BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi remaja

Istilah remaja menurut Hurlock berasal dari bahasa latin *"adolescentia"* yang berarti "tumbuh dewasa" atau "tumbuh hingga dewasa" pada zaman dahulu individu dianggap dewasa ketika mampu bereproduksi.[22] Gumantan menyatakan bahwa masa remaja adalah perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang menyebabkan perubahan fisik, kognitif, dan psikososial.[23]

Definisi dari segi usia remaja berkisar antara usia 12 sampai 21 tahun, dengan periode awal 12-15 tahun, periode pertengahan 15-18 tahun, dan periode akhir 18-21 tahun.[22] WHO menyebut *"adolescents"* adalah individu yang berusia 10-19 tahun, *"youth"* berusia 15-24 tahun, dan *"young people"* mencakup semua usia 10- 24 tahun.[3] Dari berbagai definisi diatas dapat disimpulkan bahwa remaha adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa dengan rentan usia dari belasan sampai dua puluhan tahun.

2.2 Kebiasaan Makan

2.2.1 Definisi kebiasaan makan

Menurut Arisman kebiasaan makan dapat diartikan sebagai cara individu dan kelompok dalam memilih, mengonsumsi, dan memanfaatkan makanan sesuai dengan faktor-faktor sosial dan budaya yang mendefinisikan tempat tinggal mereka.[24]

Kebiasaan makan adalah tingkah laku individu yang mencakup sikap, keyakinan, dan pilihan saat mengonsumsi makanan yang diperoleh secara berulang-ulang.[9]

Kebiasaan makan didefinisikan sebagai perilaku sadar, kolektif, dan berulan-ulang, yang menuntun orang untuk memilih, mengonsumsi, dan menggunakan makanan pola makan tertentu sebagai repon terhadap pengaruh sosial dan budaya.[25] Kebiasaan makan adalah tindakan yang sering dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial, dan emosionalnya secara berulang terhadap makanan untuk memenuhi gizinya.[26] Dari perbedaan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan adalah perilaku seseorang dalam mengonsumsi dan memilih makanan.

2.2.2 Faktor Memengaruhi Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan seorang anak pada usia remaja dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kegiatan sosial, dan aktivitas di luar rumah. Berbagai faktor, termasuk pengetahuan, makanan yang dianggap tabu, tempat tinggal, jenis kelamin, teman sebaya, pendapatan, dan sumber makanan dapat memengaruhi kebiasaan makan maahasiswa.[27] Luciana menyatakan terdapat dua faktor yang dapat memengaruhi yaitu :

a. Faktor Internal : meliputi umur, jenis kelamin, pengetahuan gizi, keyakinan, nilai, dan norma, pemilihan makan, kesehatan.[28]
b. Faktor Eksternal : meliputi tingkat ekonomi keluarga, pekerjaan, Pendidikan orang tua, sosial dan budaya, peran orang tua, teman sebaya.[28]

Faktor psikosisal terbagi menjadi sosial dan psikologi yaitu

a. Faktor sosial : lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, status Kesehatan, budaya, agama, dan ekonomi
b. Faktor psikologi : emosi, stres, dan tekanan belajar

Kedua faktor ini saling berhubungan dan memengaruhi kebiasaan makan.[29]

2.3 Aktivitas Fisik

2.3.1 Definisi Aktivitas Fisik

Menurut WHO aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot rangka dan membutuhkan energi. Menurut Kementerian Kesehatan (kemenkes) aktivitas fisik disebut sebagai setiap gerakan yang meningkatkan pengeluaran energi.[30] Aktivitas fisik, termasuk olahraga berfungsi untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi. Aktivitas fisik juga mempercepat proses metabolisme tubuh Sehingga, dapat membantu menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke tubuh.[31]

2.3.2 Klasifikasi Aktivitas Fisik

Kemenkes membagi aktifitas fisik menjadi 3 kategori yaitu:

Tabel 2.1 Kategori Aktivitas Fisik

Kategori	Definisi	Contoh
Aktivitas ringan	Aktivitas yang tidak mengubah pernapasan dan hanya menggunakan sedikit tenaga energi yang dikeluarkan tidak lebih dari 3,5 kcal/menit.[17]	1. Berjalan santai di rumah 2. Duduk di depan komputer, membaca, dan menulis 3. Berdiri melakukan pekerjaan rumah tangga ringan yaitu : mencuci dan mengepel 4. Latihan peregangan dan pemanasan dengan gerakan lambat 5. Melukis, bermain video game, dan bernain musik
Aktivitas sedang	Aktivitas fisik yang membuat tubuh menjadi sedikir berkeringat, denyut jantung dan frekuensi nafas meningkat dengan energi yang dikeluarkan 3,5-7 kcal/menit.[17]	1. Berjalan cepat dengan kecepatan 5 km/jam pada permukaan rata 2. Memindahkan barang ringan atau berkebun 3. Membersihkan rumput dengan mesin pemotong rumput 4. Bulutangkis rekreasional atau bersepeda di lintasan datar
Aktivitas berat	Aktivitas fisik yang membuat denyut jantung, frekuensi nafas, dan keringet tubuh meningkat sampai terengah-engah, energi yang dikeluarkan lebih dari 7 kcal/menit.[17]	1. Berjalan sangat cepat dengan kecepatan 8 km/jam atau berlari 2. Mengangkat beban berat 3. Pekerjaan rumah seperti menggendong anak 4. Bersepeda lebih dari 15 km/jam dengan lintasan mendaki. Bermain basket dan sepak bola

2.4 Status Gizi

2.4.1 Definisi Status Gizi

Kemenkes mendefinisikan status gizi sebagai keberhasilan pemenuhan nutrisi yang dilakukan dengan mengimbangi antara masukan dan kebutuhan nutrisi.[32] Status gizi didefinisikan sebagai kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan.[33]

Menurut Almatsier Status Gizi adalah keadaan tubuh berdasarkan konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, yang dikategorikan dari gizi kurang, baik, dan lebih.[34] Status gizi dapat diartikan sebagai kondisi kesehatan gizi seseorang yang sangat bergantung pada tingkat konsumsi pangan yang dibutuhkan tubuh, komposisi makanan, dan perbandingannya satu sama lain.[4]

2.4.2 Klasifikasi status gizi

Klasifikasi status gizi menurut WHO asia pasifik berdasarkan Indeks Massa Tubuh (MT) sebagai berikut:

Tabel 2.2 Klasifikasi IMT WHO Asia Pasifik[35]

Kategori	IMT
Underweight	< 18,5 kg/m^2
Normal	18,5-22,9 kg/m^2
Overweight at risk	23-24,9 kg/m^2
Obese I	25-29,9 kg/m^2
Obese II	>30 kg/m^2

Menurut Kemenkes batas ambang Indeks Massa Tubuh (IMT) merujuk pada WHO. Di Indonesia batas ambang ini di modifikasi sebagai berikut :

Tabel 2.3 Klasifikasi IMT Kemenkes[31]

	Kategori	IMT
Sangat Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0 kg/m^2
Kurus	Kekurangan berat bedan tingkat ringan	17- < 18,5 kg/m^2
Normal		18,5-25,0 kg/m^2
Gemuk (overweight)	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0-27,0 kg/m^2
Obese	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27.0 kg/m^2

2.4.3 Gizi Seimbang

Menurut Kemenkes 2014 gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan asupan makan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan ideal demi mencegah masalah gizi.[36]

A. Konsumsi aneka ragam pangan

Keanekaragaman pangan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan yang menjadi sumber karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin.[31] Tidak ada satu pun makanan yang memiliki semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh dan sehat. Nasi memiliki banyak kalori, tetapi kurang vitamin dan mineral. Sayuran dan buah-buahan lebih banyak vitamin, mineral, dan serat, tetapi kurang kalori

dan protein. Selain itu, keanekaragaman jenis makanan juga mencakup proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, dan dikonsumsi dengan teratur.[31]

B. Membiasakan hidup bersih

Seseorang dapat menghindari paparan terhadap sumber infeksi dengan budaya hidup bersih. Ketika terkena penyakit infeksi akan terjadi penurunan nafsu makan, berarti jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh akan berkurang. Sebaliknya, tubuh yang terkena infeksi membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk memenuhi metabolisme.[31]

C. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik, termasuk olahraga berfungsi untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi. Aktivitas fisik juga mempercepat proses metabolisme tubuh. Sehingga, aktifitas fisik dapat membantu menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk ke tubuh.

D. Memantau Berat Badan (BB) teratur

Terciptanya berat badan yang normal yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badan adalah salah satu indikasi bahwa tubuh telah mencapai keseimbangan zat gizi. Indikator yang dingunakan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT).[31]

2.4.4 Faktor Memengaruhi Status Gizi

Menurut Call dan Levinson, terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi status gizi yaitu :

a. Faktor langsung :

Status gizi dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan yang tidak sehat, pemahaman yang salah tentang gizi dan penyakit infeksi yang dapat di derita.[37]

b. Faktor tidak Langsung :

Kandungan gizi dalam bahan makananan, tidak adanya program pemberian makanan diluar keluarga, daya beli masyarakat, kebiasaan makan, dan jumlah makanan yang dikonsumsi adalah penyebab tidak langsung yang memengaruhi status gizi.[16]

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) dibutuhkan asupan gizi yang cukup untuk menghasilkan masyarakat yang sehat dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan sebagai berikut:

a. Jenis kelamin

Laki-laki dan perempuan memiliki angka kebutuhan gizi yang berbeda. dengan kebutuhan kalori harian laki-laki lebih banyak yaitu mulai dari 2000 kkal per hari. sedangkan kebutuhan kalori harian perempuan mulai dari 1900 kkal per hari.

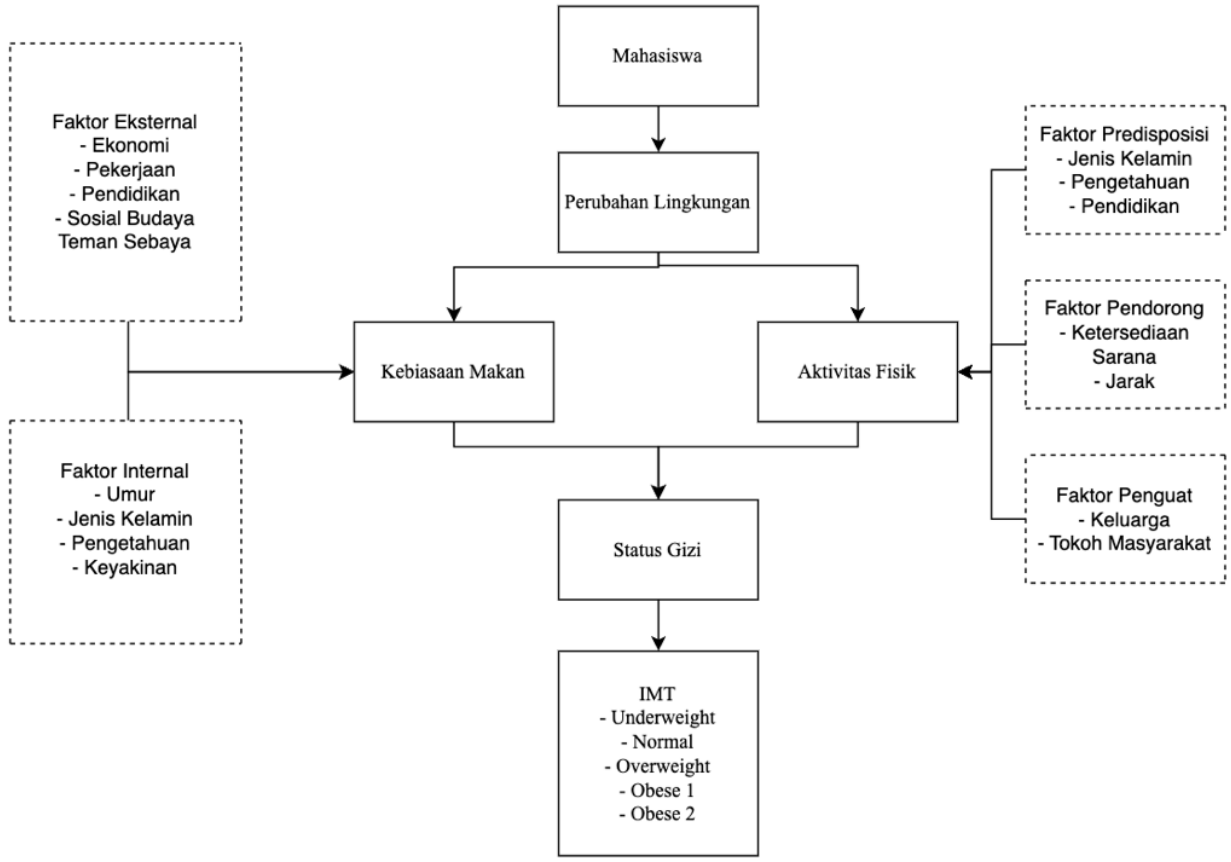
b. Usia

Kebutuhan kalori untuk laki-laki usia 19-29 tahun adalah 2650 kkal per hari. Sedangkan untuk perempuan usia 19-29 tahun adalah 2250 kkal per hari.

Apabila energi dan nutrisi yang dikonsumsi tubuh tidak dikeluarkan dengan seimbang, tubuh akan mengalami peningkatan berat badan. Sebaliknya, jika energi

yang dikeluarkan lebih besar daripada nutrisi yang masuk tubuh akan mengalami kekurangan gizi.[38]

2.5 Kerangka Berpikir



Keterangan :

Tidak di teliti

Di teliti

Tidak di teliti`

Di teliti

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi

2.6 Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Nol (H0)

   Tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.

2. Hipotesis alternatif (H1)

   Terdapat hubungan antara kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan.