

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan Gizi

2.1.1 Definisi pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi mencakup kemampuan seseorang dalam memahami berbagai konsep mengenai ilmu gizi, jenis zat gizi, serta keterkaitannya dengan kondisi kesehatan dan status gizi. Kurangnya pemahaman mengenai gizi dapat menyebabkan remaja kurang mampu menyesuaikan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh, sehingga berisiko mengalami permasalahan gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi. (Roring *et al.*, 2020).

Pemahaman gizi pada remaja meliputi pengetahuan mengenai berbagai pilihan pangan yang memiliki nilai gizi, manfaat menerapkan pola konsumsi makanan sehat, serta konsekuensi yang dapat timbul akibat kebiasaan makan yang kurang baik. Pemahaman tersebut menjadi salah satu landasan bagi remaja dalam membangun dan menerapkan kebiasaan makan yang sehat. (Audina *et al.*, 2025).

Pemahaman mengenai gizi dapat membantu remaja menentukan pilihan makanan yang lebih sehat serta menyadari keterkaitan antara pola konsumsi, pemenuhan zat gizi, dan kondisi kesehatan. Berbagai gangguan gizi maupun kesehatan yang berpotensi muncul ketika dewasa dapat diminimalkan sejak masa remaja melalui peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai pola makan serta penerapan gaya hidup yang sehat. Salah satu permasalahan gizi yang

banyak ditemukan pada kelompok remaja adalah beban gizi ganda (*double burden*), yang mencakup kondisi kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. (Lestari *et al.*, 2022).

Pemahaman remaja mengenai prinsip gizi seimbang turut berperan dalam membentuk kebiasaan konsumsi pangan dan aktivitas mereka dalam kehidupan sehari-hari. Walaupun sejumlah penelitian menemukan bahwa pengetahuan gizi remaja tergolong cukup baik, penerapan pengetahuan tersebut ke dalam kebiasaan sehari-hari masih menghadapi berbagai kendala. Pada masa pertumbuhan, remaja termasuk kelompok yang berisiko mengalami gangguan gizi karena kebutuhan zat gizi tubuh mengalami peningkatan. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai gizi seimbang diperlukan sebagai landasan dalam membangun kebiasaan makan yang sehat. (Audina *et al.*, 2025).

Tingkat pemahaman gizi yang rendah dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah gizi pada kelompok remaja. Sebaliknya, pemahaman gizi yang baik dapat mendukung terbentuknya sikap dan perilaku yang lebih baik dalam hal gizi. Keterbatasan pengetahuan mengenai gizi juga dapat memengaruhi sikap serta perilaku remaja, terutama dalam menerapkan informasi yang diperoleh terkait gizi ke dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, pengetahuan gizi turut berkaitan dengan pemilihan dan konsumsi makanan, karena di dalamnya terdapat pemahaman mengenai kandungan zat gizi serta manfaatnya bagi kesehatan. (Pasaribu *et al.*, 2024).

Walaupun pemahaman mengenai gizi pada umumnya sudah cukup baik, penerapan prinsip gizi yang tepat dalam kehidupan sehari-

hari masih menghadapi berbagai kendala. Penerapan gizi seimbang mencerminkan kebiasaan mengonsumsi beragam jenis pangan dengan kandungan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, serta didukung oleh penerapan kebersihan diri dan lingkungan, aktivitas fisik yang sesuai, dan pengendalian berat badan sebagai upaya mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal. (Audina *et al.*, 2025).

Walaupun pemahaman remaja mengenai gizi pada umumnya sudah tergolong baik, penerapan pengetahuan tersebut dalam kebiasaan sehari-hari masih belum optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang baik tidak selalu diikuti oleh penerapan pola makan yang sesuai, padahal pemahaman mengenai gizi memiliki peranan penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi pangan yang sehat. (Audina *et al.*, 2025).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan Gizi

Pemahaman mengenai gizi menjadi salah satu landasan utama dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. (Purba, 2019). Pemahaman mengenai gizi memiliki peranan dalam menentukan kondisi status gizi pada remaja. Pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai gizi dapat membentuk sikap dan memengaruhi perilaku dalam menentukan pilihan makanan, yang selanjutnya turut menentukan kondisi gizinya. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan gizi diharapkan dapat diikuti oleh kondisi gizi yang semakin baik. (Asnia *et al.*, 2025).

Pemahaman gizi yang dimiliki remaja dapat memengaruhi cara mereka bersikap dan bertindak ketika menentukan pilihan makanan,

termasuk kemampuan dalam mengenali serta memahami manfaat zat gizi yang terdapat pada pangan yang dikonsumsi. (Aulia, 2021).

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi

1. Usia dan Jenis Kelamin

Perbedaan usia dan jenis kelamin turut berperan dalam memengaruhi perubahan status gizi dan kebutuhan pengetahuan gizi pada remaja. Perkembangan fisiologis dan psikologis pada masa ini berperan penting dalam pengetahuan gizi yang dimiliki remaja. Remaja dengan usia lebih tua dan jenis kelamin tertentu memiliki tingkat pengetahuan gizi yang berbeda-beda (Purba, 2019).

2. Asupan Makanan

Pemahaman mengenai gizi memiliki keterkaitan yang erat dengan kebiasaan konsumsi pangan. Remaja yang memahami prinsip gizi seimbang umumnya lebih mampu menerapkan pola makan yang beragam dan sesuai kebutuhan, sehingga dapat mendukung tercapainya status gizi yang lebih baik. (Purba, 2019).

3. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang dilakukan remaja turut menentukan besarnya kebutuhan energi dan zat gizi serta berkaitan dengan kondisi status gizi secara keseluruhan. Remaja yang aktif secara fisik memiliki kebutuhan gizi yang lebih besar dan pengetahuan

tentang nutrisi sangat penting untuk mendukung gaya hidup aktif mereka (Purba, 2019).

4. Status Sosial ekonomi

Kondisi sosial ekonomi keluarga juga mempengaruhi pengetahuan dan kemampuan remaja dalam memenuhi kebutuhan gizi, karena memengaruhi akses terhadap makanan bergizi (Purba, 2019).

5. Faktor Psikologis

Kondisi mental seperti depresi, stres, dan faktor psikologis lainnya turut berperan dalam mempengaruhi kebutuhan dan pengetahuan gizi pada remaja (Rahayu, 2020).

6. Pendidikan dan Penyuluhan Gizi

Pendidikan formal dan penyuluhan gizi yang diterima oleh remaja sangat berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan mereka terkait pentingnya gizi seimbang pada aktivitas yang dilakukan sehari-hari (Lestari *et al.*, 2022).

7. Pengaruh Lingkungan dan Keluarga

Lingkungan sekitar, keluarga, dan teman sebaya berperan dalam membentuk sikap serta kebiasaan remaja ketika menentukan pilihan dan mengonsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan gizi maupun dalam pengaplikasian pengetahuan gizi yang dimiliki (Lestari *et al.*, 2022).

2.1.4 Dampak Pengetahuan Gizi Terhadap Status Gizi Remaja

Pengetahuan mengenai gizi memiliki keterkaitan yang bermakna dengan status gizi remaja, karena pemahaman seseorang tentang gizi dapat memengaruhi sikap dan perilakunya dalam menentukan makanan yang akan dikonsumsi. Keterkaitan tersebut dapat dilihat melalui kebiasaan konsumsi pangan, yaitu semakin baik pemahaman gizi yang dimiliki, semakin baik pula pola makan yang diterapkan, begitu pula sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya berhubungan dengan status gizi (Lestari *et al.*, 2022).

2.1.5 Strategi Meningkatkan pengetahuan Gizi Remaja

1. Edukasi Gizi melalui Media Edukasi

Penyuluhan gizi menggunakan media edukasi seperti leaflet, video, dan poster menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai prinsip gizi seimbang. Pemanfaatan sarana edukasi dapat membantu remaja memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi dan menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari (Lestaluhu *et al.*, 2020).

2. Program Sekolah Gizi

Implementasi program sekolah gizi yang melibatkan pendidikan tentang komponen nutrisi, pembacaan label makanan, dan

pentingnya aktivitas fisik dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi. Evaluasi menunjukkan bahwa program ini berhasil mengubah pola makan remaja menjadi lebih sehat (Nurfadillah *et al.*, 2024).

3. Penyuluhan dan Pembagian Media Belajar

Pemberian edukasi mengenai gizi seimbang dengan dukungan bahan pembelajaran berupa leaflet dapat membantu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya mengonsumsi pangan yang bergizi. Setelah memperoleh edukasi tersebut, kesadaran remaja terhadap penerapan pola makan sehat menjadi lebih baik sehingga dapat diterapkan dalam aktivitas sehari-hari. (Lestaluhu *et al.*, 2020).

4. Edukasi Gizi melalui Pendekatan Parsipatif

Pendekatan partisipatif dalam edukasi gizi, melalui kegiatan seperti diskusi secara berkelompok dan praktik simulasi dalam mengukur status gizi, pengetahuan remaja mengenai gizi serta kesehatan reproduksi dapat mengalami peningkatan. Metode ini memungkinkan remaja untuk aktif berpartisipasi dan memahami materi dengan lebih baik (Irawan *et al.*, 2020).

2.2 Sikap tentang Makanan Bergizi Seimbang

2.2.1 Definisi Sikap terhadap Makanan Bergizi Seimbang

Sikap menjadi salah satu unsur yang turut menentukan keputusan remaja dalam memilih makanan. Sikap dapat dipahami sebagai respons

internal seseorang terhadap suatu objek yang belum tampak secara langsung melalui tindakan. Sikap yang mendukung upaya menjaga kesehatan belum tentu secara otomatis menghasilkan perilaku yang positif, sedangkan sikap yang kurang mendukung kesehatan, termasuk dalam penerapan pola makan sehat, cenderung memberikan pengaruh terhadap perilaku yang ditunjukkan. (Pasaribu *et al.*, 2024).

Sikap memiliki peranan dalam membentuk perilaku seseorang yang berkaitan dengan kesehatan. Pada remaja, upaya memenuhi kebutuhan zat gizi melalui konsumsi makanan yang bernilai gizi mencerminkan sikap yang positif. Sebaliknya, sikap yang kurang baik dapat menyebabkan remaja mengabaikan pemilihan dan pemenuhan asupan makanan sesuai kebutuhan tubuh. Remaja yang menerapkan pola konsumsi pangan secara seimbang umumnya didukung oleh pengetahuan dan sikap gizi yang baik. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya keterkaitan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pada remaja. Pengetahuan, sikap, serta perilaku juga diketahui sebagai beberapa faktor yang dapat berperan dalam menentukan status gizi seseorang (Rukmana *et al.*, 2023).

2.2.2 Komponen Sikap terhadap Makanan Bergizi Seimbang

Sikap terhadap makanan bergizi seimbang terdiri dari beberapa komponen:

1. Afektif (Perasaan/Emosi)

Perasaan senang atau antusias ketika mengonsumsi makanan sehat.

2. Kognitif (Pemahaman/Pengetahuan)

Keyakinan dan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan tubuh.

3. Konatif (Perilaku/Kesiapan Bertindak)

Kesiapan dan niat remaja untuk menerapkan pola makan sehat (Nizmah *et al.*, 2024).

2.2.3 Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap

Pemahaman yang memadai mengenai gizi dapat membentuk pandangan dan sikap remaja dalam menentukan pilihan makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Remaja yang memahami pentingnya gizi seimbang cenderung memiliki sikap positif dan lebih disiplin dalam memilih makanan sehat. Sebaliknya, meskipun pengetahuan gizi baik, sikap negatif dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak sehat (Nizmah *et al.*, 2024).

2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

Sikap remaja dalam menerapkan konsumsi makanan bergizi seimbang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya:

1. Lingkungan Sosial: Keluarga, teman sebaya, dan guru memberikan pengaruh melalui contoh dan dorongan positif.
2. Media dan Teknologi: Informasi melalui media sosial, televisi, dan internet dapat memengaruhi persepsi dan sikap remaja.

3. Kebiasaan Makan Sehari-hari: Kebiasaan makan yang terbentuk sejak kecil memengaruhi sikap dan preferensi makanan sehat.
4. Pendidikan Gizi: Program edukasi di sekolah atau posyandu dapat meningkatkan pemahaman dan sikap positif remaja (Raut *et al.*, 2024).

2.2.5 Dampak Sikap Positif terhadap Perilaku Makan

Sikap positif terhadap makanan bergizi seimbang mendorong remaja untuk:

1. Mengonsumsi aneka ragam makanan, seperti sayur, buah, biji-bijian, protein, dan produk susu.
2. Menjaga frekuensi makan, termasuk sarapan pagi.
3. Menghindari makanan cepat saji tinggi gula dan lemak.

Dengan demikian, sikap positif berdampak langsung pada status gizi dan kesehatan jangka panjang (Rukmana *et al.*, 2023)

2.2.6 Hubungan Sikap terhadap Makanan Bergizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja

Sejumlah hasil penelitian mengindikasikan bahwa remaja yang memiliki sikap mendukung terhadap penerapan gizi seimbang cenderung mempunyai kondisi status gizi yang lebih baik. Remaja yang memiliki sikap positif cenderung menerapkan pola konsumsi pangan yang berpedoman pada prinsip gizi seimbang agar kebutuhan energi serta zat gizi makro dapat terpenuhi maupun mikro. Sebaliknya, sikap negatif atau kurang peduli terhadap makanan sehat dapat menyebabkan pola makan tidak

seimbang, sehingga meningkatkan risiko malnutrisi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi (Rukmana *et al.*, 2023)

2.2.7 Strategi Meningkatkan Sikap Positif

Strategi yang dapat diterapkan untuk membentuk dan meningkatkan sikap positif remaja terhadap makanan bergizi seimbang antara lain:

1. Penyuluhan dan Edukasi Gizi: memberikan informasi melalui ceramah, diskusi, atau workshop.
2. Media Edukasi: menggunakan poster, leaflet, video, atau aplikasi mobile edukatif.
3. Pendekatan Partisipatif: diskusi kelompok, kuis, simulasi, atau praktek memasak makanan bergizi.
4. Program Sekolah: program kantin sehat, lomba masak sehat, dan pelatihan gizi praktis (Raut *et al.*, 2024).

2.3 Gizi Seimbang

2.3.1 Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang dapat diartikan sebagai penerapan pola konsumsi pangan harian yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, baik dari segi jenis maupun jumlah zat gizi. Penerapannya mencakup konsumsi makanan yang beragam, melakukan aktivitas fisik, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta memantau berat badan secara berkala. Langkah tersebut bertujuan untuk mempertahankan berat badan dalam rentang normal, mengurangi risiko terjadinya masalah gizi, dan

membantu menjaga fungsi sistem kekebalan tubuh (Oktaviasari *et al.*, 2021).

Penerapan gizi seimbang memiliki peranan penting dalam menunjang proses tumbuh kembang pada masa remaja. Pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang turut berperan dalam membentuk kebiasaan makan dan tindakan remaja dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Meskipun demikian, sejumlah penelitian menemukan bahwa tingkat pengetahuan gizi yang cukup belum selalu diikuti dengan penerapan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut berkaitan dengan masa remaja yang membutuhkan asupan zat gizi lebih tinggi untuk mendukung pertumbuhan, sehingga kelompok ini memiliki risiko mengalami berbagai permasalahan gizi. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai gizi seimbang menjadi salah satu landasan dalam membangun kebiasaan konsumsi makanan yang sehat (Audina *et al.*, 2025).

2.3.2 Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menetapkan empat prinsip utama dalam penerapan gizi seimbang, yang meliputi konsumsi berbagai jenis pangan, penerapan kebiasaan hidup bersih, pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin, serta upaya menjaga berat badan tetap ideal. (Putri *et al.*, 2023).

Pedoman Gizi Seimbang disusun sebagai acuan bagi masyarakat dalam mengatur pola konsumsi pangan serta menerapkan kebiasaan

hidup sehat melalui keberagaman makanan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara berkala agar tetap berada pada kondisi normal. PGS juga dapat dijadikan pedoman bagi anak dalam memenuhi kebutuhan gizi untuk menunjang kehidupan yang sehat. Pola konsumsi makanan turut menentukan keadaan gizi seseorang, karena status gizi yang baik dapat tercapai ketika tubuh memperoleh zat gizi yang cukup dan dapat memanfaatkannya secara optimal, sehingga mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan beraktivitas, serta kesehatan secara keseluruhan (Lestaluhi *et al.*, 2020).

2.3.3 Pola Makan Gizi Seimbang

Penerapan pola konsumsi yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang menjadi salah satu aspek penting dalam menghadapi beragam permasalahan gizi yang terjadi di Indonesia. Oleh karena itu, masyarakat perlu memperoleh pemahaman dan informasi yang cukup mengenai penerapan gizi seimbang, yang mencakup kebiasaan mengonsumsi makanan beragam, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, melakukan aktivitas fisik, serta memantau berat badan secara rutin sebagai bagian dari pola hidup yang sehat dan seimbang. (Oktaviasari *et al.*, 2021).

2.3.4 Manfaat Gizi Seimbang

1. Mendukung pertumbuhan fisik optimal
 - a. Masa remaja ditandai dengan terjadinya *growth spurt*, yaitu periode ketika pertumbuhan tinggi badan dan berat badan berlangsung secara pesat.
 - b. Asupan protein hewani dan nabati, kalsium, vitamin D, serta zat gizi makro lain diperlukan untuk mendukung perkembangan tulang, otot, dan organ.
 - c. Kekurangan gizi pada fase ini dapat menyebabkan pertumbuhan terhambat (*stunting*) dan gangguan kesehatan jangka panjang (Oktaviasari *et al.*, 2021).
2. Mencegah anemia dan kekurangan mikronutrien
 - a. Remaja perempuan memiliki risiko lebih besar mengalami anemia akibat kehilangan darah yang terjadi selama menstruasi.
 - b. Kondisi tubuh yang kekurangan asupan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 dapat menurunkan konsentrasi, menyebabkan mudah lelah, bahkan berdampak pada prestasi akademik.
 - c. Konsumsi pangan bergizi dan beragam, seperti daging, hati, sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan, serta buah-buahan
3. Meningkatkan konsentrasi dan prestasi belajar
 - a. Otak memerlukan energi yang stabil dari karbohidrat kompleks serta nutrisi penting seperti asam lemak omega-3, vitamin B kompleks, dan zat besi.

- b. Gizi seimbang mampu mendukung kemampuan berkonsentrasi, daya ingat, serta kemampuan kognitif, sehingga prestasi akademik remaja lebih baik.
 - c. Sebaliknya, gizi buruk dapat menurunkan produktivitas belajar (Afrinis *et al.*, 2023).
4. Menjaga berat badan ideal dan mencegah obesitas
- a. Perubahan gaya hidup remaja (lebih banyak duduk, konsumsi fast food, minuman manis) membuat risiko obesitas meningkat.
 - b. Gizi seimbang menekankan pembatasan gula, garam, dan lemak berlebih, sehingga berat badan tetap ideal.
 - d. Remaja dengan gizi seimbang terhindar dari risiko terjadinya penyakit tidak menular ketika memasuki usia dewasa, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.
5. Meningkatkan imunitas dan kesehatan umum
- a. Gizi seimbang yang mencakup cukup vitamin A, C, E, zink, dan selenium penting untuk memperkuat daya tahan tubuh.
 - b. Remaja yang makan seimbang lebih jarang mengalami infeksi berulang, seperti flu atau infeksi saluran pernapasan.
 - c. Selain itu, sistem imun yang baik membantu remaja lebih aktif dalam belajar dan beraktivitas fisik.

2.4 Penilaian Status Gizi Pada remaja

2.4.1 Pengertian Remaja

Remaja merupakan kelompok individu dalam rentang usia 10–19 tahun yang secara global berjumlah sekitar 1,2 miliar jiwa atau setara dengan 16% dari keseluruhan populasi dunia. Pada periode ini, proses pertumbuhan dan perkembangan berlangsung dengan pesat sehingga kebutuhan zat gizi turut mengalami peningkatan, yang menyebabkan remaja lebih rentan terhadap berbagai kondisi malnutrisi. Malnutrisi mencakup keadaan ketika tubuh mengalami kekurangan atau kelebihan zat gizi, ketidakseimbangan zat gizi yang diperlukan, maupun gangguan dalam pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Kondisi tersebut dapat berupa *undernutrition*, seperti *wasting*, *stunting*, dan *underweight*; *overnutrition*, yang meliputi *overweight* dan obesitas; serta kekurangan vitamin dan mineral. (Noviyanti *et al.*, 2023).

Masa remaja termasuk tahap kehidupan yang rentan terhadap masalah gizi karena pada periode ini pertumbuhan dan perkembangan tubuh berlangsung secara pesat. Kerentanan tersebut juga dipengaruhi oleh perubahan pola hidup dan kebiasaan konsumsi makanan, termasuk adanya kondisi tertentu yang menyebabkan kebutuhan gizi remaja menjadi lebih spesifik, seperti pada remaja yang aktif berolahraga, menerapkan pola diet yang tidak tepat, mengalami penyakit tertentu, berada dalam kondisi kehamilan, maupun memiliki kebiasaan mengonsumsi alkohol dan obat terlarang. Selain aspek perilaku, jenis

kelamin turut berperan dalam membedakan kondisi status gizi remaja. Perkembangan dan proses pematangan tubuh pada remaja perempuan umumnya berlangsung lebih awal dibandingkan remaja laki-laki, disertai adanya perbedaan komposisi serta bentuk tubuh di antara keduanya. Berbagai kondisi tersebut menunjukkan bahwa perbedaan karakteristik dan lingkungan kehidupan remaja dapat menghasilkan keadaan status gizi yang berbeda pula. (Naufalina *et al.*, 2023).

2.4.2 Pengukuran dan Evaluasi Status Gizi

Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat digunakan sebagai metode skrining yang praktis untuk memperkirakan jumlah lemak tubuh pada anak dan remaja. Pengukuran ini dinilai sederhana, mudah dilakukan, serta cukup akurat dalam mengidentifikasi kondisi gizi lebih pada kelompok usia tersebut. Center for Disease Control and Prevention (CDC) bersama American Academy of Pediatrics (AAP) merekomendasikan pemanfaatan IMT sebagai salah satu metode skrining untuk menilai lemak tubuh berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin pada anak sejak usia 2 tahun (Isfaizah *et al.*, 2021).

Langkah untuk menghitung nilai IMT berdasarkan umur (IMT/U) dapat dilakukan dengan menggunakan rumus berikut:

$$IMT/U = \frac{IMT \text{ anak} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai SD Baku Rujukan}}$$

Tabel 2.1 Penilaian status gizi umur 5-18 tahun berdasarkan indeks IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang batas (<i>z-score</i>)
	Gizi Buruk (severely thinness)	Z-score < -3 SD
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (Thinness)	Z- score -3 SD sd < - 2 SD
	Gizi baik (normal)	Z- score -2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (overweight)	Z- score >+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (obese)	Z- score >+ 2 SD

Sumber : (PMK No 2 Tahun 2020, 2020)

2.4.3 Pengertian Status Gizi

Status gizi dapat digunakan sebagai salah satu ukuran dalam menggambarkan kondisi kesehatan remaja melalui metode yang sederhana dan tidak membutuhkan biaya besar. Penilaiannya memerlukan kedisiplinan serta konsistensi dalam melakukan pemantauan berat badan dan tinggi badan secara berkala. Pada kelompok remaja, penentuan status gizi dilakukan dengan menggunakan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Yunita *et al.*, 2020).

Kondisi gizi seseorang menggambarkan keadaan tubuh yang terbentuk dari proses konsumsi pangan serta pemanfaatan zat gizi oleh tubuh. Keadaan tersebut pada dasarnya dipengaruhi oleh kondisi kesehatan dan tingkat asupan makanan yang diperoleh. Dalam kajian ilmu gizi, ketidaksesuaian status gizi, baik berupa kelebihan maupun kekurangan, dikenal sebagai malnutrisi. Malnutrisi merupakan kondisi patologis yang terjadi akibat ketidakcukupan atau kelebihan satu maupun beberapa zat gizi, baik secara relatif maupun absolut. Pemenuhan gizi memiliki peranan penting bagi keberlangsungan

kehidupan, sehingga konsumsi makanan yang sehat dan seimbang diperlukan untuk membantu memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh secara optimal (Dwinovary *et al.*, 2025).

Berbagai gangguan status gizi yang banyak terjadi pada remaja, seperti anemia, obesitas, dan kebiasaan makan yang tidak teratur, salah satunya berkaitan dengan kurang tepatnya pemilihan makanan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan asupan zat gizi yang diperoleh tubuh tidak sesuai dengan kebutuhan. Kebiasaan mengonsumsi makanan secara berlebihan selama masa remaja juga dapat menimbulkan dampak kurang baik terhadap kesehatan. Oleh sebab itu, remaja termasuk kelompok yang berisiko mengalami gizi lebih, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat terus berlanjut hingga memasuki usia dewasa dan lanjut usia (Azzahra *et al.*, 2024).

2.4.4 Penilaian Status Gizi

Status gizi dapat dievaluasi melalui dua pendekatan, yaitu penilaian secara langsung dan penilaian secara tidak langsung. Penilaian secara langsung mencakup beberapa metode, antara lain antropometri, pemeriksaan biokimia, pemeriksaan klinis, dan biofisik. Adapun penilaian secara tidak langsung dapat dilakukan melalui survei konsumsi makanan, data statistik vital, serta pengkajian terhadap berbagai faktor ekologi. Khusus untuk menilai status gizi pada ibu hamil, pengukuran yang dapat digunakan meliputi metode antropometri dan pemeriksaan biokimia (Aryanti *et al.*, 2024).

1. Penilaian Status Gizi secara langsung

Salah satu metode yang banyak digunakan di Indonesia untuk menentukan status gizi adalah antropometri gizi. Metode ini menilai kondisi gizi seseorang melalui pengukuran ukuran atau dimensi tubuh yang disesuaikan dengan kelompok usianya, seperti pengukuran berat badan dan tinggi badan pada anak (Kamilah *et al.*, 2022).

Antropometri menjadi salah satu pendekatan yang paling banyak diterapkan untuk mengetahui kondisi status gizi seseorang. Metode ini dilakukan melalui pengukuran dimensi dan komposisi tubuh manusia yang disesuaikan dengan kelompok umur serta keadaan gizinya. Pengukuran yang umum digunakan dalam antropometri meliputi berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) (Budiman, dkk (2021). Menurut Kusuma dan Hasanah (2018), pengukuran BB/TB juga banyak dipilih karena hasilnya tidak bergantung pada usia. Pada kelompok remaja, salah satu indikator yang dinilai paling baik untuk menggambarkan status gizi adalah BB/TB^2 berdasarkan umur (Lestari, 2021).

a. Antropometri

Antropometri merupakan bidang ilmu yang membahas bentuk serta ukuran tubuh manusia. Pengukuran antropometri dilakukan melalui berbagai pengukuran kuantitatif terhadap otot, tulang, dan jaringan lemak untuk memperoleh gambaran

mengenai komposisi tubuh. Komponen utama yang digunakan dalam antropometri meliputi tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh (IMT), ukuran lingkaran tubuh seperti pinggang, pinggul, dan kaki, serta ketebalan lipatan kulit (Ratumanan, 2023).

Terdapat sejumlah kriteria yang mendasari pemanfaatan antropometri yaitu:

1. Peralatannya gampang diperoleh dan dipakai.
2. Pengukuran dapat dilakukan kembali dengan mudah serta menghasilkan hasil yang objektif.
3. Tidak memerlukan tenaga ahli yang khusus.
4. Biaya yang cukup terjangkau.
5. Kesimpulannya bisa dibuat dengan mudah.
6. Kebenarannya diakui secara ilmiah.
7. Biaya relatif murah.

b. Berat Badan

Dalam mengukur berat badan, peneliti memakai timbangan berdiri. Menentukan berat badan dilakukan melalui proses penimbangan. Persyaratan perangkat yang digunakan untuk menimbang adalah:

1. Praktis digunakan dan mudah dipindahkan dari satu tempat ke tempat lainnya.
2. Mudah diperoleh dengan biaya yang relatif murah.
3. Tingkat ketepatan hasil penimbangan sebaiknya memiliki ketelitian hingga 0,1 kg.

4. Angka atau skala pada alat dapat terlihat dan dibaca dengan mudah.
5. Penggunaannya cukup aman untuk melakukan pengukuran berat badan pada anak.

Tabel 2.2 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran

Berat Badan

No	Jenis Alat	Kriteria Alat	Cara Penggunaan dan Pemeliharaan
1	Alat ukur berat badan timbangan injak digital	1. Memiliki konstruksi yang kokoh sehingga dapat digunakan dalam jangka waktu lama. 2. Mampu memberikan hasil penimbangan dengan tingkat ketelitian sebesar 100 g atau 0,1 kg. 3. Memiliki kemampuan menimbang hingga batas maksimal 150 kg. 4. Menggunakan timbangan injak digital konvensional atau tared yang dapat dikembalikan ke angka nol sebelum digunakan. 5. Timbangan digital dapat memperoleh tenaga dari baterai maupun sumber cahaya. 6. Untuk timbangan yang memanfaatkan energi cahaya, penggunaannya perlu dilakukan di lokasi yang memiliki pencahayaan memadai. 7. Praktis dibawa atau dipindahkan sehingga dapat digunakan ketika melakukan kunjungan ke rumah. 8. Tidak menggunakan jenis timbangan dengan sistem pegas.	1. Memeriksa kondisi timbangan untuk memastikan alat lengkap dan dalam keadaan bersih. 2. Memasukkan baterai terlebih dahulu pada timbangan yang menggunakan sumber daya baterai. 3. Menempatkan timbangan pada permukaan yang rata dan kokoh serta memiliki pencahayaan yang memadai. 4. Menghidupkan timbangan dan memastikan layar menunjukkan angka 00,0 sebelum digunakan. 5. Melepas alas kaki dan kaos kaki sebelum naik ke timbangan, serta mengosongkan barang-barang yang terdapat di dalam saku. 6. Memposisikan tubuh tepat di bagian tengah timbangan ketika layar menunjukkan angka 00,0. 7. Mengarahakan pandangan lurus ke depan dan tetap berdiri di atas timbangan hingga hasil berat badan terlihat pada layar serta angka yang ditampilkan sudah stabil.

Sumber : Kemenkes, 2022

c. Tinggi Badan

Tinggi badan dapat digunakan sebagai salah satu indikator untuk menggambarkan kondisi seseorang pada masa

sebelumnya maupun keadaan saat ini. Pengukurannya dapat dilakukan menggunakan alat microtoise yang mampu memberikan hasil dengan tingkat ketelitian hingga 0,1 cm.

Metode Pengukuran:

1. Memasang microtoise pada permukaan dinding yang rata dan tegak lurus dengan posisi setinggi 2 meter, serta memastikan angka nol berada tepat pada permukaan dasar yang rata.
2. Melepaskan sepatu atau sandal sebelum melakukan pengukuran, penutup kepala dan sebagainya.
3. Berdiri menghadap dinding dengan pita meteran terletak di tengah bagian kepala.
4. Posisi berdiri bebas, bukan sikap tegak yang kaku seperti tentara, tangan dibiarkan menggantung bebas di sisi tubuh, tumit harus rapat tetapi jari-jari kaki tidak harus berdekatan, Posisikan kepala, tulang belikat, pinggul, serta tumit menempel pada dinding, dengan arah pandangan lurus ke depan.
5. Geser microtoise ke bawah sampai bagian pengukur menyentuh tepat pada puncak kepala, dengan posisi siku-siku tegak lurus dan menempel pada dinding.
6. Perhatikan dan catat angka pengukuran yang tampak melalui lubang pada gulungan microtoise.

7. Nilai yang diperoleh dari skala tersebut merupakan hasil pengukuran tinggi badan individu.

Tabel 2.3 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran Tinggi Badan

No	Jenis Alat	Kriteria Alat	Cara Penggunaan dan Pemeliharaan
1	Alat ukur tinggi badan microtoise (merek alat gea medical)	1. Digunakan untuk melakukan pengukuran tinggi badan. 2. Memiliki tingkat ketelitian hingga 0,1 cm. 3. Mampu digunakan untuk mengukur tinggi badan hingga batas 200 cm. 4. Memiliki batas pengukuran maksimal mencapai 200 cm. 5. Pita pengukur dapat ditarik dengan mudah dan dapat kembali ke posisi awal setelah digunakan. 6. Dibuat menggunakan material yang kokoh serta memiliki daya tahan yang baik. 7. Telah memenuhi Standar Nasional Indonesia (SNI).	1. Melepas sepatu atau alas kaki, kaos kaki, aksesoris rambut, serta penutup kepala sebelum pengukuran dilakukan. 2. Petugas pengukur meminta anak berdiri tegak di bawah microtoise dengan posisi membelakangi dinding dan pandangan diarahkan lurus ke depan. Posisi kepala diatur mengikuti garis imajiner yang telah ditentukan. 3. Memastikan lima bagian tubuh anak berada dalam posisi menempel pada dinding, yaitu bagian belakang kepala, punggung, bokong, betis, dan tumit. 4. Pada anak yang mengalami obesitas, setidaknya dua bagian tubuh, yaitu punggung dan bokong, dipastikan tetap menyentuh dinding. 5. Petugas pembantu merapatkan kedua lutut dan tumit anak, kemudian memberikan tekanan pada bagian perut agar posisi tubuh anak tetap tegak selama pengukuran. 6. Menggeser bagian kepala microtoise hingga menyentuh puncak kepala anak dengan posisi tegak lurus terhadap dinding. 7. Membaca hasil pengukuran pada jendela baca tepat di garis merah dengan mengikuti arah pembacaan dari atas ke bawah.

Sumber : Kemenkes, 2022

2. Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

Penilaian status gizi secara tidak langsung merupakan pendekatan untuk mengetahui kondisi gizi dengan memanfaatkan data yang berkaitan dengan keadaan masyarakat maupun lingkungan, tanpa melakukan pengukuran secara langsung pada

setiap individu. Pendekatan ini umumnya diterapkan untuk memperoleh gambaran status gizi suatu kelompok masyarakat, mengetahui perkiraan prevalensi permasalahan gizi dalam populasi, serta mengidentifikasi berbagai faktor yang berperan terhadap kondisi gizi, seperti ketersediaan pangan, kebijakan di bidang kesehatan, dan keadaan sosial ekonomi. Metode tidak langsung lebih bersifat survei dan analisis data sekunder, yang digunakan untuk memantau tren dan risiko masalah gizi secara luas. Penilaian ini penting untuk perencanaan program kesehatan masyarakat, kebijakan gizi, dan intervensi yang ditujukan untuk mencegah dan mengatasi masalah gizi di tingkat populasi (Djide *et al.*, 2025).

1. Survey Konsumsi pangan

- a. Tujuan: Menilai pola konsumsi makanan dalam suatu populasi.
- b. Penggunaan: Survei konsumsi makanan digunakan untuk mengidentifikasi ragam serta kuantitas pangan yang dikonsumsi oleh seseorang maupun kelompok masyarakat. Informasi ini membantu memperkirakan asupan zat gizi, tingkat kecukupan gizi, serta pola makan yang mungkin menyebabkan malnutrisi atau kelebihan gizi.
- c. Metode: Metode seperti 24-hour food recall (ingat makanan 24 jam), food frequency questionnaire (FFQ), dan food diary digunakan untuk mengumpulkan data konsumsi

makanan. Data ini dianalisis untuk melihat apakah asupan zat gizi mencukupi standar rekomendasi.

- d. Contohnya adalah Survei Nasional Kesehatan dan Gizi atau *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) yang dilaksanakan di Amerika Serikat (Djide *et al.*, 2025).

2. Survei Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial

- a. Tujuan: Mengukur indikator kesehatan yang berhubungan dengan gizi dalam suatu populasi.
- b. Penggunaan: Data kesehatan, seperti prevalensi penyakit terkait gizi (misalnya anemia, obesitas, stunting, wasting), serta keterjangkauan masyarakat terhadap layanan kesehatan dapat menjadi sumber informasi dalam menggambarkan kondisi gizi suatu populasi. Kondisi sosial ekonomi, pendidikan, dan akses terhadap sumber daya juga diperhitungkan.
- c. Metode: Pengumpulan data melalui wawancara, kuesioner, atau rekaman data kesehatan masyarakat.
- d. Contoh: Survei Demografi dan Kesehatan (DHS) yang dilakukan di berbagai negara untuk memantau indikator kesehatan ibu dan anak.

- e. Data Statistik Vital, tujuan: Menganalisis angka kematian, morbiditas, dan faktor demografi yang terkait dengan status gizi.
- f. Penggunaan: Data statistik vital, meliputi indikator seperti tingkat kematian bayi, angka kematian pada balita, serta prevalensi penyakit menular yang berhubungan dengan gizi, digunakan untuk memperkirakan dampak status gizi terhadap kesehatan populasi. Tingkat morbiditas akibat penyakit yang disebabkan oleh kekurangan atau kelebihan gizi, seperti kwashiorkor, marasmus, atau diabetes, juga menjadi indikator status gizi tidak langsung.
- g. Metode: Analisis data statistik vital dari catatan kesehatan, rumah sakit, atau badan kesehatan pemerintah.
- h. Contoh: Data dari organisasi seperti Badan Pusat Statistik (BPS) atau Kementerian Kesehatan (Djide *et al.*, 2025).

3. Indikator Sosial-Ekonomi

- a. Tujuan: Mengkaji keterkaitan kondisi sosial ekonomi dengan keadaan status gizi.
- b. Penggunaan: Faktor sosial dan ekonomi yang mencakup tingkat pendapatan, pendidikan, sanitasi lingkungan, serta ketersediaan akses terhadap air bersih, mempengaruhi pola makan dan status gizi masyarakat. Analisis indikator sosial-ekonomi ini membantu dalam memahami risiko gizi buruk

atau kelebihan gizi di kalangan populasi yang kurang mampu.

- c. Metode: Pengumpulan data ekonomi dan sosial dari sumber sumber seperti sensus penduduk, survei rumah tangga, dan survei ekonomi.
- d. Contoh: Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) yang mengumpulkan data sosial-ekonomi di Indonesia (Djide *et al.*, 2025).

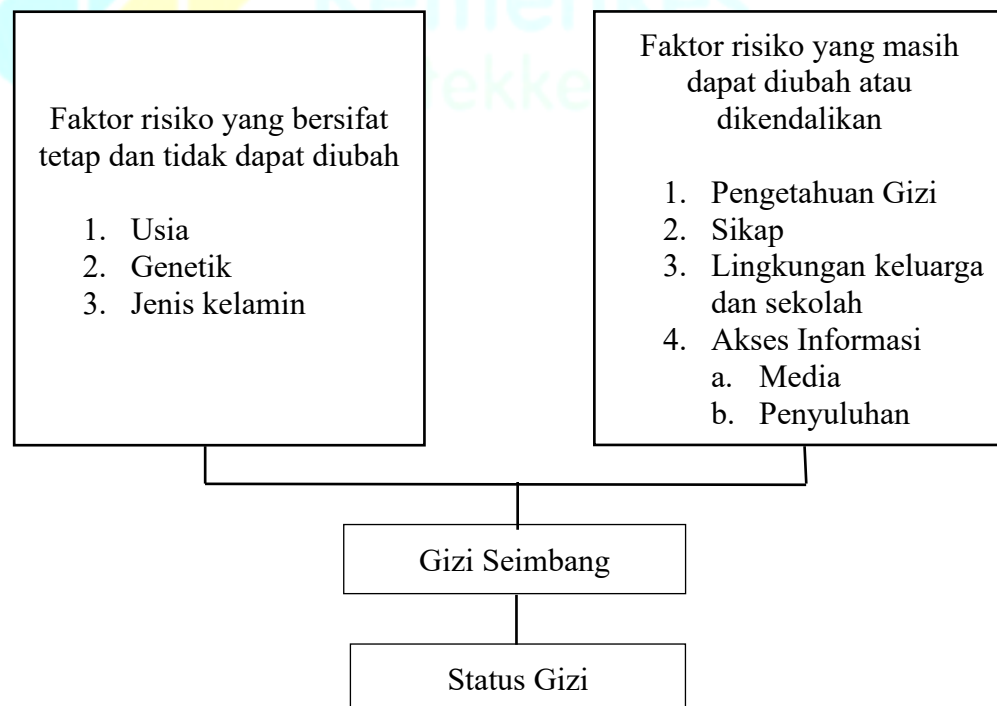
4. Pemantauan Pasokan Makanan

- a. Tujuan: Mengukur ketersediaan dan distribusi makanan di suatu negara atau wilayah.
- b. Penggunaan: Data tentang produksi pangan, impor, ekspor, dan distribusi makanan digunakan untuk menentukan apakah populasi memiliki akses yang memadai terhadap makanan bergizi. Kekurangan dalam pasokan makanan bisa menjadi penyebab utama masalah gizi di masyarakat.
- c. Metode: Pengumpulan data produksi pangan dari lembaga pertanian, perdagangan, atau pemerintah.
- d. Contoh: Data dari Organisasi Pangan dan Pertanian (FAO) yang memantau ketersediaan pangan global.

5. Pemantauan Harga Makanan

- a. Tujuan: Menilai dampak harga makanan terhadap akses masyarakat terhadap bahan pangan.

- b. Penggunaan: Fluktuasi harga makanan dapat mempengaruhi kemampuan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan melalui daya beli, khususnya pada kelompok dengan tingkat pendapatan rendah, yang akhirnya berdampak pada status gizi mereka. Pemantauan ini membantu untuk mengidentifikasi tren kekurangan atau kelebihan gizi berdasarkan harga pangan.
- c. Metode: Pengumpulan data harga pangan dari pasar dan laporan perdagangan.
- d. Contoh: Pemantauan harga pangan pokok oleh lembaga pemerintah atau organisasi internasional (Djide *et al.*, 2025)



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Pasaribu *et al.*, 2024.