BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Periode anak remaja merupakan periode peralihan yang dialami antara anak-anak dan dewasa, umumnya berlangsung pada usia 10 sampai 19 tahun. Tahap ini bersifat khusus dalam perkembangan atau perubahan pada manusia dan menjadi waktu yang krusial untuk membentuk dasar kesehatan yang optimal (WHO, 2025). Remaja (adolescence) didefinisikan sebagai fase transisi dari periode anak menuju dewasa. Remaja ditandai dengan berbagai perkembangan mulai dari biologis, psikososial, sosial, emosional, kognitif, maupun bahasa. Perubahan fisik pada masa ini terjadi dengan cukup pesat, meliputi perubahan didalam tubuh seperti sistem peredaran darah, pada sistem pencernaan, serta pernapasan, contoh perubahan eksternal yaitu peningkatan tinggi badan, bertambahnya berat badan, dan berubahnya proporsi tubuh, yang memengaruhi pembentukan konsep diri seorang remaja (Nabila, 2022).

Pada aspek perkembangan kognitif, remaja memasuki fase operasional formal, di mana mereka mulai mampu berpikir abstrak, memecahkan masalah secara lebih sistematis, serta menunjukkan fleksibilitas dan kompleksitas dalam berpikir. Sementara itu, perkembangan sosial pada masa ini semakin luas dan mendalam. Remaja juga mulai mampu mengelola emosi dengan lebih baik, dan kemampuan berbahasa mereka berkembang menjadi lebih kompleks. Beberapa

faktor yang memengaruhi perkembangan remaja antara lain faktor keturunan (hereditas), asupan nutrisi, pengaruh hormon, dan kondisi lingkungan (Nabila, 2022).

2.1.2 Klasifikasi Remaja

1) Remaja awal (Early adolescence)

   Merupakan fase remaja dengan rentang usia 10 sampai 12 tahun. Pada tahap ini, individu biasanya merasa aneh atau terkejut terhadap berbagai perubahan yang terjadi pada tubuhnya, termasuk dorongan baru yang menyertai proses perubahan tersebut

2) Remaja tengah (Middle adolescence)

   Fase ini terjadi pada usia 13 sampai usia 15 tahun. Dalam periode saat ini, remaja sering mengalami kebingungan dalam membuat keputusan, sehingga peran teman sebaya menjadi sangat penting untuk memberikan dukungan

3) Remaja Akhir (Late adolecence)

   Fase yang terakhir ini mencakup usia 16 sampai 19 tahun. Pada fase ini, minat individu mulai mengarah dengan lebih jelas, muncul dorongan untuk bersosialisasi, mencari pengalaman baru, serta membentuk identitas seksual yang lebih menetap. Selain itu, banyak perubahan besar terjadi dalam diri remaja pada masa ini (Nabila, 2022).

2.1.3 Perubahan dan Perkembangan Remaja

1. Perkembangan fisik

   Perubahan perkembangan pada fisik remaja tampak dari pertumbuhan rambut pada bagian tubuh tertentu, seperti ketiak dan area sekitar organ reproduksi. Pada remaja laki-laki, perubahan ini disertai dengan munculnya kumis dan jenggot, suara menjadi lebih berat, serta kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan kemampuan melakukan ejakulasi dan produksi sperma. Umumnya, ejakulasi pertama kali terjadi ketika remaja sedang tidur, yang dikenal sebagai mimpi basah. Pada remaja perempuan, perubahan fisik meliputi pembesaran payudara, pelebaran panggul, dan suara yang terdengar lebih halus. Kematangan organ dan fungsi reproduksi ditandai dengan terjadinya menstruasi pertama atau disebut dengan menarche, yang menandakan ovarium telah menghasilkan sel telur dan apabila tidak terjadi pembuahan, sel telur dikeluarkan bersama darah haid melalui vagina (Nabila, 2022).

2. Perkembangan emosi

   Pada tahap remaja awal, individu mulai memahami kebutuhan dasarnya meliputi 5 aspek yang terdiri dari kebutuhan fisik, rasa aman, afiliasi sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Dalam perkembangan emosi ini remaja umunya masih mengalami ketidakstabilan emosi sehingga cenderung cepat berubah dalam mengekspresikan emosi seperti marah, senang, atau sedih dapat berubah dengan cepat. Remaja akan cenderung memperlihatkan emosinya yang labil (Kurniawati, 2023)

3. Perkembangan kognitif

Perkembangan atau perubahan kognitif pada remaja ditandai ketika seorang remaja dalam situasi yang harus menyelesaikan masalah yaitu dengan pemecahan masalah yang rasional serta logis. Dalam menghadapi permasalahan, remaja mampu mencari solusi dan alternatif penyelesaian secara efektif. Selain itu, mereka memiliki kemampuan berpikir abstrak ketika memecahkan masalah (Nabila, 2022).

4. Perkembangan psikososial

Perkembangan psikososial remaja terlihat dari meningkatnya minat untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Pada tahap ini, mereka sering menghadapi persoalan dalam pergaulan dan mulai menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis. Disini remaja mulai memperhatikan penampilan ketika bertemu dengan orang lain. Remaja akan memperhatikan penampilannya ketika bertemu dari jenis kelamin yang sama atau juga dari lawan jenis. Selain itu, rasa solidaritas dan sikap saling menghormati, baik kepada teman sebaya maupun orang yang lebih tua, juga semakin kuat (Nabila, 2022).

2.1.4 Tujuan Perkembangan Remaja

1. Perkembangan Pribadi
    a. Keterampilan baik dalam aspek kognitif maupun non-kognitif yang diperlukan untuk mencapai kemandirian, baik secara finansial maupun dalam bidang pekerjaan tertentu.
    b. Keterampilan dalam mengelola serta menyelesaikan masalah pribadi secara efektif.

c. Keterampilan memanfaatkan kekayaan budaya dan peradaban yang dimiliki bangsa.

2. Perkembangan Sosial
   a. Pengalaman berinteraksi dengan individu lain yang memiliki kesamaan kelas sosial, subkultur, atau kelompok usia.
   b. Pengalaman yang memberikan pemahaman bahwa tindakan yang dilakukan dapat memengaruhi orang lain.
   c. Aktivitas yang melibatkan kerja sama dan saling ketergantungan untuk mencapai tujuan bersama dalam kelompok (Kurniawati, 2023)

2.2 Aktivitas Fisik

2.2.1 Pengertian Aktivitas Fisik

WHO (2024) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai segala bentuk pergerakan yang dihasilkan oleh tubuh yang mana melibatkan kerja otot rangka serta membutuhkan cukup energi. Bentuk aktivitas ini mencakup berbagai jenis pergerakan, baik yang dilakukan saat waktu senggang, ketika bepergian, maupun dalam pekerjaan atau kegiatan rumah tangga sehari-hari. Aktivitas fisik merujuk pada segala bentuk pergerakan tubuh yang timbul karena kontraksi otot rangka, yang mengakibatkan pengeluaran energi melampaui kebutuhan tubuh dalam keadaan istirahat (Wicaksono, 2021). Aktivitas ini dapat direncanakan, diarahkan, dan ditingkatkan sebagai upaya mengoptimalkan komponen kebugaran fisik seseorang(Novianti, 2022). Secara umum, aktivitas fisik dimaknai sebagai segala jenis gerakan tubuh yang mampu meningkatkan penggunaan energi. Untuk

memperoleh manfaat kesehatan, disarankan melakukan aktivitas tersebut selama 30 menit per hari atau minimal 150 menit per minggu dengan intensitas sedang. (Alidya, 2022).

Aktivitas fisik diklasifikasikan beberapa tingkat intensitas (Novianti, 2022) :

1. Aktivitas fisik dengan intensitas ringan, adalah kegiatan yang tidak memberikan perubahan besar pada frekuensi pernapasan serta hanya membutuhkan sedikit tenaga.
2. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang, adalah aktivitas yang membuat seseorang bernapas agak lebih cepat dibandingkan normal dan memerlukan usaha fisik pada tingkat moderat/sedang.
3. Aktivitas fisik dengan tingkat intensitas tinggi ialah aktivitas yang menuntut tenaga besar yang mana akan mengakibatkan napas menjadi jauh lebih cepat dari umumnya.

2.2.2 Jenis Aktivitas Fisik

1. Aktivitas fisik berat

   Jenis aktivitas ini membuat kondisi dalam tubuh memproduksi banyak sekali keringat, meningkatkan denyut jantung serta laju pernapasan hingga terengah-engah. Perkiraan dari energi yang keluar lebih dari 7 kkal/menit. Contoh dari aktivitas intensitas berat antara lain (Kusumo, 2020):

   a) Aktivitas seperti berjalan dengan kecepatan lebih dari 5 km/jam, mendaki bukit, mendaki gunung, berlari, berjalan sambil membawa beban di punggung, serta jogging (sekitar 8 km/jam),

b) Pekerjaan berat seperti mengangkut muatan berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali parit, serta melakukan kegiatan mencangkul.

c) Aktivitas rumah tangga seperti mengangkat perabot besar dan menggendong anak.

d) Olahraga misalnya bersepeda lebih dari 15 km/jam di jalur menanjak, bermain basket, bulutangkis, serta sepak bola.

2. Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik dengan intensitas sedang umumnya membuat kondisi tubuh sedikit berkeringat, dengan denyut nadi serta laju pernapasan meningkat dari kondisi normal. Energi yang dihasilkan antara 3,5 hingga 7 kkal/menit. Contoh aktivitas dengan intensitas sedang antara lain:

a. Berjalan cepat (sekitar 5 km/jam) di permukaan datar seperti berjalan santai saat waktu istirahat.

b. Aktivitas rumah tangga seperti memindahkan perabotan ringan, berkebun, menanam tanaman dan mencuci kendaraan.

c. Kegiatan rekreasi meliputi bulutangkis santai, menari, dan bersepeda di medan yang datar.

3. Aktifitas fisik ringan

Aktivitas dengan intensitas ringan ditandai oleh kebutuhan tenaga yang sangat minimal dan tidak banyak memengaruhi pola pernapasan. Pada aktivitas ini, energi yang dikeluarkan kurang dari 3,5 Kkal/menit. Contoh yang termasuk aktivitas ringan meliputi:

a. Berjalan santai di area rumah, tempat kerja ataupun saat membeli barang di pusat perbelanjaan.
b. Menulis, membaca, duduk di depan komputer, serta menyetir.
c. Melakukan pekerjaan rumah tangga yang tidak berat contohnya saat menyapu, mengepel, memasak, mencuci piring, setrika, dan menjahit.
d. Melakukan peregangan atau pemanasan dengan gerakan perlahan.
e. Aktivitas membuat kerajinan tangan bermain game, memainkan alat musik, menggambar, dan melukis (Kusumo, 2020)

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

1. Faktor Usia

Kemampuan melakukan aktivitas berbeda pada setiap kelompok usia. Hal ini disebabkan tingkat kematangan fungsi alat gerak yang mengikuti proses perkembangan usia. pada orang dewasa umumnya memiliki fungsi alat gerak yang lebih optimal dibandingkan dengan lansia. Aktivitas fisik biasanya berada pada puncaknya saat seseorang berusia 25–30 tahun. Setelah usia tersebut, kapasitas fungsional tubuh cenderung menurun sekitar 0,8–1% setiap tahun. Meski demikian, penurunan ini dapat ditekan hingga separuh dengan rutin berolahraga (Kurniawati, 2023).

2. Jenis Kelamin

Secara umum, tingkat aktivitas fisik anak perempuan lebih rendah dibandingkan anak laki-laki. Umumnya anak laki-laki lebih aktif secara fisik dibandingkan anak perempuan. Perbedaan ini tampak dari minat mereka terhadap jenis permainan dan olahraga. Anak laki-laki cenderung menyukai

aktivitas yang menantang, sedangkan anak perempuan lebih memilih permainan yang berfokus pada interaksi sosial dan juga kreativitas (Kurniawati, 2023).

3. Faktor Individu

Faktor individu, seperti tingkat pengetahuan dan persepsi mengenai gaya hidup sehat, motivasi pribadi, serta minat terhadap aktivitas olahraga, berperan penting dalam memengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Individu yang memiliki pengetahuan dan persepsi positif tentang pentingnya hidup sehat cenderung lebih konsisten dalam beraktivitas fisik, karena mereka memahami manfaatnya terhadap kesehatan tubuh. Selain itu, individu yang memiliki motivasi dan harapan untuk mencapai kondisi kesehatan yang optimal akan lebih terdorong untuk melaksanakan aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan anjuran kesehatan (Wicaksono, 2021).

4. Etnis

Kemampuan seseorang dalam beraktivitas juga dipengaruhi oleh etnis dan budaya yang dianut. Misalnya, individu yang terbiasa berjalan jauh akan memiliki daya tahan lebih baik dibandingkan mereka yang tidak terbiasa melakukannya. Tingkat aktivitas fisik bervariasi antar etnis karena adanya perbedaan budaya. Setiap negara memiliki kebiasaan berbeda, contohnya di luar negeri yang cenderung menggunakan sepeda atau jalan kaki menjadi hal yang umum, sedangkan di Indonesia lebih banyak menggunakan kendaraan bermotor. Hal ini membuat aktivitas fisik juga dipengaruhi oleh etnis (Novianti, 2022).

2.2.4 Manfaat Aktivitas Fisik

Melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti berolahraga, merupakan salah satu kebiasaan sederhana yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Latihan fisik dengan teratur dapat memberikan banyak manfaat, antara lain menurunkan risiko stroke, risiko penyakit jantung, risiko osteoporosis, hipertensi, kanker, dan juga diabetes. Selain itu, aktivitas ini dapat membantu mempertahankan berat badan yang ideal, membuat otot lebih fleksibel, memperkuat tulang, membuat bentuk tubuh tampak proporsional, meningkatkan rasa percaya diri, memberi lebih banyak energi, serta membuat tubuh lebih bugar sehingga kondisi kesehatan secara keseluruhan menjadi optimal (Kurniawati, 2023).

Selain itu, menurut Kemenkes (2018) manfaat dari aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur yaitu :

a. Membantu mengontrol berat badan
b. Menjaga kestabilan tekanan darah
c. Mengurangi risiko keropos tulang (osteoporosis) terutama untuk wanita
d. Mencegah terjadinya diabetes mellitus
e. Mengontrol kadar kolesterol dalam darah
f. Meningkatkan daya tahan tubuh dan juga meningkatkan sistem imun tubuh
g. Menjaga kelenturan sendi dan memperkuat otot
h. Memperbaiki dan menjaga postur tubuh
i. Mengurangi tingkat stress
j. Menurunkan kecemasan

2.2.5 Frekuensi Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang mana memiliki cara kerja dengan melibatkan otot rangka dalam tubuh yang membutuhkan tenaga atau energi. Aktivitas fisik tidak hanya mencakup olahraga formal, tetapi juga aktivitas sehari-hari layaknya berjalan kaki, bersepeda, membersihkan rumah, atau aktivitas fisik di tempat kerja. WHO (2023) memberikan rekomendasi khusus mengenai aktivitas fisik berdasarkan kelompok usia. Untuk anak-anak dan remaja disarankan melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi selama minimal 60 menit setiap hari. Aktivitas tersebut sebaiknya mencakup kegiatan yang dapat memperkuat otot dan tulang, setidaknya tiga kali dalam seminggu. Untuk orang dewasa, aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang selama 150 sampai 300 menit/minggu atau aktivitas fisik dengan intensitas tinggi selama 75 sampai 150 menit/minggu. Selain itu, latihan penguatan otot dianjurkan dilakukan dua kali atau lebih dalam seminggu. Sementara itu, untuk lansia (65 tahun ke atas), rekomendasinya serupa dengan orang dewasa, namun perlu ditambahkan latihan keseimbangan dan fleksibilitas untuk mengurangi risiko jatuh (WHO, 2024).

2.2.6 Metode Pengukuran Aktivitas Fisik

Physical Activity Questionnaire for Adolescenst (PAQ-A) merupakan alat ukur berupa kuisioner untuk menilai tingkat aktivitas fisik pada remaja usia sekolah. PAQ-A merupakan kuesioner yang dirancang untuk menilai tingkat aktivitas fisik remaja selama 7 hari terakhir. Kuesioner ini dirancang untuk

menggali informasi tentang aktivitas yang dilakukan, mencakup aktivitas di sekolah maupun di luar sekolah, mulai dari olahraga, kegiatan sehari-hari, hingga aktivitas pada waktu senggang. Kusioner ini mencakup 8 poin pertanyaan yang mana setiap jawaban nanti diberi skor mulai dari angka terendah hingga skor yang tinggi (Kowalski et al., 2004).

2.3 Pola Makan

2.3.1 Pengertian Pola Makan

Pola makan didefinisikan sebagai susunan bahan pangan yang mencakup beberapa jenis dan jumlah dari bahan pangan yang dikonsumsi pada periode tertentu. Pola makan sehat idealnya terdiri mulai dari makanan pokok, lauk hewani maupun nabati, sayur, dan buah yang dikonsumsi dalam jumlah seimbang, tidak berlebihan. Jika terpenuhi, pola tersebut akan menyediakan zat energi, pembangun, dan pengatur yang membantu menjaga keseimbangan gizi tubuh, meningkatkan daya tahan, serta mencegah penyakit. Pola makan juga menggambarkan informasi mengenai variasi dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh individu, sekaligus menjadi ciri khas kelompok masyarakat tertentu (Kurniawati, 2023). Pola makan seseorang berkaitan dengan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan, yang mana menentukan dan mengonsumsi makanan sebagai reaksi terhadap pengaruh sosial, budaya, psikologis, maupun kondisi fisiologis. Hal ini juga dibentuk oleh kebiasaan makan meliputi jenis makanan, frekuensi konsumsi, serta ukuran porsi (Kawatu, 2022).

2.3.2 Macam Pola Makan

Pola makan pada remaja perlu di perhatikan karena individu sudah memiliki keleluasaan dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Aspek yang harus diperhatikan meliputi (Kurniawati, 2023) :

1. Frekuensi Makan

   Frekuensi makan merupakan jumlah waktu seseorang mengonsumsi makanan dalam sehari, mencakup ketika sarapan, makan siang, makan malam, serta camilan. Pola makan yang sehat dianjurkan dilakukan tiga kali sehari (Fandinata & Ernawati, 2020). Frekuensi ini menggambarkan seberapa sering individu makan, baik untuk makanan utama maupun selingan. Pola makan dikatakan baik apabila seseorang mengonsumsi 3 kali makan utama, atau minimal 2 kali makan utama ditambah 1 kali camilan. Biasanya, pola makan masyarakat mengonsumsi 3 kali makan utama yaitu makan pagi atau sarapan, makan siang, serta makan malam. Pola makan dikatakan tidak normal terbagi menjadi dua, yaitu makan dalam jumlah besar dan makan pada malam hari.

2. Jenis makanan

   Konsumsi makanan pada umumnya terbagi menjadi dua jenis, yaitu makanan utama dan makanan tambahan. Makanan utama mencakup tiga waktu makan, yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam, yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, serta minuman pendamping.

3. Jumlah makanan

Jumlah atau porsi makanan merujuk pada ukuran atau takaran makanan yang akan dikonsumsi dalam setiap makan. Porsi yang dianjurkan disesuaikan dengan pedoman gizi seimbang. Untuk mengonsumsi makanan sehat harus memperhatikan beberapa aspek penting (Alidya, 2022) :

a. Karbohidrat, menyumbang sekitar 45–65% dari total energi harian, dengan pembatasan sukrosa tidak lebih dari 5%. Disarankan makan sebanyak tiga kali sehari.
b. Lemak, berkontribusi sekitar 20 sampai 25% dari total energi, dengan pembatasan konsumsi lemak jenuh dan lemak trans yang terdapat pada daging yang berlemak dan juga susu full cream.
c. Protein, dibutuhkan sekitar 1 sampai 1,2 gram/kg bb/hari. Sumber protein hewani meliputi cumi, daging tanpa lemak, udang, ikan-ikanan, dan ayam tanpa kulit, , dll. Untuk protein nabati tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
d. Natrium, disarankan kurang dari 1.500 mg/hari dengan menghindari makanan mengandung tinggi natrium seperti garam, msg, bahan pengawet ataupun monosodium glutamate.
e. Serat, direkomendasikan sebanyak 14 gram per 1.000 kalori, atau setara dengan 20 sampai 30 gram/hari.
f. Pemanis alternatif, diperbolehkan selama tidak melebihi batas aman. Contoh pemanis yang dapat digunakan adalah sakarin, aspartam, sukralosa, dan neotame.

2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

1. Faktor Ekonomi

   Keadaan gizi individu dipengaruhi oleh kondisi ekonomi. Hal ini terkait dengan bagaimana tingkat pendapatan menentukan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan pangan. Sebagai contoh, peningkatan penghasilan di kelompok masyarakat perkotaan berpotensi menimbulkan perubahan pola makan. Makanan tradisional yang kaya serat, karbohidrat, dan lemak mulai ditinggalkan, digantikan oleh makanan cepat saji. Orang tua dengan aktivitas padat cenderung kehilangan kendali terhadap kebiasaan makan anak, sehingga fast food menjadi pilihan yang lebih praktis (Yuliani, 2023).

2. Faktor Pendidikan

   Kemampuan seseorang dalam memilih bahan makanan serta memahami kebutuhan gizi dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang dimilikinya. Pendidikan menjadi modal utama bagi seorang ibu dalam menyiapkan makanan untuk keluarganya, termasuk dalam menentukan jenis dan kualitas bahan makanan yang digunakan (Yuliani, 2023).

3. Lingkungan

   Lingkungan sekitar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola makan, misalnya melalui kemudahan akses terhadap makanan, termasuk makanan cepat saji. Lingkungan ini mencakup kondisi di rumah maupun di sekolah. Selain itu, papran dari media sosial juga dapat memengaruhi perilaku

dan kebiasaan makan individu sebagai bagian dari faktor lingkungan (Yuliani, 2023).

4. Teman sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap kebiasaan makan remaja. Karena remaja sering mengikuti berbagai kegiatan di luar rumah, keputusan mereka dalam memilih makanan kerap dipengaruhi oleh kelompok teman. Dalam konteks pola makan, pilihan makanan tidak selalu didasarkan pada kandungan gizi, melainkan lebih pada faktor sosial, kesenangan, dan upaya mempertahankan status sosial di antara teman sebaya (Yuliani, 2023).

5. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan merupakan pola rutin yang terbentuk pada individu terkait jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan, yang dapat berbeda setiap harinya. Orang tua berperan penting dalam menanamkan kebiasaan makan sehat pada anak sejak dini agar kebiasaan tersebut tetap terbawa hingga masa dewasa. (Yuliani, 2023)

2.3.4 Perilaku Makan Sehat pada Remaja

Beberapa upaya dalam membentuk kebiasaan makan yang baik pada remaja antara lain (Kurniawati, 2023) :

1. Mendorong remaja untuk menyukai makanan, bereksperimen dengan variasi makanan baru, mengonsumsinya, makan bersama keluarga, serta membuat pilihan makanan yang bergizi.

2. Menetapkan tujuan agar minimal 1 kali sehari, waktu makan dapat menjadi momen yang menyenangkan untuk berbagi pengalaman antar anggota keluarga.
3. Memperhatikan jadwal harian remaja agar waktu makan tidak bersinggungan dengan aktivitas keluarga lainnya.
4. Menyediakan informasi dasar mengenai pangan dan gizi agar remaja mampu menentukan pilihan makanan berdasarkan pengetahuan yang benar.

   Menekankan manfaat pola makan yang baik, seperti meningkatkan vitalitas dan memperkuat daya tahan tubuh.

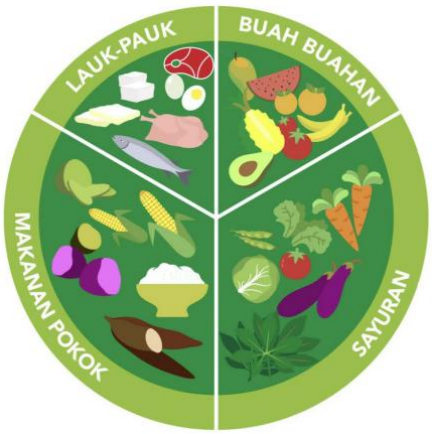
2.3.5 Isi Piringku

Isi Piringku adalah suatu program yang dirancang untuk membantu masyarakat memahami proporsi makanan yang sesuai guna memenuhi prinsip gizi seimbang. Program ini dikembangkan oleh KemenKes RI sebagai pengganti slogan "4 Sehat 5 Sempurna" yang dinilai sudah tidak relevan dengan kondisi saat ini (Kawatu, 2022). Porsi program Isi Piringku adalah sebagai berikut :

1. Makanan pokok, menempati ⅔ dari setengah piring. Makanan pokok terdiri atas sumber karbohidrat contohnya seperti pada nasi, jagung, sagu, kentang, singkong, dan mie atau bihun.
2. Lauk pauk, mengisi ⅓ dari setengah piring, meliputi protein hewani contohnya seperti unggas (ayam, bebek), telur, ikan serta jenis seafood, daging, susu dan

olahannya, untuk sumber protein nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan.

3. Sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral, mengisi ⅔ dari setengah piring, mencakup berbagai jenis seperti bayam, brokoli, wortel, tomat, selada, dan lobak.
4. Buah-buahan sebagai sumber vitamin mineral tambahan, mengisi ⅓ dari setengah piring, terdiri atas buah seperti jeruk, pisang, mangga, pepaya, dan lainnya.



Gambar 2. 1 Contoh isi piringku
Sumber: (KemenKesRI, 2020)

2.3.6 Pedoman Umum Dizi Seimbang

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) merupakan acuan yang digunakan untuk memberikan edukasi mengenai pangan dan gizi kepada masyarakat, dengan tujuan meningkatkan pemahaman dan penerapan prinsip gizi seimbang. PUGS menyampaikan 10 pesan dasar gizi seimbang yang dianjurkan untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

1. Nikmati dan syukuri beragam makanan.
2. Biasakan makan aneka ragam makanan pokok.
3. Biasakan makan lauk pauk yang kaya protein.
4. Banyak makan sayur dan buah-buahan.
5. Batasi makanan asin, manis dan berlemak.
6. Biasakan sarapan di pagi hari.
7. Biasakan minum cukup air putih yang aman.
8. Biasakan membaca label pada kemasan makanan.
9. Lakukan aktivitas fisik secara rutin dan jaga berat badan ideal.
10. Biasakan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir (Kemenkes, 2024)

2.3.7 Metode Pengukuran Pola Makan

Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah alat ukur yang dikembangkan untuk menilai kebiasaan makan dengan mengajukan pertanyaan tentang frekuensi konsumsi makanan atau kelompok makanan tertentu. Cara ini dapat digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang berbagai jenis makanan tertentu, seperti sayur, buah-buahan, makanan pokok, lauk nabati dan hewani (Widyaningrum & Ramadhani, 2022).

2.4 Indeks Massa Tubuh (IMT)

2.4.1 Pengertian

Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan metode sederhana ydalam menilai status gizi seseorang yang mana melibatkan pembagian antara berat badan dan

tinggi badan (Kemenkes RI, 2020). Indeks Massa Tubuh (IMT) ialah suatu alat sederhana yang dapat mengevaluasi status kondisi kondisi tubuh, terutama dalam mengidentifikasi kelebihan atau kekurangan berat badan. Secara umum, IMT juga dikenal sebagai indeks Quetelet, yang mana memiliki rumus yang digunakan untuk memperkirakan kadar lemak tubuh berdasarkan berat badan relatif terhadap tinggi badan (Zamzami et al, 2021).

2.4.2 Cara Pengukuran IMT

Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) merupakan salah satu alat ukur sederhana untuk menentukan status gizi anak berusia 5–18 tahun. Penilaian ini mempertimbangkan beberapa aspek mulai dari faktor usia, jenis kelamin, serta hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan secara akurat. Berdasarkan perhitungan IMT/U, status gizi anak dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yaitu gizi buruk (*severely thinness*), gizi kurang (*thinness*), gizi normal (*normal*), gizi lebih (*overweight*), dan obesitas (*obese*) (Kemenkes RI, 2020).

Untuk menghitung nilai IMT, digunakan rumus :

$$\text{IMT} = \frac{berat\ badan}{tinggi\ badan\ (m) x\ tinggi\ badan\ (m)}$$

Gambar 2. 2 Rumus Perhitungan IMT

Sumber : Kemenkes (2024)

Penentuan status gizi remaja dilakukan dengan mencocokkan nilai IMT ke dalam grafik Z-Score IMT/U sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Kategori serta batas ambang status gizi untuk kelompok umur 5–18 tahun dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 2. 1 Kategori IMT/U

Kategori	Ambang batas (Z-score)
Gizi buruk (*severely thinness*)	<-3 SD
Gizi kurang (*thinness*)	-3 SD s/d <-2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD s/d +2 SD
Gizi lebih (*overweight*)	+1 SD s/d +2 SD
Obesitas (*obese*)	>+2 SD

Sumber: (Kemenkes RI, 2020)

2.5 Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan IMT

Aktivitas fisik dan pola makan memiliki hubungan yang erat terhadap status gizi yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT). Remaja putri dengan aktivitas fisik tinggi tetapi tidak diimbangi dengan asupan energi yang cukup sering mengalami kekurangan berat badan. Kondisi ini dapat terjadi karena tubuh tidak memperoleh kalori sesuai kebutuhan energi harian sehingga mengakibatkan defisit energi kronis (KEK) yang menurunkan massa otot dan lemak tubuh (Kemenkes RI, 2020). Selain itu, kebiasaan diet ketat yang dilakukan untuk menjaga bentuk tubuh ideal juga berisiko menyebabkan IMT rendah akibat kurangnya asupan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak (Herdiani, Manujung, & Mutiara, 2021).

Pola makan yang tidak seimbang, seperti melewatkan waktu makan, jarang mengonsumsi sumber protein hewani, sayur, dan buah, serta rendahnya frekuensi makan, turut memengaruhi status gizi remaja. Penelitian Astuti, Bayu, dan Destriana (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja dengan pola makan kurang memiliki IMT kategori underweight. Hal ini membuktikan bahwa

keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi sangat penting agar remaja tidak mengalami kekurangan gizi. Dengan demikian, aktivitas fisik yang sesuai dan pola makan bergizi seimbang diperlukan untuk mempertahankan IMT normal serta mencegah kondisi tubuh kurus atau gizi kurang.

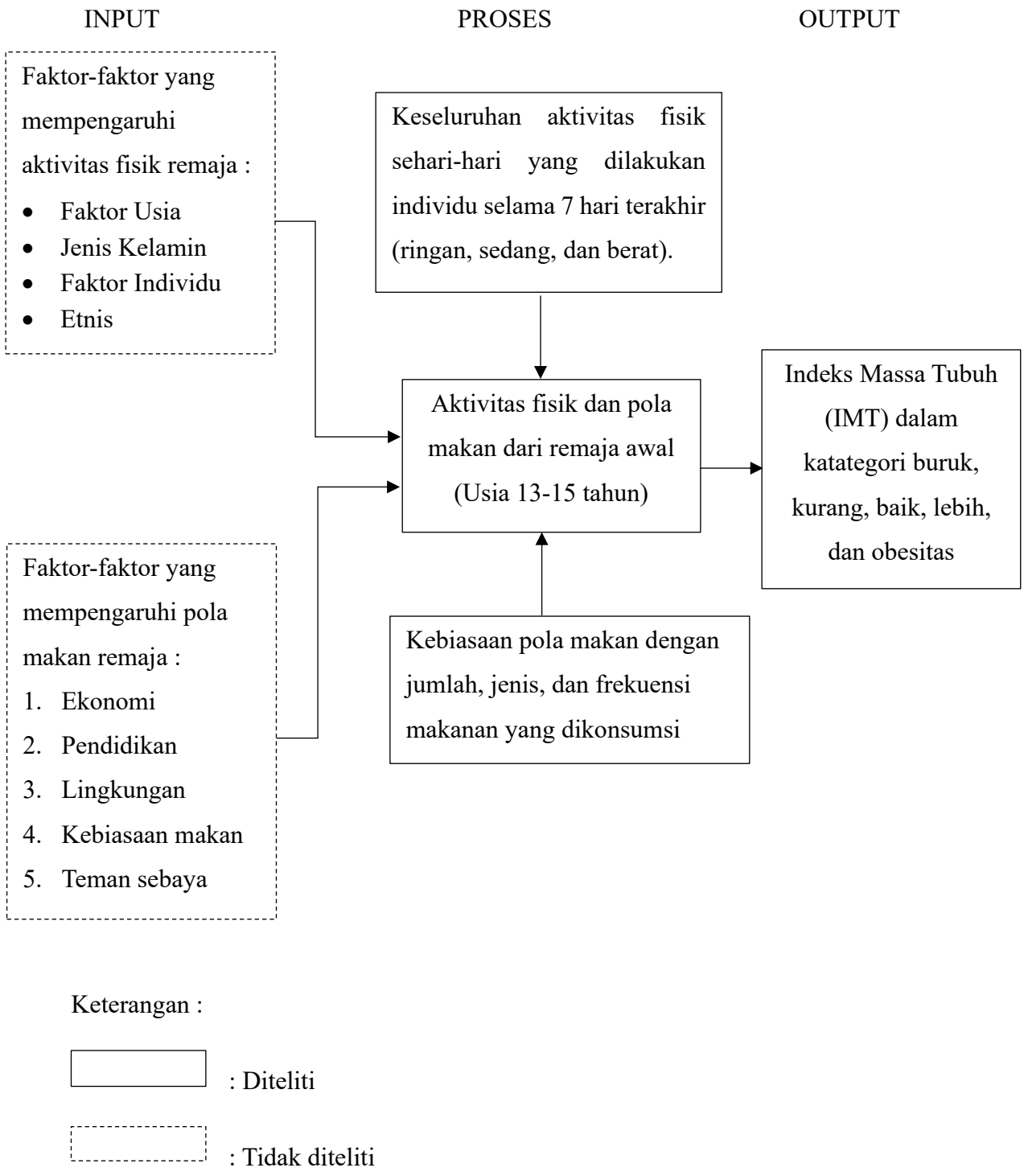
2.6 Penelitian Terkait

Tabel 2. 2 Penelitian Terkait

No	Nama / tahun	Judul	Responden	Metode	Hasil
1.	Emitra fatriona Riris Friandi / 2021	Hubungan Perilaku Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Imt Pada Remaja Di Sman 2 Sungai Penuh	Siswa-Siswi SMAN 2 Sungai Penuh kelas XI dan XII berjumlah 603 Orang Tahun 2021. Sampel penelitian sebanyak 66 dari kelas XI – XII.	Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain penelitian Cross Sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil remaja (25,8%) memiliki IMT berlebih. Lebih dari setengahnya (66,7%) memiliki kebiasaan makan yang sering, dan kurang dari setengah (43,9%) memiliki aktivitas fisik yang rendah. Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan makan (p = 0,013) dan aktivitas fisik (p = 0,004) dengan IMT remaja di SMAN 2 Sungai Penuh tahun 2021.
2.	Novi Puji Tri Astuti, Wahyu Indra Bayu, Destriana / 2022	Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan?	Siswa/Siswi di SMA Negeri 1 Indralaya Selatan berjumlah 295 orang, dengan sampel 110 peserta didik kelas X – XII.	Penelitian ini bersifat deskripsi kuantitatif dengan menggunakan metode survei menggunakan perhitungan IMT, International physical activity questionnaire (IPAQ), dan Food Frequency.	Berdasarkan hasil penelitian terhadap 110 siswa, ditemukan bahwa 48% berada dalam kategori underweight, 44% memiliki IMT normal, 5% mengalami overweight, dan 3% tergolong obesitas. Dari segi pola makan, sebanyak 25% siswa memiliki pola makan yang baik, 26% cukup, dan 48% kurang. Sementara itu, tingkat aktivitas fisik siswa menunjukkan bahwa 20% berada pada kategori rendah, 52% sedang, dan 28% tinggi. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

					indeks massa tubuh dan aktivitas fisik (p = 0,311 > 0,05), maupun antara pola makan dan aktivitas fisik (p = 0,569 > 0,05).
3.	Aulia Rizky Ramadhania, Azwaj Nailla Hasna, Rieke Kartika Winata, Heri Ridwan, Popi Sopiah / 2024	Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Indeks Masa Tubuh Normal	-	Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode literature review. Kajian literatur dilakukan terhadap artikel penelitian, buku, serta dokumen pemerintah.	Dari enam penelitian yang ditelaah, sebagian besar menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada anak usia sekolah dasar. Hasil uji statistik pada berbagai studi (dengan p < 0,05) menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik, maka cenderung semakin normal atau rendah IMT.

2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2. 3 Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan IMT

Kerangka konseptual yang ditunjukkan pada Gambar 2.3 menggambarkan hubungan antara berbagai faktor yang memengaruhi aktivitas fisik dan pola makan remaja dengan status gizi. Status gizi dalam penelitian ini diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator yang menggambarkan kondisi gizi remaja pada beberapa kategori. Kerangka konseptual tersebut menunjukkan bagaimana aktivitas fisik dan pola makan berperan sebagai faktor utama yang saling berkaitan dalam menentukan status IMT pada remaja.

Saat ini, perilaku remaja putri menunjukkan kecenderungan yang memerlukan perhatian khusus. Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup modern telah mendorong munculnya perilaku sedentari atau malas bergerak (mager), yang berdampak pada rendahnya tingkat aktivitas fisik. Banyak remaja lebih memilih menghabiskan waktu luang dengan menonton, bermain gawai, atau bersosialisasi secara daring dibandingkan melakukan aktivitas fisik seperti kegiatan luar ruangan. Di sisi lain, pola makan remaja putri sering kali dipengaruhi persepsi terhadap tubuh ideal. Banyak dari mereka menerapkan pola diet ketat tanpa pemahaman gizi yang benar, misalnya dengan menghindari makanan berlemak atau berkarbohidrat, yang justru dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi (Yuliani, 2023). Kondisi tersebut mencerminkan adanya interaksi antara faktor individu, lingkungan, dan sosial dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik serta pola makan remaja.

Pada bagian input, terdapat dua kelompok faktor utama. Pertama, faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik remaja, meliputi usia, jenis kelamin, faktor individu (seperti pengetahuan, persepsi, motivasi, dan minat terhadap gaya hidup

sehat), serta etnis. Kedua, faktor-faktor yang memengaruhi pola makan remaja, mencakup kondisi ekonomi, tingkat pendidikan, lingkungan, teman sebaya, serta kebiasaan makan. Kedua kelompok faktor ini berperan penting dalam membentuk perilaku sehari-hari remaja terkait aktivitas dan konsumsi makanan. Pada bagian proses, aktivitas fisik diukur berdasarkan keseluruhan aktivitas harian yang dilakukan individu selama tujuh hari terakhir, mencakup aktivitas ringan, sedang, dan berat. Sementara itu, pola makan diukur untuk menilai jumlah, jenis, serta frekuensi makanan yang dikonsumsi oleh remaja. Pada bagian output, hasil dari proses aktivitas fisik dan pola makan tersebut berkontribusi terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja, yang digunakan untuk mengategorikan status gizi menjadi kurang, normal, lebih, dan obesitas.

Dengan demikian, kerangka ini menggambarkan bahwa beberapa faktor aktivitas fisik meliputi usia, jenis kelamin, faktor individu, dan etnis dengan faktor pola makan meliputi ekonomi, pendidikan, lingkungan, teman sebaya, dan kebiasaan makan akan berhubungan dengan hasil indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri awal (usia 13 – 15 tahun).

2.8 Hipotesis

1. H1a: Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri di SMP An-Nur 2
2. H1b: Terdapat hubungan pola makan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja putri di SMP An-Nur 2