BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah fase pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai oleh perubahan yang sangat cepat, baik dalam hal fisik, kognitif, maupun emosional, menjadikannya periode yang labil dan rentan (Martony, 2020). Pada masa ini, aktivitas fisik remaja yang cenderung lebih besar dibandingkan kelompok usia lainnya. Secara biologis, remaja memiliki kebutuhan gizi yang lebih besar seiring dengan aktivitas mereka yang meningkat, sehingga mereka memerlukan asupan makanan yang kaya protein, vitamin, dan mineral (Andriani dkk., 2023).

Masa remaja juga tahap transisi di mana individu beranjak dari pemikiran konkret yang bersifat operasional menuju pemikiran formal yang juga operasional. Pada fase ini, remaja mulai menyadari keterbatasan kecerdasan yang mereka miliki dan mulai berhadapan dengan gagasan-gagasan yang mungkin terasa asing bagi mereka. perubahan otak yang terjadi selama pubertas memainkan peran penting dalam memfasilitasi kemajuan kognitif pada remaja (Suryana dkk., 2022).

Menurut (Dewi dkk., 2021). Rentang remaja dibagi menjadi tiga kelompok yakni:

a. Remaja awal adalah periode usia 12 sampai 15 tahun

b. Remaja pertengahan mencakup rentan uasia 15 hingga 18 tahun

c. Remaja akhir merupakan masa usia 18 sampai 21 tahun

2. Masalah Gizi Remaja

Masalah gizi pada remaja di Indonesia umumnya ada tiga yaitu wasting, stunting dan obesitas (Dwimawati, 2020). masalah gizi pada remaja sering akibat pola makan kurang tepat, seperti tidak seimbang antara asupan atau pengeluaran disbanding kebutuhan gizi yang direkomendasikan. Kelebihan kalori dan protein bisa mempengaruhi keadaan tubuh, yang berpotensi menimbulkan obesitas dan berbagai masalah kesehatan lainnya (Alristina dkk., 2021).

Secara umum, masalah gizi dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu overnutrition (kelebihan gizi) dan undernutrition (kekurangan gizi). Overnutrition adalah istilah yang menggambarkan kondisi di mana tubuh mengalami kelebihan asupan zat gizi tertentu dalam jumlah yang melampaui kebutuhan tubuh (Dwimawati, 2020). Masalah gizi yang masih memiliki prevalensi tinggi pada remaja saat ini adalah stunting. Stunting tidak terjadi secara mendadak, melainkan berkembang dalam jangka waktu yang lama akibat kekurangan asupan gizi yang dialami anak. Kondisi stunting ini dapat berdampak pada kehidupan anak hingga dewasa, karena

berhubungan dengan penurunan produktivitas serta memengaruhi kemampuan intelektual (Muchtar dkk., 2023).

B. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan tubuh akan zat-zat tersebut. Gizi memegang peranan penting karena berhubungan langsung dengan kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas, yang pada gilirannya memengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM). Status gizi menentukan kondisi gizi seseorang, yang dapat berupa gizi baik, kurang, lebih, atau buruk (Muchtar dkk., 2022).

Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap citra tubuh. Persepsi negatif terhadap citra tubuh mendorong remaja untuk melakukan berbagai tindakan demi mencapai kepuasan diri (Ripta dkk., 2023). Tindakan tersebut sering kali berisiko bagi kesehatan, termasuk perilaku makan yang tidak sehat, pengontrolan berat badan yang tidak tepat, penggunaan obat secara berlebihan, memuntahkan makanan, serta aktivitas fisik yang berlebihan (Ratnawati, 2018).

Keadaan gizi seseorang dipengaruhi oleh beragam faktor, seperti aktivitas fisik, tingkat pendapatan, Pola makan, tingkat pengetahuan gizi, dan ketersediaan pangan merupakan faktor penting yang memengaruhi status gizi remaja. Jika asupan makanan tidak mencukupi kebutuhan zat gizi tubuh, dapat berisiko menyebabkan masalah gizi, seperti gizi kurang.

Oleh karena itu, pola makan yang sehat sangat penting untuk mendukung kesehatan remaja, yaitu makanan tidak hanya memastikan kesehatan saat ini, tetapi juga berdampak pada kehidupan anak tersebut di masa mendatang. Makanan berperan sebagai sumber energi, mendukung pertumbuhan, Status gizi kurang terjadi ketika tubuh kekurangan satu atau beberapa zat gizi esensial, yang menghambat proses pertumbuhan, perkembangan, serta regenerasi sel dan jaringan tubuh. Kekurangan gizi ini berdampak pada gangguan pertumbuhan fisik, keterlambatan perkembangan otak, penurunan kemampuan kognitif, serta menurunnya daya tahan tubuh secara umum(Pangow dkk., 2020).

Sebagaimana kita ketahui, pola makan sehat di Indonesia dulu dikenal dengan konsep 4 sehat 5 sempurna. Namun, kini ide tersebut dipandang kurang relevan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang gizi. Sebagai gantinya, kini ada pedoman gizi seimbang, yakni pola makan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pola makan seimbang ini berpegang pada empat prinsip, yakni variasi makanan, pentingnya memelihara kebersihan, pentingnya gaya hidup aktif dan berolahraga, serta pengendalian berat badan agar tubuh tetap ideal (Dwimawati, 2020).

Kategori status gizi seseorang dibagi menjadi *underweight*, normal, *overweight* dan obesitas (Khanna Dkk., 2022).

1. Status Gizi *Underweight*

Underweight adalah sebagian permasalahan gizi yang menjadi tantangan di Indonesia. Kondisi ketika asupan energi dan zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Pola makan yang tidak seimbang pada remaja dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Remaja yang mengalami keadaan underweight dapat menghadapi dampak negatif pada kesehatan fisik, mental, intelektual, serta aspek sosial. Selain itu, masalah underweight juga dapat mengganggu kemampuan belajar dan kognitif, serta mengurangi fokus dan konsentrasi (Karno Dkk., 2024).

Ketidak seimbangan dan ketidakpatuhan terhadap panduan konsumsi gizi bisa menyebabkan berbagai masalah gizi pada remaja. Gizi kurang sering terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan zat gizi dan energi yang cukup. Kurangnya gizi pada remaja bisa berdampak besar, baik pada kesehatan fisik, mental, intelektual, maupun sosial mereka. Hal ini diperkuat oleh penelitian Desi, yang menemukan bahwa kekurangan gizi bisa mengurangi kemampuan kognitif dan konsentrasi. Selain itu, pengetahuan tentang nutrisi memiliki kaitan erat dengan status gizi seseorang. Jika pemahaman tentang gizi kurang, masalah gizi dapat muncul dan berdampak pada status gizi remaja tersebut (Hardianti, 2023).

2. Status Gizi Normal

Status Gizi normal merupakan keadaan adanya keseimbangan antara energi yang masuk ke tubuh dan energi yang digunakan, sesuai dengan kebutuhan energi masing-masing orang. Energi diperoleh tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak, serta zat gizi lainnya (Dwimawati, 2020). Memenuhi kebutuhan nutrisi dan menjaga status gizi yang baik sangat krusial bagi remaja, karena mereka masih berada dalam fase pertumbuhan. Di usia ini, mereka membutuhkan konsumsi energi, protein, kalsium, zat besi, zinc, dan vitamin untuk mendukung aktivitas fisik mereka, baik ketika di sekolah ataupun dalam kegiatan sehari-hari (Hafiza dkk., 2021).

3. Status Gizi *Overweight*

Overweight terjadi ketika tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih pada badan, Salah satu faktor yang menyebabkan *overweight* adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan bersifat edukatif. Pendidikan gizi untuk remaja umumnya dilakukan di sekolah dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan mereka. Dengan demikian, diharapkan dapat mengubah perilaku makan dan aktivitas, dan yang pada akhirnya bisa berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan seseorang dalam proses pendidikan tersebut (Khoirunnisa & Kurniasari, 2022).

4. Status Gizi Obesitas

Kondisi nutrisi obesitas merupakan keadaan patologis di mana terdapat kelebihan lemak dalam tubuh. Umumnya, obesitas di kalangan remaja berawal dari kegemukan, yang terus mengalami peningkatan prevalensi. Masalah obesitas pada remaja akan berdampak pada menurunnya kesehatan dan produktivitas (Gifari Dkk., 2020). Kegemukan atau kelebihan berat badan, juga masalah yang dapat berdampak signifikan pada remaja. Kondisi ini tidak hanya mengurangi rasa percaya diri mereka, tetapi juga dapat memicu gangguan psikologis yang serius (Hafiza Dkk., 2021).

Remaja yang mengalami obesitas dan *overweight* berisiko lebih tinggi terkena penyakit degeneratif serta gangguan metabolik. Kondisi ini bisa dipantau melalui nilai-nilai seperti indeks massa tubuh (yang merupakan hasil perbandingan antara berat dan tinggi badan), ukuran lingkar pinggang, serta total evaluasi lemak tubuh.(Estuti Dkk., 2023). Terdapat dua jenis obesitas, yaitu obesitas general dan obesitas sentral. Obesitas general ditandai dengan penimbunan lemak yang merata di seluruh tubuh, sedangkan obesitas sentral terjadi ketika lemak terakumulasi khususnya di area perut dan pinggang (Pratiwi, 2021).

menentukan kategori status gizi diperlukan ada Batasan-batasan biasa disebut juga dengan ambang batas. Yang biasanya digunakan untuk sebagai ambang batas antropometri pada orang asia yaitu.

Tabel 1.*2 Indeks Massa Tubuh*

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (underweight)	<18,5
Berat badan normal	18,5-22,9
Kelebihan berat badan (Overweight)	23-24,9
Obesitas tingkat I	25-29,9
Obesitas tingkat II	>30

Sumber : WHO Asia Pasifik (Bolang dkk., 2021).

2. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi adalah perbedaan antara kondisi gizi yang diperoleh dari pengukuran dengan standar yang tepat untuk suatu kelompok atau individu tertentu. Berdasarkan pendapat Supariasa, penilaian status gizi dikategorikan menjadi dua jenis, yaitu penilaian langsung dan penilaian tidak langsung. (Lusiana, 2020). Cara Penilaian langsung sebagai berikut:

a. Antropometri

Antropometri merupakan proses pengukuran berbagai bagian tubuh. Perubahan pada ukuran tubuh ini dapat menunjukkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan seseorang atau kelompok tertentu. Metode ini digunakan untuk menilai serta meramalkan status gizi, kinerja, tingkat kesehatan, dan kelangsungan hidup seseorang, juga merefleksikan status sosial ekonomi atau kesejahteraan masyarakat. (Taiyeb dkk., 2022).

b. Klinis

Pemeriksaan dilakukan pada jaringan epitel yang meliputi kulit, mata, rambut, dan mukosa mulut. Metode ini diterapkan untuk mendeteksi adanya perubahan yang berhubungan dengan kekurangan nutrisi.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi

Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik yang bersifat langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung mencakup pola makan dan adanya penyakit menular. Sementara itu, faktor tidak langsung melibatkan aspek pribadi seperti durasi penggunaan perangkat elektronik, kondisi ekonomi keluarga, lingkungan di sekolah, serta pengaruh dari media massa (Oktaviola dkk., 2020).

Pola makan dipengaruhi oleh jenis kelamin, jumlah porsi, dan kombinasi makanan yang dipilih. Seiring dengan bertambahnya usia, pola makan remaja mengalami perubahan dibandingkan ketika mereka masih anak-anak. Pada umumnya, remaja lebih menyukai makanan cepat saji yang dianggap bergizi, dan penting untuk tidak melewatkan waktu makan. Kebiasaan makan yang baik serta pengawasan keluarga memiliki peran penting dalam menentukan pilihan makanan remaja. Selain itu, status gizi ketika bayi dan anak usia dini juga sangat krusial. Pola makan yang tepat memiliki dampak terhadap masalah malnutrisi pada remaja, dimana pola makan yang kurang baik sering kali menjadi permasalahan. Kondisi ekonomi juga mempengaruhi pilihan makanan, karena makanan yang

kurang bergizi namun tinggi gula sering kali lebih terjangkau, sedangkan makanan yang bergizi dan sehat justru lebih mahal (Vani dkk., 2023)

Penyakit-penyakit infeksi sering kali berkaitan dengan masalah gizi, seperti pada kasus TBC, ISPA, pneumonia, dan diare. Infeksi yang terjadi dalam tubuh dapat memengaruhi status gizi seseorang. Ketika infeksi terjadi, biasanya akan mengakibatkan penurunan nafsu makan, muntah, dan diare, sehingga menyebabkan berkurangnya asupan makanan pada anak-anak. Akibatnya, kondisi gizi dapat dengan cepat memburuk dan beralih menjadi gizi buruk (Binuko dkk., 2022).

Status gizi remaja juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengetahuan, budaya, ekonomi keluarga, produksi pangan, sanitasi, dan layanan fasilitas kesehatan. Fasilitas kesehatan memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan dan gizi (Ramlah, 2021). Ekonomi diukur dengan mengacu pada tingkat kemiskinan, dan kemiskinan ini memainkan peran yang signifikan dan saling berkaitan. Kemiskinan bisa menimbulkan kurang gizi, sementara individu yang kekurangan gizi berisiko untuk jatuh ke dalam kemiskinan. (Anumpitan dkk., 2023).

Literasi gizi merujuk pada pemahaman individu mengenai ilmu gizi, zat gizi, serta bagaimana zat gizi berinteraksi dengan status gizi dan kesehatan. Jika pemahaman tentang gizi kurang baik, upaya remaja dalam menjaga keseimbangan antara makanan yang mereka konsumsi dan kebutuhan tubuh akan menurun, yang bisa mengarah pada masalah gizi

kurang atau gizi berlebih (Roring dkk., 2020). Para remaja sering kali tidak terlalu memperhatikan keseimbangan antara energi yang mereka keluarkan dan energi yang masuk ke tubuh mereka. Kondisi ini bisa memicu masalah gizi, seperti bertambahnya berat badan. Sebaliknya, jika mereka mengeluarkan energi berlebihan, risiko terkena kekurangan gizi juga menghantui (Hafiza dkk., 2021).

C. Indeks Massa Tubuh

1. Pengertian IMT

Body Mass Index atau indeks massa tubuh adalah metode sederhana untuk memantau status nutrisi. Komponen BMI terdiri dari tinggi dan berat badan (Vani dkk., 2023). Tinggi badan diukur sambil berdiri tegak, tanpa alas kaki, dengan kedua lengan di sisi, punggung menempel pada dinding, dan pandangan lurus ke depan. Lengan dibiarkan menggantung rileks di samping tubuh, sementara alat ukur disesuaikan dengan puncak kepala (vertex), dan sebaiknya ditekan pada rambut yang tebal. Berat badan diukur sambil berdiri di atas timbangan (Trianawati, 2023). Indeks massa tubuh menyediakan indikator tingkat relatif lemak tubuh seseorang, digunakan untuk menentukan apakah seseorang memiliki berat badan ideal atau obesitas, dan membantu menilai status berat tubuh dalam kaitannya dengan risiko kesehatan terkait berat badan, baik underweight atau overweight (Anida dan Syarifah, 2024).

Indeks massa tubuh (IMT) dihitung dengan membagi berat badan seseorang yang diukur dalam kilogram dengan tinggi badan dalam satuan

meter kuadrat (kg/m²). Rumus ini hanya cocok untuk orang yang berumur antara 18 hingga 70 tahun, dengan syarat memiliki bentuk tubuh yang normal dan tidak ditujukan untuk atlet, binaragawan, atau ibu yang sedang hamil atau menyusui (Anida dan Syarifah, 2024).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Indeks massa tubuh

Setiap individu memiliki indeks massa tubuh yang bervariasi. Berbagai faktor dapat mempengaruhi indeks massa tubuh tersebut, di antaranya adalah (Jauza dkk., 2022).

a. Usia

usia memiliki pengaruh terhadap indeks massa tubuh, karena seiring bertambahnya usia, seseorang yang semakin sedikit berolahraga. Ketika aktivitas olahraga berkurang, ada kecenderungan bagi berat badan untuk meningkat, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi indeks massa tubuh (Anida dan Syarifah, 2024).

b. Aktivitas Fisik

Remaja yang memiliki aktivitas fisik yang ringan berisiko hampir 5 kali lebih besar terkena penyakit ini dan cenderung mengalami obesitas jika dibandingkan dengan remaja yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang (Gifari dkk., 2020). Aktivitas fisik adalah segala bentuk pergerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot. Ini memiliki hubungan terbalik dengan indeks massa tubuh, di mana peningkatan aktivitas fisik akan menormalkan indeks massa tubuh, sedangkan penurunan aktivitas fisik menyebabkan peningkatan indeks massa tubuh.

Aktivitas fisik juga mempengaruhi status nutrisi. Ketika konsumsi energi berlebihan tidak seimbang dengan pengeluaran energi (karena aktivitas fisik yang rendah), berat badan cenderung bertambah. Sebaliknya, jika aktivitas fisik tinggi tidak diimbangi dengan asupan makanan yang cukup, kemungkinan besar akan terjadi penurunan berat badan (Roring dkk., 2020).

c. Jenis kelamin

Indeks massa tubuh yang mengindikasikan kelebihan berat badan cenderung lebih sering ditemukan pada perempuan. Di samping itu, tingkat prevalensi obesitas juga lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Selanjutnya, ada perbedaan yang mencolok dalam distribusi lemak tubuh antara laki-laki dan perempuan. (Anida dan Syarifah, 2024).

d. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mereka, termasuk status gizi yang mereka miliki (Indrasari dan Sutikno, 2020). Penyebab utama yang membuat remaja mengalami gangguan pangan adalah kebiasaan makan yang kurang bergizi dalam jangka panjang, misalnya sering mengonsumsi makanan cepat saji, tidak makan pada waktu yang teratur, serta melewatkan waktu makan siang. Secara umum permasalahan gizi pada remaja Indonesia adalah gizi kurang (*underweight*) serta berat badan berlebih atau obesitas (Prisylvia dkk., 2022). Makanan cepat saji dengan kandungan lemak dan gula yang

tinggi bisa memicu kenaikan indeks massa tubuh seseorang. Individu yang sering mengonsumsi makanan kaya lemak cenderung lebih cepat mengalami kenaikan berat badan (Trianawati, 2023).

e. Berat badan

Pemantauan berat badan adalah ukuran antropometri yang paling utama dan dicatat setiap kali untuk menilai kesehatan segala umur. Saat ini, berat badan dianggap indikator terbaik untuk menilai status gizi dan perkembangan anak remaja, karena sangat sensitif bahkan terhadap perubahan kecil. Peningkatan berat badan menjadi tanda penyerapan gizi seseorang, di mana berat badan digunakan sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh (Taiyeb dkk., 2022). Memantau berat badan secara rutin adalah hal yang esensial untuk mencegah ketidakseimbangan berat badan. Kenaikan berat badan bisa menjadi petunjuk seberapa baik tubuh seseorang menyerap nutrisi yang dibutuhkan. Di samping itu, berat badan juga menjadi salah satu elemen yang berpengaruh pada perhitungan indeks massa tubuh (IMT) seseorang (Anida dan Syarifah, 2024).

Menurut kemenkes 2023, indeks massa tubuh bias dihitung menggunakan rumus :

$$\text{IMT}=\frac{BB(KG)}{TB(m^2)}$$

Keterangan:

- BB : berat badan
- TB : tinggi badan

3. Prosedur tatacara pengukuran tinggi badan dan berat badan

a. Prosedur tatacara pengukuran tinggi badan

Pengukuran tinggi badan terdiri dari beberapa langkah, yakni pemasangan *Stadiometer* dan pengukuran tinggi. Pertama-tama, pasanglah *Stadiometer* di tempat yang memiliki lantai dan dinding yang rata, Langkah berikutnya adalah tahap pengukuran tinggi badan. Cara mengukur tinggi badan menggunakan stadiometer dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut. Pertama, pasang rakitan stadiometer di atas tempat yang rata disetiap sisi timbangan. Kemudian, responden yang diukur harus melepas sepatu, kaos kaki, ikat rambut, serta barang lainya yang bisa menganggu di saat pengukuran berlangsung. Setelah itu, minta responden untuk berdiri tegak dengan kaki lurus, memastikan bahwa tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakangnya menempel pada stadiometer, sambil memandang lurus ke depan. Selanjutnya, turunkan bagian siku alat hingga rapat di bagian atas kepala subjek, lalu baca angka yang tertera pada skala *stadiometer*. Angka itu merupakan tinggi badan reponden yang telah diukur. pastikan untuk mencatat hasil pengukuran dengan ketelitian hingga 1 mm (Sulistyawati, 2019).



b. Prosedur penimbangan berat badan

Menurut (Fitriani & Purwaningtyas, 2020). prosedur penimbangan berat badan dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. letakkan timbangan injak/digital pada tempat yang rata/datar.
2. memastikan bahwa jarum timbangan menunjukkan angka nol sebelum digunakan untuk menimbang.
3. memastikan responden mengenakan pakaian yang tidak berat dan tidak menyimpan barang apapun di saku bajunya.
4. meminta responden menaiki timbangan injak/digital dengan posisi kaki berada di tengah timbangan dan kepala serta pandangan mata lurus ke depan tanpa berpegangan dengan benda apapun.
5. mengamati jarum/angka yang ditunjukkan oleh timbangan ketika jarum/angka sudah berhenti bergerak.
6. catat hasil penimbangan setelah timbangan menunjukkan angka yang stabil, dengan ketelitian hingga 0,1 kg



D. Lingkar Pinggang

1. Pengertian

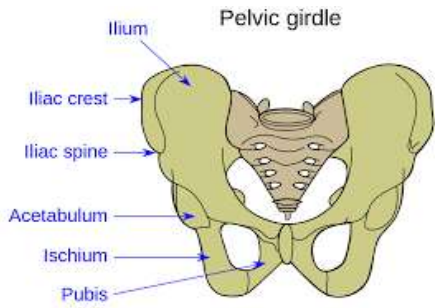
Lingkar pinggang adalah ukuran panjang keliling tubuh seseorang di bagian perut yang sejajar dengan pusar, dan medline dengan ketelitian

0,1 biasanya digunakan sebagai alat ukur. Ini adalah cara praktis dan mudah untuk mengenali obesitas sentral. Obesitas sentral adalah situasi kegemukan yang ditandai dengan adanya penumpukan lemak berlebihan di area tubuh bagian atas, seperti dada, perut, pundak, leher, serta wajah. Sebagian besar dari penumpukan ini terdiri dari lemak jenuh, yang berisi sel-sel lemak berukuran besar dan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengakibatkan berbagai penyakit kardiovaskuler (Pratiwi, 2021). Pendekatan pengukuran ini dianjurkan sebagai metode antropometri yang simpel untuk memperkirakan lemak di area tengah tubuh. Bagian pinggang yang diukur adalah dari tulang rusuk terendah hingga puncak tulang iliaka, melewati pusar secara horizontal (Trianawati, 2023).

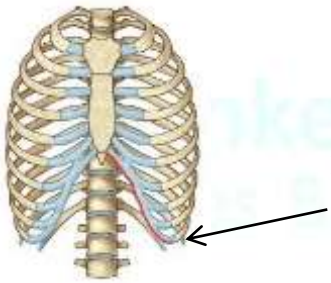
terdapat dua kategori dalam pengukuran lingkar pinggang:.

1. *Cut-off point* Titik batas atau dianggap obesitas sentral, yaitu jika lingkar pinggang ≥90 cm pada laki-laki dan ≥80 cm pada perempuan.
2. Tidak termasuk obesitas sentral, dianggap normal jika lingkar pinggang <90 cm pada laki-laki dan <80 cm pada perempuan (Viera dkk.,2019).

2. Anatomi puncak iliaka dan margin costa pengukuran lingkar pinggang
   a. Puncak iliaka merupakan bagian tertinggi dari lengkungan tulang pangkal paha. Anda dapat dengan mudah merasakan puncak iliaka dengan cara menekan ke dalam dan ke bawah pada area tengah sisi pinggang.



b. Margin kosta (tulang rusuk) adalah tulang yang berbentuk panjang dan melengkung, membentuk rongga untuk melindungi area dada serta organ-organ penting seperti paru-paru, jantung, hati, dan organ dalam lainnya yang berada di dalam rongga dada. (Habiba, 2021).



3. Metode Pengukuran Lingkar Pinggang

Pengukuran ukuran lingkar pinggang dilakukan menggunakan pita ukur medline. Idealnya, pita tersebut harus bersentuhan langsung dengan kulit responden. Namun, jika responden tidak mengizinkan, pengukuran tetap dapat dilakukan asalkan responden mengenakan pakaian yang cukup tipis untuk meminimalkan potensi kesalahan dalam pengukuran (Wijaya dkk., 2019).

SOP Pengukuran Lingkar pinggang Menurut (Lubis, 2021).

1. Persiapan

a. Gunakan pita ukur yang tidak elastis, seperti yang terbuat dari bahan fiberglass.

b. Disarankan agar pengukur duduk di bangku di samping responden yang berdiri.

2. Pengukuran dan Pencatatan

a. Tentukan posisi tengah antara batas bawah dari tulang rusuk terendah dan tonjolan tulang iliaka yang terletak di sisi tubuh..

b. Lingkarkan pita ukur secara horizontal pada titik tengah tersebut, pastikan pita ukur menempel langsung ke kulit.

c. Lakukan pengukuran setelah selesai mengeluarkan napas secara normal, dengan kedua tangan dibiarkan rileks di sisi tubuh..

d. Catatlah hasil pengukuran tersebut dengan akurasi hingga satu desimal (0,1 cm).



E. Jenis Kelamin

1. Pengertian Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan konsep yang dipakai dalam analisis untuk menyoroti perbedaan antara laki-laki dan perempuan dari sudut pandang non-biologis, termasuk aspek sosial, budaya, dan psikologis.

Selain itu, istilah jenis kelamin juga merujuk pada seks, yang berarti perbedaan biologis mencakup fungsi organ dalam dan luar. Perbedaan ini tampak nyata dalam anatomi dan genetika, serta dapat diidentifikasi melalui ciri-ciri fisik yang khas. (Lisyanti, 2021).

2. Perbedaan antara Laki-laki dan Perempuan

Perbedaan jenis kelamin menghadirkan berbagai perbedaan dalam sejumlah aspek, seperti pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan kemampuan berbahasa. Studi menemukan bahwa otak perempuan memiliki lebih banyak serotonin, yang berperan dalam memberikan sikap lebih tenang. Selain itu, otak perempuan juga mengandung oksitosin, senyawa yang memperkuat ikatan emosional antarindividu.(Lisyanti, 2021).

Ada perbedaan dalam kebiasaan makan antara laki-laki dan perempuan. Remaja laki-laki cenderung makan dalam jumlah lebih banyak, karena mereka memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi selama masa remaja yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Sebaliknya, remaja perempuan lebih fokus pada makan secukupnya agar berat badan tetap ideal. Ketika remaja perempuan mengikuti diet ekstrem, mereka mungkin mengalami gangguan makan dan kekurangan nutrisi. Oleh karena itu, penting untuk memahami kebutuhan nutrisi masing-masing remaja dan memberikan pendidikan gizi yang tepat (Putri, 2024).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

3. Faktor internal jenis kelamin

Jenis kelamin adalah salah satu faktor internal yang memengaruhi kebutuhan nutrisi individu, sehingga terdapat kaitan antara jenis kelamin dan status nutrisi. Selain itu, perbedaan jenis kelamin juga mempengaruhi pola penurunan berat badan. Remaja perempuan lebih cenderung melakukan diet dibandingkan remaja laki-laki, sering kali disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri terkait penampilan fisik mereka. Banyak remaja perempuan merasa bahwa mereka memiliki berat badan berlebih, yang mendorong mereka untuk menurunkan berat badan dengan cara-cara yang tidak sehat, seperti berdiet berlebihan, berpuasa, menggunakan pencahar, atau bahkan memuntahkan makanan yang telah mereka makan. dikonsumsi (A. R. S. Putri, 2024).

Prevalensi obesitas sentral lebih menonjol pada wanita dibandingkan pria. Faktor penyebabnya antara lain perbedaan dalam tingkat aktivitas fisik dan asupan energi antara keduanya. Secara alami, perempuan memiliki cadangan lemak tubuh lebih besar, terutama di bagian perut, dibandingkan dengan pria. Wanita juga cenderung memiliki metabolisme yang lebih lambat, dengan tingkat metabolisme basal sekitar 10% lebih rendah daripada pria. Akibatnya, makanan yang dikonsumsi perempuan cenderung lebih mudah diubah menjadi lemak, sedangkan pria lebih mudah mengubahnya menjadi otot dan energi yang siap pakai. Selain itu, wanita juga memiliki massa otot lebih sedikit dibandingkan pria. Karena otot membakar lebih banyak lemak dibandingkan sel lain,

perempuan memiliki kemungkinan lebih kecil untuk membakar lemak. Risiko obesitas sentral meningkat pada wanita, khususnya setelah menopause. Wanita postmenopause biasanya memiliki persentase lemak perut, kolesterol total, dan trigliserida yang lebih tinggi. Dengan bertambahnya usia dan dampak menopause, perempuan mengalami peningkatan total lemak tubuh, dengan lemak lebih terkonsentrasi (Lubis Dkk., 2020).

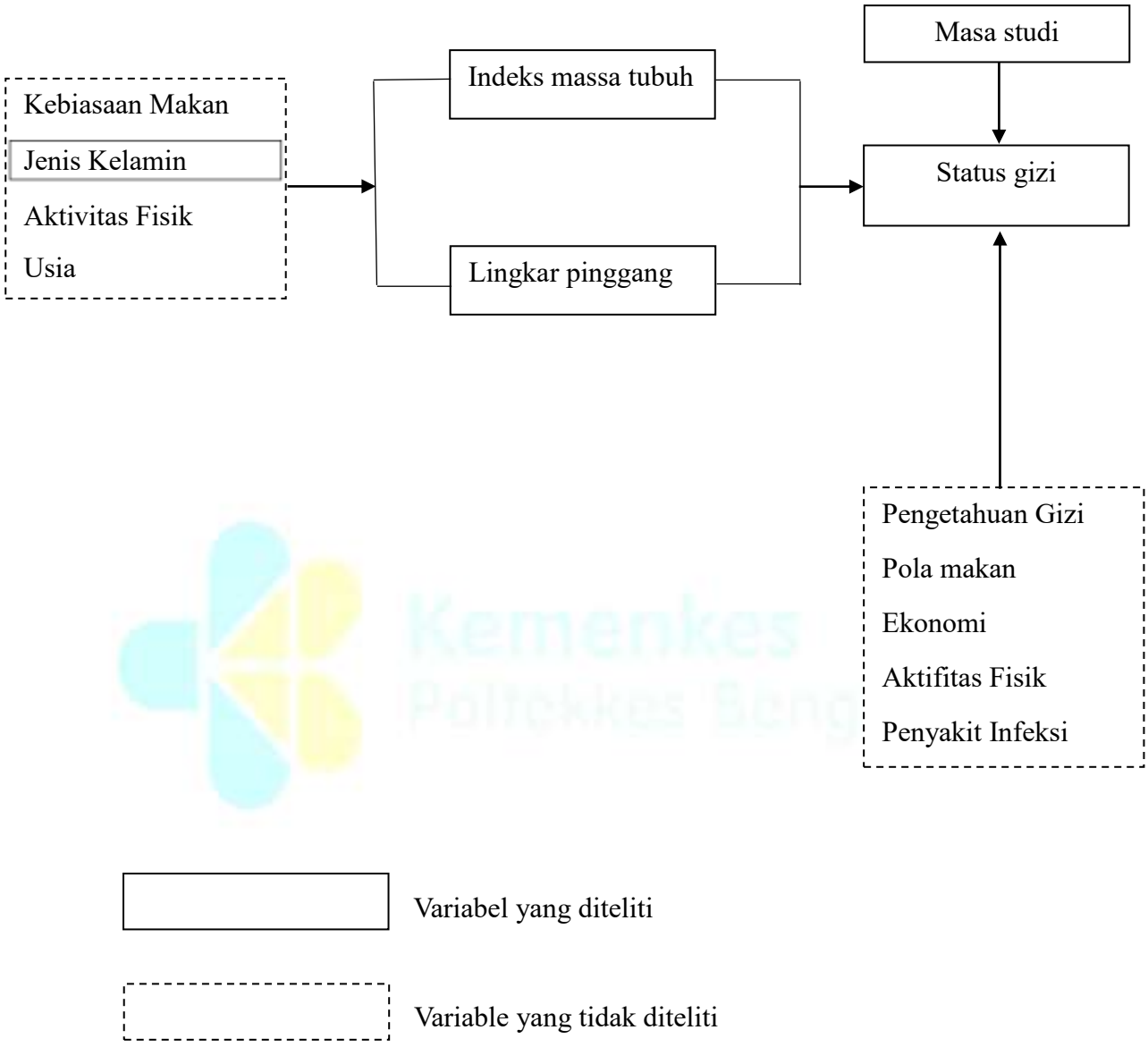
F. Masa Studi

Masa studi merupakan periode yang telah dijadwalkan dan harus dijalani oleh mahasiswa sesuai dengan rentang waktu yang ditentukan. Pendidikan bisa diartikan sebagai arahan yang diberikan oleh seseorang untuk membantu orang lain dalam mencapai sejumlah tujuan yang menjadi panduan dalam bertindak dan menjalani hidup mereka untuk mendapatkan keselamatan dan kepuasan. Melalui pendidikan, kita dapat memperoleh pengetahuan yang sangat dibutuhkan, yang tidak hanya mendukung kesehatan tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Izza, 2023). Program pendidikan Diploma 3 (D3) berlangsung selama 3 hingga 4 tahun, sedangkan Diploma 4 (D4) memiliki durasi antara 4 hingga 5 tahun. masa studi program pendidikan diploma 3 (D3) Berlangsung dari semester 1 hingga semester 6, dan Masa studi sarjana terapan semester 1 hingga semester 8 (Khairul Ihwan Dkk., 2023) .

Memahami masa studi gizi yang baik adalah faktor penting yang mempengaruhi sikap serta perilaku seseorang terhadap pilihan makanan. Kian mendalam pengetahuan seseorang tentang gizi, semakin teliti mereka dalam memilih jenis dan kualitas makanan untuk dikonsumsi. Individu yang mendapat informasi tentang suatu topik cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan informasi tersebut. Pengaplikasian mahasiswa, atau penerapan, Berbicara tentang kemampuan menggunakan pengetahuan yang telah didapatkan dalam situasi nyata. Ini dikenal sebagai aplikasi, yang melibatkan penerapan aturan, rumus, serta berbagai konsep lainnya (Khoirunnisa & Kurniasari, 2022).

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

G. Kerangka Teori



Sumber: Modifiksasi (Jauza dkk., 2022) (Oktaviola dkk., 2020) (Wijaya et al., 2019)(Khoirunnisa & Kurniasari, 2022).