AM x SKS) seluruh semester}}{\text{Jumlah SKS seluruh semester}}$$

dengan ketentuan predikat kelulusan sebagai berikut :

Tabel 1
Ketentuan Predikat Kelulusan

IPK	Predikat
3,51 – 4,00	Pujian
3,00 – 3,50	Sangat Memuaskan
2,76 – 3,00	Memuaskan

Sumber : Panduan Akademik Poltekkes Denpasar, 2017

B. Kebugaran Jasmani

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Secara bahasa kesegaran jasmani, kebugaran jasmani memiliki arti yang sama. Menurut Arma Abdoellah dan Agusmandji yang dikutip oleh Prabowo (2013) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa merasa lelah yang berlebihan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Departemen Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Jakarta, 2002).

Kebugaran jasmani dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari secara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, dan masih memiliki cadangan energi yang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang. Oleh karena itu kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang aktifitas seseorang sehari-hari.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani yang baik merupakan interaksi dari berbagai faktor yang memengaruhi baik secara langsung atau tidak langsung bagi tiap individu. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004) dalam Prabowo (2013) hal-hal yang menunjang kebugaran jasmani meliputi tiga upaya bugar yaitu: makan, istirahat, dan olahraga. Dari ketiga upaya hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan porsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran yang prima selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti: rokok, minum alkohol, dan makan berlebihan secara tidak teratur.

2. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, sel, yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman.

3. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab olahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat praktis (lebih tahan terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan saran berinteraksi).

Keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, Intensity, and Time*).

a. Frekuensi

Frekuensi adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan berselang, misalnya: senin-rabu-Jumat, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga).

b. Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. *Time*

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

3. Cara Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani seseorang, dapat dilakukan dengan melakukan Tes Lari Multi Tahap (*Bleep Test*). Tes ini digunakan karena aman, murah dan reliabel untuk dilakukan oleh sekelompok atau banyak orang.

1. Alat dan Fasilitas :

- a. Lintasan datar yang tidak licin sepanjang minimal 22 meter
- b. Sebuah *Cassette-player* dengan volume suara cukup keras
- c. *Cassette bleep test*
- d. *Stopwach*
- e. Buat dua garis dengan jarak yang ditentukan oleh kecepatan kaset. Kecepatan standar adalah satu menit (untuk jarak 20 meter).
- f. Meteran
- g. Alat tulis

2. Pelaksanaan:

- a. Ikuti petunjuk dari kaset. Setelah 5 hitungan *bleep*, peserta tes mulai berlari/*jogging*, dari garis pertama ke garis 2. Kecepatan berlari harus diatur konstan dan tepat tiba di garis, lalu berbalik arah (*pivot*) ke garis asal. Jika peserta tes sudah sampai di garis sebelum terdengar bunyi *bleep*, peserta tes harus menunggu di belakang garis, dan baru berlari lagi saat bunyi *bleep*. Begitu seterusnya, peserta tes berlari bolak-balik sesuai dengan irama *bleep*.
- b. Lari bolak-balik ini terdiri dari beberapa tingkatan (*level*). Setiap tingkatan terdiri dari beberapa balikan (*shuttle*). Setiap *level* ditandai

dengan 3 kali *bleep* (seperti tanda turalit), sedangkan setiap *shuttle* ditandai dengan satu kali *bleep*.

- c. Peserta tes berlari sesuai irama *bleep* sampai ia tidak mampu mengikuti kecepatan irama tersebut (pada saat *bleep* terdengar, peserta tes belum sampai di garis). Jika dalam 2 kali berturut-turut peserta tes tidak berhasil mengejar irama *bleep*, maka peserta tes tersebut dianggap sudah tidak mampu mengikuti tes, dan ia harus berhenti.
- d. Lakukan pendinginan dengan cara berjalan, jangan langsung berhenti/duduk.

3. Hasil dan Penilaian:

- a. Catat pada *level* dan *shuttle* terakhir, berapa yang berhasil diselesaikan peserta tes sesuai irama *bleep*.
- b. Tes *bleep* juga untuk mengukur prediksi nilai *VO2 max*.
- c. Untuk melihat tingkat kebugaran, penilaian dilakukan dengan membandingkan hasil test dengan Norma kebugaran sebagai berikut:

Tabel 2

Norma Kebugaran Menurut Kenneth H. Copper

Konsumsi Oksigen VO2Max	Kategori Kebugaran
28.0' atau Kurang	Kurang Sekali
28.1 s/d 34	Kurang
34.1 s/d 42	Sedang
42.1 s/d 52	Baik
52.1 atau lebih	Baik Sekali

C. Status gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan tanda-tanda penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi pada suatu saat berdasarkan pada kategori dari indikator yang digunakan (Depkes, 2002).

Status Gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. (Almatsier, 2005).

2. Faktor-faktor yang memengaruhi Status Gizi

A. Faktor langsung

Makin bertambah usia anak maka makin bertambah pula kebutuhannya. Konsumsi makanan dalam keluarga dipengaruhi jumlah dan jenis pangan yang dibeli, pemasakan, distribusi dalam keluarga dan kebiasaan makan secara perorangan. Konsumsi juga tergantung pada pendapatan, agama, adat istiadat, dan pendidikan keluarga yang bersangkutan (Almatsier, 2005).

Menurut Supriasa (2001) status gizi dipengaruhi oleh dua faktor langsung yaitu :

1. Konsumsi makanan

Adapun faktor yang memengaruhi konsumsi makanan adalah kandungan zat gizi dalam makanan, ada tidaknya program pemberian makanan diluar keluarga dan kebiasaan makan.

2. Kesehatan

Faktor yang memengaruhi kesehatan ini adalah daya beli keluarga, kebiasaan makan, pemeliharaan kesehatan lingkungan fisik dan sosial.

Sedangkan penyebab mendasar atau akar masalah gizi diatas adalah terjadinya krisis ekonomi, politik, dan sosial termasuk bencana alam, yang memengaruhi ketidakseimbangan antara asupan makanan dan adanya penyakit infeksi, yang pada akhirnya memengaruhi status gizi (Soekirman, 2000).

B. Faktor tidak langsung

Penyebab tidak langsung yang memengaruhi status gizi yaitu ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan anak, serta pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan. Makin tersedia air bersih yang cukup untuk keluarga serta makin dekat jangkauan keluarga terhadap pelayanan dan sarana kesehatan, ditambah dengan pemahaman ibu tentang kesehatan, makin kecil resiko anak terkena penyakit dan kekurangan gizi (Unicef, 1998).

Faktor langsung maupun tidak langsung sangat terkait dengan tingkat pendidikan, pengetahuan dan ketrampilan keluarga. Makin tinggi tingkat pendidikan, pengetahuan dan ketrampilan maka akan semakin tinggi ketahanan pangan keluarga. Makin baik pola pengasuhan anak makin baik memanfaatkan pelayanan kesehatan yang ada. Ketahanan pangan juga terkait dengan ketersediaan pangan, harga pangan dan daya beli keluarga serta pengetahuan tentang gizi dan kesehatan (Waryana, 2010).

3. Cara Penilaian dan Pengukuran Status Gizi

Metode penilaian status gizi ada dua macam, yaitu penilaian status gizi secara langsung dan penilaian status gizi secara tidak langsung (Supariasa, 2002). Akan tetapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah penilaian status gizi secara langsung yaitu *Antropometri*.

Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi (Supariasa, 2001).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menetapkan pelaksanaan upaya perbaikan gizi adalah dengan menentukan atau melihat status gizi. Ukuran fisik seseorang sangat erat hubungannya dengan status gizi. Atas dasar itu, ukuran-ukuran yang baik dan dapat diandalkan bagi penentuan status gizi adalah dengan melakukan pengukuran *antropometri*. Hal ini karena lebih mudah dilakukan dibandingkan cara penilaian status gizi lain, terutama untuk daerah pedesaan. IMT adalah perbandingan antara berat badan dengan tinggi badan kuadrat. Cara pengukurannya adalah pertama-tama ukur berat badan dan tinggi badannya (Supariasa, 2001).

Tabel 3
Kategori Status Gizi Menurut IMT

Status Gizi	Kategori	IMT
Kurang	Kekurangan berat badan tingkat berat (Sangat Kurus)	<17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan (Kurus)	17,0 – 18,5
Baik	Normal	>18,5 – 25,0
Lebih	Kelebihan berat badan tingkat ringan (Kegemukan / <i>Overweight</i>)	> 25,0 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat (<i>Obesitas</i>)	> 27,0

Sumber : (Depkes RI, 2003)

4. Masalah Gizi Pada Remaja

Remaja berasal dari kata latin “*adolescere*” yang artinya tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa, terjadinya kematangan secara keseluruhan dalam emosional, mental, sosial dan fisik (Hurlock, 1991).

Berdasarkan Krummel (1996), remaja ialah masa kehidupan manusia antara usia 11-21 tahun. Masa ini adalah masa seseorang mengalami perubahan dalam hal biologis, emosional, sosial, dan kognitif. Masa ini juga merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, terjadinya

perkembangan individu dalam mencari identitas diri, moral dan nilai kehidupan, penghargaan terhadap diri, dan pandangan terhadap masa depan.

Remaja adalah fase perkembangan anak menjadi dewasa (Khomsan, 2003). Remaja adalah masa peralihan, dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan adanya perkembangan fisik mental, emosi, dan sosial yang cepat. Umumnya usia remaja berkisar antara 12-20 tahun (Saraswati, 2006).

Menurut Gunarsa (1995), ciri-ciri yang menonjol dari remaja adalah :

- a. Memiliki keadaan emosi yang labil
- b. Timbulnya sikap menantang dan menentang orang lain, hal itu dilakukan sebagai wujud remaja ingin merenggakan hubungan maupun ikatan dengan orangtuanya.
- c. Memiliki sikap untuk mengeksplorasi atau keinginan untuk menjelajahi lingkungan atam sekitar.
- d. Memiliki banyak fantasi, khayalan dan bualan
- e. Remaja cenderung untuk membentuk suatu kelompok

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Masa remaja masuk ke dalam fase pertumbuhan cepat kedua dan selanjutnya pertumbuhan fisik menurun saat masuknya usia dewasa muda. Oleh karena itu, remaja membutuhkan makanan yang adekuat tidak hanya dari segi kuantitas tapi juga dari segi kualitas. Semakin bervariasi atau beraneka ragam makanan yang dikonsumsi remaja akan menjamin terpenuhinya kecukupan zat gizi yang

selanjutnya akan berdampak pada status gizi dan kesehatannya (Purnakarya dan Azrimaidaliza, 2011).

Saat seseorang tumbuh menjadi remaja, pengaruh terhadap kebiasaan makan mereka sangat kompleks. Remaja merupakan awal mengadopsi perilaku diet yang cenderung akan menertap pada dewasa (Brown,2005) dalam (Ratna Indra Sari, 2012).

Berkembangnya kemandirian, meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial dan pada umumnya jadwal aktifitas fisik yang sibuk akan memengaruhi apa yang mereka makan. Mereka mulai membeli dan mempersiapkan makanan untuk dirinya sendiri dan mereka sering makan dengan cepat dan diluar rumah (Warthington, 2000). Remaja cenderung akan memilih makanan apapun yang tersedia ketika mereka lapar (WilliamsMc, 1993) dalam (Ratna Indra Sari, 2012).

Menurut Arisman (2009), cukup banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja. Penyakit atau kondisi yang terbawa sejak lahir, penyalahgunaan obat, kecanduan alkohol dan rokok, serta hubungan seksual terlalu dini, terbukti menambah beban para remaja. Dalam beberapa hal, masalah gizi remaja merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada usia anak, yaitu anemia defisiensi besi serta kelebihan dan kekurangan berat badan.

Menurut Santy (2006), masalah gizi timbul akibat ketidakseimbangan positif ataupun negatif asupan energi dengan pengeluaran energi. Ketidakseimbangan positif terjadi apabila asupan lebih besar daripada kebutuhan sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan. Sebaliknya, ketidakseimbangan negatif terjadi jika asupan lebih sedikit daripada

kebutuhan sehingga menyebabkan gizi kurang yang ditandai oleh kekurangan berat badan. Status gizi kurang dapat mengganggu berbagai proses tubuh dan berpengaruh pada tubuh secara bervariasi sesuai dengan jenis dan tingkat keparahan zat-zat gizi yang kurang. Gizi kurang, baik dari segi kuantitas dan kualitas menyebabkan gangguan pada proses pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak serta perilaku.

5. Faktor-faktor Penyebab Masalah Gizi pada Usia Remaja

Menurut Abidin (2006) faktor penyebab masalah gizi pada usia remaja antara lain sebagai berikut :

a. Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan yang buruk berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang juga tidak baik dan sudah tertanam sejak kecil sehingga terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak dipenuhi kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka.

Kebiasaan makan remaja sangat khas dan berbeda jika dibandingkan dengan usia lainnya, kebiasaan makan mereka seperti tidak makan, terutama makan pagi atau sarapan, kegemaran makan *snack* dan kembang gula, cenderung memilih-milih makanan, ada makanan yang disukai dan ada makanan yang tidak disukai (Amelia,2008).

b. Pemahaman gizi keliru

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama remaja putri. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tak terpenuhi. Hanya makan sekali sehari atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aminah (2007) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan mahasiswa tentang pola makan sehat dengan perilaku pola makan sehat pada mahasiswa kost, artinya bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan maka akan semakin baik pola makannya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat pengetahuan maka semakin buruk pola makannya (Aminah, 2007) dalam (Mardhina, 2014).

c. Masuknya produk-produk makanan baru

Jenis-jenis makanan yang siap santap *fast food* yang berasal dari Negara barat seperti *hot dog*, *pizza*, *hamburger*, *fried chicken*, dan *french fries*, berbagai jenis makanan berupa kripik (*junk food*) sering dianggap sebagai simbol kehidupan *modern* oleh para remaja. Zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan *fast food* yang dijual di Indonesia

seperti lemak jenuh, kolestrol serta MSG memicu terjadinya berbagai penyakit kardiovaskuler pada usia muda.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mardhina (2014) menyimpulkan bahwa hubungan pengetahuan tentang gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* adalah negatif, artinya arah hubungan pengetahuan tentang gizi dengan frekuensi mengkonsumsi *fast food* adalah berlawanan, yaitu semakin tinggi pengetahuan remaja tentang gizi maka frekuensi mengkonsumsi *fast food* semakin rendah. Selain itu terdapat hubungan *body image* dengan frekuensi konsumsi *fast food* adalah negatif, artinya arah hubungan *body image* dengan frekuensi konsumsi *fast food* adalah berlawanan, yaitu semakin tinggi *body image* remaja maka frekuensi konsumsi *fast food* semakin rendah.