

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

a. Pengertian remaja

Masa remaja adalah saat yang tepat untuk mengembangkan keterampilan positif seseorang sehingga mendukung perjalanannya dari lahir hingga dewasa. Remaja berhadapan dengan periode perkembangan kognitif, sosial, dan budaya yang rumit yang mengarah pada perkembangan masalah emosional dan perilaku. Masa remaja adalah masa dimana manusia mengalami transisi psikologis menuju dewasa. Ini adalah periode ketika anak-anak muda berhenti melihat diri mereka sebagai bawahan dari orang yang lebih tua dan sebaliknya, setidaknya dalam hal hak, sebagai orang yang setara (Patimah et al., 2019)

b. Klasifikasi remaja

Aristoteles membagi perkembangan manusia dari lahir hingga usia 21 tahun dalam penelitian Prihatiningsih (2017) menjadi tiga fase:

1. Masa kanak-kanak awal, atau masa antara 0 sampai 7 tahun, diakhiri dengan tumbuhnya gigi.
2. Masa anak sekolah, juga disebut sebagai masa perkembangan gigi hingga awal gejala organ reproduksi, mencakup usia 7-14 tahun.

3. Biasanya mencakup usia 14 hingga 21 tahun, masa remaja-sering dikenal sebagai masa pubertas adalah periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Dimulai dengan berfungsinya kelenjar reproduksi, fase ini diakhiri dengan perubahan menuju kedewasaan.

Masa remaja adalah fase perkembangan manusia yang berlangsung selama 12 hingga 21 tahun. Berdasarkan penelitian Prihatiningsih (2017), para biksu membagi masa remaja menjadi tiga fase:

1. Masa remaja awal adalah masa yang berlangsung antara 12 hingga 15 tahun
2. Mereka yang berusia antara 15 hingga 18 tahun melewati masa yang dikenal sebagai remaja pertengahan.
3. Masa yang dikenal sebagai masa dewasa awal atau remaja akhir, yaitu masa yang berlangsung dari usia 18 hingga 21 tahun (Prihatiningsih, 2017)

c. Ciri-ciri masa remaja

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Biasanya berkisar antara usia dua belas hingga enam belas tahun, masa remaja merupakan masa yang penting bagi kebanyakan orang yang ditandai dengan pertumbuhan psikologis dan fisik yang signifikan. Tumbuh dengan cepat sepanjang hidup tidak dapat disangkal, oleh karena itu kualitas lingkungan menjadi jauh lebih penting. Namun, orang yang dimaksud bukanlah anak muda yang

mengamati perkembangan atau kekurangannya dengan rasa hormat, kegembiraan, atau keprihatinan. Orang yang dimaksud bukanlah remaja yang mengamati perkembangan atau kekurangan dengan sanjungan, kegembiraan, atau ketakutan, melainkan dengan kemauan yang kuat.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Transisi menandai perubahan dari satu tingkat perkembangan ke tingkat perkembangan berikutnya, bukan meninggalkan masa lalu atau dari norma-norma yang diterima. Hal ini menyiratkan bahwa peristiwa atau keadaan sebelumnya akan mempengaruhi keadaan saat ini dan juga hasil di masa depan.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Lima perubahan besar yang menghambat universalitas..

- a) Tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi menentukan intensitas emosi yang meningkat
- b) Sebagian besar karena perubahan pada tubuh mereka, remaja menghadapi masalah yang lebih rumit yang lebih sulit untuk dikelola daripada yang telah mereka alami sebelumnya
- c) Perubahan minat
- d) Perubahan perilaku
- e) Kebutuhan seseorang akan otonomi dan kekhawatiran akan tanggung jawab (Prihatiningsih, 2017).

d. Karakteristik umum perkembangan remaja

Asrori dan Ali (2016) menyatakan bahwa perkembangan fisik remaja-termasuk kematangan seksual primer dan sekunder-mendefinisikan sifat-sifat mereka. Aspek sosial dan psikologis yang biasanya terkait dengan perkembangan mengalami perubahan selama masa ini.

1. Pertumbuhan Fisik "Kematangan Seks Primer"

Karakteristik yang berhubungan dengan evolusi aktivitas reproduksi mendefinisikan kematangan seksual primer. Menarche, awal menstruasi, adalah ciri khas perkembangan seksual utama pada remaja perempuan. Remaja yang mencapai kematangan primer mungkin mengalami sakit kepala, sakit perut, dan penyakit lainnya. Perasaan-perasaan ini menonjolkan cepatnya kelelahan dan iritasi. Pada remaja pria, emisi nokturnal-sering disebut sebagai mimpi basah-menunjukkan kematangan seksual

2. Pertumbuhan Fisik "Kematangan Seks Sekunder"

Ciri-ciri seks sekunder adalah perbedaan fisik antara kedua jenis kelamin. Ciri-ciri sekunder remaja berevolusi dalam banyak hal. Ini termasuk perkembangan rambut tebal di lengan, kaki, dan dada, "rambut ketiak" di ketiak, dan "rambut kemaluan" di daerah genital. Kulit mereka juga menjadi lebih kasar dibandingkan saat masa kanak-kanak; mereka dapat mengembangkan jerawat dan kelenjar keringat mereka lebih besar dan lebih aktif, yang menyebabkan lebih banyak berkeringat. Sedangkan suara berubah,

otot-otot di tangan dan kaki membesar. Ciri-ciri seksual sekunder yang muncul pada anak perempuan selama masa remaja meliputi pelebaran dan pembulatan pinggul, perkembangan payudara, munculnya rambut kemaluan di area genital, pertumbuhan rambut ketiak di ketiak, kulit yang lebih kasar dibandingkan dengan anak-anak, jerawat, lebih banyak aktivitas kelenjar keringat yang menghasilkan keringat yang menonjol, dan pertumbuhan rambut di lengan dan kaki.

3. Perkembangan Aspek Psikologis dan Sosial

Kualitas berikut ini telah diidentifikasi sebagai sesuatu yang berkaitan dengan proses perkembangan, terutama dalam hal elemen psikologis dan sosial:

a) Kegelisahan

Banyak anak yang memiliki ambisi besar atau tujuan yang ingin mereka capai di masa depan. Namun, remaja tidak terlalu cocok untuk mencapainya. Kontradiksi antara keterampilan mereka yang tidak memadai dan harapan yang tinggi menyebabkan kecemasan yang besar.

b) Pertentangan

Pendapat remaja yang berbeda dengan orang tua mereka menyebabkan keraguan dan ketidakpastian baik di dalam diri mereka maupun dalam hubungan mereka dengan orang lain.

c) Mengkhayal

Tidak sepenuhnya dapat mengontrol kecenderungan untuk menyelidiki dan berpartisipasi dalam kegiatan yang berani. Biasanya bertindak sebagai penghalang, biaya menyebabkan orang berfantasi untuk mencapai kepuasan. Mitos ini tidak sepenuhnya buruk; sebaliknya, mitos ini dapat berkembang menjadi sesuatu yang positif. Misalnya, realisasi dari sebuah konsep baru

d) Aktivitas kelompok

Remaja dapat menunjukkan spektrum kebutuhan atau keinginan berdasarkan kontak mereka dengan orang lain..

e) Keinginan Mencoba Segala Sesuatu

Keingintahuan remaja yang besar mendorong mereka untuk menyelidiki dan mencoba hampir semua hal yang belum pernah mereka temui sebelumnya. Dengan berhasil menjalankan peran sosial sesuai gender, mengekspresikan otonomi dalam pengambilan keputusan, menjauhkan diri dari orang tua, membangun keluarga mereka sendiri, dan mengikuti standar moral dan agama, remaja Indonesia menunjukkan perkembangan yang lengkap.

2. Status Gizi

a. Pengertian status gizi

Kesehatan seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi gizi. Keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan nutrisi dan nutrisi yang

diperoleh dari makanan menentukan kondisi gizi. Kondisi gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh pola makannya. Ada dua aspek yang mengontrol cara tubuh menggunakan nutrisi: primer dan sekunder. Faktor sekunder adalah zat gizi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan dalam penggunaan zat gizi oleh tubuh, sedangkan faktor primer adalah keadaan yang mempengaruhi asupan zat gizi yang diakibatkan oleh komposisi makanan yang tidak mencukupi (Candra, 2020).

Status gizi adalah keadaan kesehatan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia, dan lingkungan hidup manusia. Selanjutnya Mc. Laren menyatakan bahwa status gizi merupakan hasil keseimbangan antara zat-zat yang masuk dalam tubuh manusia dan penggunaannya (Virgo et al., 2022).

b. Faktor yang memengaruhi status gizi

Masalah gizi merupakan hal yang rumit dan diakibatkan oleh faktor langsung dan tidak langsung. Dua elemen penyebabnya adalah pilihan pola makan dan penyakit menular. Faktor tidak langsung yang memengaruhi kesejahteraan seseorang termasuk penggunaan layanan kesehatan, ketersediaan pangan, pola asuh anak, pendidikan, dan pendapatan keluarga. Masalah gizi remaja secara signifikan dipengaruhi oleh pengetahuan mereka tentang gizi dan sekolah. Kurang terpenuhinya kebutuhan gizi remaja diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi dan ketidakmampuan untuk memecahkan masalah gizi (Dwi et al., 2023).

c. Penilaian status gizi

Terdapat dua metode untuk mengevaluasi status gizi: langsung dan tidak langsung (Supariasa, 2014).

1) Pendekatan langsung menggunakan bantuan berikut ini untuk mengevaluasi kondisi gizi:

a) Antropometri

Secara ilmiah, antropometri adalah ilmu yang mempelajari ukuran dan komposisi tubuh manusia dengan mempertimbangkan berbagai tingkat diet dan usia. Selain distribusi komponen tubuh termasuk lemak, otot, dan air, antropometri digunakan untuk mengevaluasi perbedaan asupan protein dan kalori yang terlihat dalam pola pertumbuhan fisik. Kondisi gizi seseorang dapat diketahui dengan menggunakan banyak indikator, termasuk:

- a) Berat Badan Berdasarkan Usia
- b) Panjang atau Tinggi Badan Relatif terhadap Usia
- c) Berat badan yang dihitung dari tinggi badan atau panjang badan.
- d) Usia yang dikelompokkan menurut Indeks Massa Tubuh
- e) BMI (Indeks Massa Tubuh)

Namun, untuk memastikan kondisi gizi remaja yang berusia di bawah delapan belas tahun, menggunakan Standar Deviasi Unit (*Z-Score*) dengan indikator IMT/U (Indeks Masa Tubuh Menurut Umur). WHO menyarankan menggunakan cara ini untuk meneliti

dan memantau pertumbuhan. Selain itu Waterlow juga merekomendasikan penggunaan Standar Deviasi untuk menyatakan hasil pengukuran dan pemantauan pertumbuhan atau *Growth Monitoring*. Cara penentuannya adalah dengan mengukur berat badan dan tinggi badan terlebih dahulu, dengan membandingkan berat badan dalam kg dan tinggi badan dalam m² . Seperti rumus berikut:

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

Keterangan :

BB = Hasil penimbangan berat badan

TB = Hasil pengukuran tinggi badan

Setelah hasil tersebut, Z-Score dihitung dengan menggunakan IMT/U Z-Score. Z-score dapat dihitung dengan menggunakan rumus berikut (Supriasa, Bakri, & Fajar, 2002):

$$Z \text{ Score} = \frac{\text{Nilai individu subjek} - \text{Nilai median buku rujukan}}{\text{Nilai simpang baku rujukan}}$$

Pada tahun 2018, Madaliana et al. melihat bagaimana Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) anak-anak terkait asupan gizi, aktivitas fisik, dan hasil penelitian menyiratkan bahwa usia, kalori yang dikonsumsi, asupan lemak, asupan protein, infeksi di masa lalu, dan aktivitas fisik semuanya memengaruhi IMT/U anak-anak.

b) Klinis

Evaluasi klinis bergantung pada perubahan yang terlihat pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh serta jaringan epitel seperti kulit, kelopak mata, rambut, dan mukosa mulut yang menunjukkan kekurangan nutrisi. Secara klinis, metode ini digunakan dalam survei untuk mengidentifikasi secara cepat tanda dan gejala klinis yang umum dari kekurangan satu atau beberapa zat gizi melalui pemeriksaan fisik.

c) Biokimia

Pemeriksaan biokimia status gizi adalah metode pemeriksaan berbagai jaringan tubuh, seperti darah, urin, dan feses, di lingkungan laboratorium untuk menilai status gizi.

d) Biofisik

Pemeriksaan biofisik status gizi adalah metode untuk menilai status gizi seseorang dengan cara melacak setiap perubahan struktur jaringan dan menilai kemampuan fungsionalnya.

2) Pendekatan tidak langsung untuk penilaian status gizi terdiri dari:

a) Survei konsumsi makanan

Untuk memastikan status gizi seseorang, seseorang menggunakan survei asupan makanan untuk menilai kuantitas dan variasi nutrisi yang dicerna. Informasi yang diperoleh dapat membantu menunjukkan bagaimana berbagai zat gizi yang berbeda

dikonsumsi oleh individu, keluarga, dan masyarakat. Evaluasi ini dapat menunjukkan adanya surplus dan defisit gizi. Ada dua kategori yang dapat digunakan untuk mengklasifikasikan teknik survei konsumen: pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Jenis informasi yang dikumpulkan untuk survei menentukan kategorisasi ini (Suariasa, 2014). Biasanya, frekuensi asupan makanan ditemukan dengan menggunakan metode kualitatif serta kebiasaan dan perilaku makan dipahami. Tiga alat kualitatif yang digunakan adalah pendekatan frekuensi makanan, teknik riwayat diet, dan metode inventarisasi makanan. Konsumsi energi dan zat gizi individu serta kelompok masyarakat dievaluasi dengan menggunakan metode kuantitatif. Di antara teknik kuantitatif yang digunakan adalah estimasi makanan, pengukuran makanan, pencatatan, inventarisasi, dan metode recall 24 jam.

b) Statistik vital

Statistik vital adalah studi tentang berbagai indikator kesehatan, termasuk tingkat kematian pada kelompok usia tertentu, tingkat penyakit dan kematian yang disebabkan oleh penyebab tertentu, dan informasi tambahan tentang gizi. Statistik vital dianggap sebagai indikator tidak langsung dari keadaan gizi penduduk.

c) Faktor ekologi

Dirancang untuk mengidentifikasi penyebab malnutrisi di komunitas lokal sehingga dapat merancang rencana intervensi gizi. Studi Bengoa tentang faktor ekologi menunjukkan bagaimana interaksi yang kompleks di antara berbagai aspek fisik, biologis, dan budaya di lingkungan sekitar dapat menyebabkan malnutrisi. Ketersediaan makanan sangat dipengaruhi oleh faktor ekologi seperti suhu, tanah, dan irigasi (Kartikasari, Mifbakhuddin, 2013).

3. Durasi Penggunaan *Gadget*

a. Pengertian *gadget*

Hiburan, pendidikan, dan berbagi informasi semuanya dapat ditemukan di perangkat elektronik (Rozalia, 2017). Sebagai alat komunikasi modern, *gadget* juga berfungsi sebagai media. Kamus mendefinisikan *gadget* sebagai alat elektronik ringkas yang ditujukan untuk penggunaan tertentu. *Gadget* adalah alat atau peralatan kecil dan spesifik dengan tujuan dan fungsi praktis yang bermanfaat. *Gadget* membantu meningkatkan dan menyederhanakan komunikasi manusia. Penyebaran perangkat telah membantu mendorong peningkatan aktivitas komunikasi. *Gadget* adalah alat atau perangkat elektronik yang dimaksudkan untuk melayani tujuan tertentu yaitu meningkatkan interaksi manusia sebagai alat komunikasi kontemporer di antara alat komunikasi praktis lainnya. Di antara perangkat tersebut adalah PC, telepon, smartphone, perangkat Android, dan tablet (Pebriana, 2017).

b. Fungsi *gadget*

Chusna dalam Jey & Mau menyatakan bahwa penggunaan teknologi yang diharapkan biasanya sesuai dengan fungsi dan manfaatnya:

1) Komunikasi

Pengetahuan manusia menjadi semakin rumit dan luas. Komunikasi manusia di masa lalu didasarkan pada semacam ekspresi nonverbal yang sebagian besar didorong oleh emosi. Hal ini berkembang dari waktu ke waktu menjadi sistem bahasa tertulis yang tersedia melalui surat fisik. Menggunakan perangkat seluler membantu orang meningkatkan efisiensi, efektivitas, dan kecepatan komunikasi mereka dalam periode globalisasi saat ini.

2) Sosial

Banyak fungsi dan program yang ada di dalam *gadget* cocok untuk menyebarkan berita, cerita, dan pengetahuan. Penggunaan ini membantu menambah teman dan menjalin hubungan dengan kerabat jauh tanpa memerlukan banyak waktu untuk berbagi.

3) Pendidikan

Teknik pengajaran telah berkembang melampaui batasan buku teks konvensional. Namun, teknologi membantu kita untuk mengakses spektrum pengetahuan yang luas. Memperoleh pengetahuan tentang pendidikan, politik, ilmu pengetahuan umum,

dan agama tanpa terlebih dahulu mengunjungi perpustakaan secara fisik yang mungkin terletak jauh (Jey & Mau, 2021).

c. Dampak penggunaan *gadget*

Penggunaan teknologi memiliki dua dampak yang berbeda: baik dan buruk. Penggunaan *gadget* memiliki keuntungan dalam hal kecepatan penyelesaian tugas, fasilitasi hubungan sosial, kemungkinan bermain game online atau offline, dan kemampuan perdagangan online. Dampak negatif penggunaan *gadget* pada remaja selama periode ini antara lain menghambat perkembangan mereka dengan memprioritaskan komunikasi media sosial daripada belajar, mengurangi waktu belajar, mengubah perilaku, mendorong kecanduan, dan menimbulkan masalah kesehatan termasuk masalah mata, gangguan tidur, peningkatan risiko kanker, serta penyakit mental dan psikologis (Haryanti et al., 2022).

Selain itu, penggunaan perangkat elektronik mendorong gaya hidup malas yang mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik. Remaja yang memiliki gaya hidup tidak aktif lebih berpeluang mengalami sindrom metabolik. Banyak penelitian menunjukkan bahwa gangguan ini ditandai dengan menurunnya aktivitas lipoprotein lipase dan menurunnya kadar HDL (High Density Lipoprotein). Ketidaksesuaian ini diakibatkan oleh perbedaan antara nutrisi yang diproduksi dan nutrisi yang diambil, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dan penyakit di dalam tubuh (Ratnayani et al., 2022).

d. Durasi penggunaan *gadget*

Lamanya waktu yang dihabiskan setiap hari untuk menatap layar dikenal sebagai *screen-time*. Pedoman standar menyarankan anak-anak dan remaja untuk membatasi penggunaan layar setiap hari paling lama dua jam (Untari et al., 2021). Durasi penggunaan *gadget* oleh anak-anak dan remaja berkorelasi dengan kelebihan berat badan, terutama yang berkaitan dengan aktivitas komputer, *gadget*, video game, dan penggunaan internet. Bermain video game dan menonton TV secara berlebihan telah dikaitkan dengan ketidak seimbangan energi yang meningkatkan indeks masa tubuh remaja. Untuk mengetahui seberapa sering anak-anak prasekolah yang kelebihan berat badan menggunakan *gadget*, Tanjung dan rekan-rekannya melakukan survei di Yogyakarta pada tahun 2017. Menurut hasil penelitian, anak-anak prasekolah yang menggunakan *gadget* secara teratur memiliki kemungkinan 2,1 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan mereka yang jarang menggunakan *gadget*. Fakta bahwa sebagian besar anak-anak menghabiskan lebih dari dua jam perhari di depan *gadget* dan kurang berolahraga mendukung pendapat ini. Dibandingkan dengan anak-anak yang menghabiskan waktu kurang dari dua jam setiap hari untuk bermain perangkat elektronik, risiko obesitas dan kelebihan berat badan meningkat masing-masing 1,57 dan 1,43 kali lipat. Di sisi lain, anak-anak yang terlalu banyak menonton televisi dan menggunakan perangkat layar seperti laptop dan *gadget* terlibat dalam aktivitas yang mungkin dapat berkontribusi pada obesitas (F. S. Tanjung et al., 2017).

Frekuensi penggunaan *gadget* setiap hari oleh remaja atau jumlah hari dalam seminggu mereka berinteraksi dengan *gadget* dapat membantu mengevaluasi tingkat penggunaan *gadget*. Remaja yang memiliki kecenderungan untuk terobsesi dengan *gadget* daripada melakukan aktivitas di luar rumah tidak diragukan lagi akan mengalami intensitas penggunaan *gadget* yang ekstrem baik harian maupun mingguan (Fitriana et al., 2021).

Frekuensi penggunaan *gadget* setiap hari atau frekuensi penggunaan *gadget* setiap minggu dapat membantu seseorang untuk menentukan tingkat penggunaan *gadget*. Remaja yang cenderung terpaku pada *gadget* mereka daripada melakukan aktivitas di luar rumah tidak diragukan lagi akan menderita akibat penggunaan elektronik yang berlebihan dan kuat setiap hari atau setiap minggu (Fitriana et al., 2021).

Kelebihan berat badan dan jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan layar memiliki hubungan yang jelas dan berkesinambungan. Hasil ini mengkonfirmasi hipotesis bahwa tingkat aktivitas berbasis layar adalah penentu utama kelebihan berat badan pada anak. Hasil tambahan menunjukkan korelasi yang signifikan secara statistik antara prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja dengan waktu menonton televisi. Anak-anak yang menghabiskan lebih banyak waktu dan lebih sering menggunakan media berbasis layar seperti komputer, video game, dan televisi lebih mungkin mengalami obesitas dibandingkan mereka yang lebih jarang menggunakan media dan dalam waktu yang lebih singkat. Tingkat intensitas waktu layar dan interaksi anak usia dini dengan video game menentukan perilaku sedentari mereka. Menurut Tanjung dkk. (2017), terjadinya

obesitas pada anak muda secara langsung berhubungan dengan durasi perilaku tidak aktif (F. S. Tanjung et al., 2017).

e. Penggunaan *gadget* remaja

Hampir setiap remaja pengguna teknologi menghabiskan waktu setiap harinya. Selain membantu seseorang untuk berinteraksi dengan dunia luar, *gadget* juga berfungsi sebagai teman hiburan di waktu senggang. Hal ini mencakup penggunaan internet, hiburan interaktif, materi audio, dan dokumentasi kenangan secara visual atau audiovisual. Para remaja menggunakan perangkat elektronik untuk mengakses situs media sosial seperti *Facebook* dan *Twitter*, pesan teks, permainan, dan koneksi internet. Sebagian besar kegiatan rumah tangga dapat dilihat berkat teknologi. Selain itu, beberapa remaja telah terpengaruh oleh perangkat ini, yang menyebabkan perilaku buruk di lingkungan sosial dan keluarga mereka. Remaja biasanya menggunakan perangkat seluler untuk bermain game, jejaring sosial, menonton video *YouTube*, dan mencari informasi. Penggunaan ponsel oleh anak-anak untuk aktivitas seperti berkiriman pesan, dan berjejaring sosial tidak jauh berbeda dengan orang dewasa. Kebanyakan, remaja menggunakan *gadget* di rumah, saat makan, dan sebelum tidur. Oleh karena itu, orang tua harus menetapkan batasan dan secara teratur memeriksa bagaimana anak-anak mereka menggunakan *gadget* di tempat umum (Fitriana et al., 2021).

Mengukur frekuensi penggunaan *gadget* dalam satu hari atau menemukan jumlah hari remaja menggunakan *gadget* dalam seminggu

dapat membantu seseorang mengevaluasi tingkat keparahan penggunaan *gadget*. Intensitas penggunaan *gadget* yang ekstrem setiap hari atau setiap minggu tidak diragukan lagi akan memengaruhi kehidupan remaja yang memiliki kecenderungan untuk berkonsentrasi pada *gadget* daripada melakukan aktivitas di luar rumah (Fitriana et al., 2021).

Orang tua harus mempertimbangkan seberapa sering remaja menggunakan ponsel pintar. Anak kecil yang berusia antara tiga hingga lima tahun harus menyediakan waktu satu jam setiap hari untuk beraktivitas. Maksimal dua jam sehari untuk anak usia enam sampai delapan belas tahun, tetapi untuk anak usia enam sampai delapan belas tahun, penggunaan ponsel pintar akan sangat bermanfaat (Puspita, 2020). Di sisi lain, American Academy of Paediatrics (2016) menyarankan remaja untuk membatasi penggunaan ponsel pintar harian mereka maksimal dua jam (Indriani et al., 2021).

4. Aktivitas Fisik

a. Pengertian aktivitas fisik

Kondisi gizi seseorang ditentukan sebagian oleh aktivitas fisik. Latihan fisik yang ringan dapat menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan ketika tubuh menyimpan banyak energi karena pengeluaran kalori yang tidak mencukupi akibat aktivitas yang rendah (Herdiani, 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (2015) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Terdiri dari sekitar 6% dari seluruh kematian di dunia,

aktivitas fisik yang tidak memadai merupakan penyebab utama dari empat kematian global. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengatasi diabetes, hipertensi, kanker payudara, kanker usus besar, depresi, dan penyakit jantung koroner. Hardinsyah dan Supariasa (2016) mengatakan bahwa aktivitas fisik anak dianggap cukup jika mereka melakukan olahraga atau latihan fisik minimal tiga puluh menit setiap hari atau tiga sampai lima hari dalam seminggu. Aktivitas fisik mencakup spektrum kegiatan, termasuk waktu luang, akademis, olahraga, bermain, dan latihan terencana. Seseorang dapat melakukan aktivitas ini bersama keluarga, di sekolah, atau di masyarakat (Intantiyana et al., 2018).

b. Jenis-jenis aktivitas fisik

Ada tiga tahap latihan fisik, dan remaja akan cocok di tingkat ketiga:

- 1) Kegiatan ringan : biasanya tanpa menyebabkan perubahan pada daya tahan tubuh atau pernapasan, olahraga ringan melibatkan usaha yang tidak terlalu berat. Berjalan kaki, melakukan pekerjaan rumah tangga seperti menyapu lantai dan mencuci pakaian dan piring, membersihkan mobil, menjaga kebersihan diri, duduk, membantu akademis baik di dalam maupun di luar kelas, mengawasi adik-adiknya, menonton TV, bermain video game, menggunakan komputer, belajar di rumah, dan bersosialisasi adalah beberapa contohnya.
- 2) Kegiatan sedang : selain fleksibilitas dan usaha yang tiba-tiba atau terus menerus, olahraga sedang membutuhkan gerakan otot yang stabil dan terkoordinasi. Di antara aktivitas fisik tersebut adalah bersepeda,

bermain musik, berjalan kaki, sosialisasi dengan hewan peliharaan, berenang, tenis meja, dan lari cepat.

- 3) Kegiatan berat : sering kali dikaitkan dengan olahraga, aktivitas fisik yang intens membutuhkan kekuatan yang memadai dan menyebabkan keringat. Aktivitas fisik termasuk jogging, sepak bola, aerobik, seni bela diri termasuk karate, taekwondo, dan pencak silat, serta outbound (N. U. Tanjung & Bate'e, 2019).

c. Manfaat aktivitas fisik

Melalui stimulasi perkembangan otot, aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan pertumbuhan otot. Selama masa pertumbuhan, aktivitas motorik kasar meningkatkan fleksibilitas tubuh, membentuk otot dan tulang, serta membantu mempertahankan kesehatan fisik secara umum (Hardinsyah dan Supariasa, 2017). Secara umum, berikut ini adalah keuntungan dari aktivitas fisik:

- 1) Kekebalan tubuh terhadap penyakit, berat badan ideal, struktur tulang dan otot yang kuat, fleksibilitas, dan kebugaran secara umum merupakan manfaat fisik/biologis. Tekanan darah juga berada dalam kisaran normal.
- 2) Latihan fisik juga memberikan beberapa manfaat psikologis dan emosional, termasuk pengurangan stres, peningkatan kepercayaan diri, pengembangan sportivitas, peningkatan tanggung jawab, dan pembangunan solidaritas sosial (Welis & Rifki, 2013).

d. Aktivitas fisik remaja

Meskipun kegiatan rekreasi lebih populer selama liburan, remaja Indonesia tidak terlalu aktif secara fisik pada hari-hari aktif; sekolah adalah kegiatan utama yang mereka lakukan. Remaja modern menghabiskan lebih banyak waktu untuk kegiatan yang tidak banyak bergerak, seperti menggunakan perangkat elektronik, bergaul dengan teman, menonton TV, belajar, atau bermalas-malasan. Perilaku tidak aktif ini berlangsung dalam waktu yang lebih lama. Lebih lanjut, Batara dkk. (2016) menemukan bahwa sebagian besar alat mobilitas utama mahasiswa adalah mobil pribadi atau transportasi umum.

Metabolisme tubuh, kondisi psikologis, kesehatan secara keseluruhan, dan kualitas hidup, secara keseluruhan, sangat bergantung pada aktivitas fisik yang cukup. Selain itu, aktivitas fisik juga bermanfaat bagi sistem kekebalan tubuh dan kecil kemungkinannya untuk menyebabkan penyakit menular seperti infeksi bakteri dan virus. Namun, perkembangan teknologi telah mengurangi tingkat aktivitas fisik secara drastis. Tingkat aktivitas fisik orang lanjut usia sangat dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik yang mereka lakukan di masa mudanya. Penurunan yang signifikan pada tingkat aktivitas fisik individu terjadi pada masa remaja (Suryoadji & Nugraha, 2020).

e. Efek aktivitas fisik

Keselaran proses tubuh akan mempengaruhi kondisi tubuh remaja. Ketidakaktifan menyebabkan penumpukan energi yang signifikan dalam bentuk lemak, yang meningkatkan risiko obesitas pada orang yang tidak aktif. Meningkatnya tingkat aktivitas fisik remaja akan membantu

menjelaskan penurunan prevalensi obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik terutama kebiasaan duduk atau berbaring dalam waktu lama, menonton televisi, dan menggunakan komputer serta perangkat canggih lainnya juga mempengaruhi obesitas. Mempertahankan tingkat kesehatan yang diinginkan dapat dicapai dengan sering berolahraga dan aktivitas fisik lainnya yang konstan dan cukup. Aktivitas fisik dan olahraga yang tidak seimbang dengan konsumsi makanan dapat menyebabkan berat badan yang tidak ideal (Utami et al., 2016).

f. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik

1) Gaya hidup

Perubahan gaya hidup seseorang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik mereka karena mereka membentuk aktivitas dan perilaku sehari-hari. Seringkali, atlet mengikuti gaya hidup yang baik atau serangkaian kebiasaan termasuk aktivitas fisik yang teratur, nutrisi yang tepat, dan pola tidur yang konsisten. Namun, masih ada juga olahragawan yang mengonsumsi kopi dan merokok. Setiap atlet akan memiliki perilaku dan kebiasaan yang berbeda tergantung pada cara hidup mereka.

2) Proses penyakit

Proses penyakit dapat mengganggu kapasitas seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan serta membahayakan kesehatan mereka secara umum. Mereka yang mengalami patah tulang paha, misalnya, akan mengalami keterbatasan mobilitas pada tungkai bawahnya.

3) Kebudayaan

Budaya juga dapat mempengaruhi kapasitas seseorang untuk melakukan pekerjaan rumah. Orang-orang dari latar belakang di mana bepergian jarak jauh merupakan kegiatan yang sering dilakukan, misalnya, memiliki kemampuan berjalan yang lebih kuat daripada individu dari latar belakang di mana berjalan jarak jauh bukanlah hal yang biasa.

4) Tingkat energi

Kekuatan dasar yang memandu perilaku adalah energi. Energi yang cukup dapat menjadi faktor pendorong bagi seseorang untuk melakukan aktivitas yang bermanfaat. Seperti orang lain, atlet membutuhkan energi yang cukup untuk menjaga kondisi fisik mereka. Para atlet didorong untuk mencapai kesuksesan dengan kombinasi keterampilan teknis dan taktis yang luar biasa dengan rasa antusiasme yang membangkitkan semangat

5) Usia

Kapasitas untuk beraktivitas bervariasi tergantung pada kelompok usia. Hal ini dikarenakan tingkat kematangan atau kapasitas kinerja lokomotor berhubungan dengan perkembangan usia. Seperti yang diucapkan oleh U. Tanjung dan Bate'e (2019) bahwa pada usia dewasa organ-organ lokomotor lebih efisien dibandingkan dengan orang lanjut usia.

g. Metode pengukuran aktivitas fisik

Aktivitas fisik dapat diukur dengan kuesioner antara lain:

1) PAQ-C (Kowalski, dkk, 2004)

PAQ-C (Physical Activity Questionnaire for Older Children) digunakan untuk menilai tingkat aktivitas fisik pada orang berusia 8 hingga 14 tahun, atau mereka yang duduk di kelas IV hingga VIII sekolah dasar dan sekolah menengah pertama.

2) PAQ-A (Kowalski, dkk, 2004)

Khususnya para siswa yang berpindah dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas, Kuesioner Aktivitas Fisik untuk Remaja (PAQ-A) adalah ukuran yang digunakan untuk menilai tingkat aktivitas fisik pada remaja berusia 14 hingga 20 tahun. PAQ-A dimaksudkan untuk menilai tingkat latihan fisik remaja. Remaja harus mencantumkan jenis, frekuensi, dan lama aktivitas fisik yang mereka lakukan selama seminggu terakhir.

3) IPAQ

Terdiri dari tujuh pertanyaan, Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ) yang singkat ini menilai tingkat aktivitas berat, sedang, jalan kaki, dan tidak banyak bergerak seseorang selama seminggu sebelumnya.

4) GPAQ

Dirancang oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) adalah survei yang digunakan untuk mengevaluasi dan memantau tingkat aktivitas fisik di negara-negara berkembang. Tiga bidang - pekerjaan, transportasi, dan kegiatan rekreasi atau waktu luang - memiliki

keterlibatan aktivitas fisik yang dicatat oleh GPAQ. Ada enam belas di antaranya. Konfirmasi Tanjung dan Bate (2019) tentang validitas GPAQ sebagai ukuran untuk mengevaluasi tingkat aktivitas pada orang berusia 16-84 tahun.

5. Pola Makan

a. Pengertian pola makan

Pola makan, atau pola konsumsi makanan, adalah kombinasi yang tepat dari jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi selama waktu tertentu oleh seseorang atau kelompok (B. N. Utami et al., 2015). Pola makan adalah tindakan atau perilaku berulang yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial, dan emosionalnya melalui konsumsi makanan, sehingga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Pola makan remaja dibentuk oleh sejumlah elemen termasuk lingkungan, teman, kehidupan sosial, dan aktivitas di luar keluarga selama masa peralihan ke masa remaja. Pola makan remaja berkorelasi dengan konsumsi makanan mereka termasuk jenis, jumlah, frekuensi, distribusi, dan pilihan makanan (Dwi et al., 2023).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan

1) Faktor ekonomi

Dua elemen ekonomi utama yang secara signifikan memengaruhi konsumsi makanan adalah pendapatan keluarga dan harga. Orang akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk mendapatkan makanan dengan kualitas yang sangat baik dan jumlah yang lebih banyak seiring dengan meningkatnya pendapatan. Sebaliknya, penurunan pendapatan akan mengakibatkan penurunan kemampuan membeli makanan,

sehingga mempengaruhi kuantitas dan kualitasnya. Keluarga berpenghasilan rendah akan kekurangan keragaman komponen makanan yang penting, yang akan berakibat pada kurangnya pengetahuan dan mungkin sikap yang kurang baik dalam memenuhi kebutuhan makanan mereka (Rahman et al., 2016).

2) Faktor sosial budaya

Cara seseorang memilih dan memasak makanan untuk dikonsumsi sangat dipengaruhi oleh konteks budaya suatu masyarakat.

Latar belakang budaya masyarakat mempengaruhi bagaimana mereka memenuhi kebutuhan biologis dasar mereka, termasuk kebutuhan pangan. Dalam skenario ini, berbagai tabu, takhayul, dan batasan budaya masih mempengaruhi pandangan masyarakat yang dominan tentang makan, sehingga mempengaruhi konsumsi makanan.

3) Agama

Pelanggar hukum dianggap tidak bermoral, sehingga menjauhkan diri dari aktivitas tertentu berdasarkan kepercayaan agama terutama dalam Islam dikenal haram. Konsep halal dan haram mempengaruhi pilihan makanan yang dibuat seseorang secara signifikan. Selain itu, beberapa jenis makanan tertentu secara khusus dilarang untuk dikonsumsi oleh organisasi keagamaan. Mereka berpendapat bahwa mengonsumsi makanan haram dapat membahayakan kesehatan seseorang.

4) Pendidikan

Sering dikaitkan dengan pengetahuan, pendidikan akan mempengaruhi pilihan makanan dan pemenuhan kebutuhan nutrisi. Tingkat pendidikan formal seseorang sangat mempengaruhi kemampuan mereka untuk menyerap dan menggunakan pengetahuan yang telah mereka peroleh secara efektif. Tingkat gizi secara tidak langsung bergantung pada pendidikan.

5) Lingkungan

Kebiasaan makan berkembang di bawah banyak pengaruh dari lingkungan. Lingkungan yang dimaksud dapat berupa institusi, lingkungan keluarga, dan iklan media cetak dan elektronik (Yasril & Rahmadani, 2020).

c. Komponen pola makan

Pola makan terdiri dari tiga komponen sebagai berikut:

- 1) Makanan yang dikonsumsi secara teratur termasuk dalam kategori makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan buah. Meskipun jenis makanannya berbeda-beda di setiap tempat, masyarakat Indonesia umumnya bergantung pada makanan sederhana sebagai sumber nutrisi utama. Di antara makanan utama adalah nasi, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.
- 2) Frekuensi makan adalah frekuensi konsumsi makanan sepanjang hari- termasuk sarapan, makan siang, makan malam, dan ngemil-yang dilakukan seseorang. Sebaliknya, periodisitas makan berkaitan dengan frekuensi seseorang mengonsumsi makanan, termasuk makanan utama dan camilan, sepanjang hari. Biasanya, seseorang makan sarapan,

makan siang, dan makan malam tiga kali sehari. Namun, terkadang orang bisa saja melebihi frekuensi ini.

3) Jumlah makanan yang dikonsumsi oleh setiap individu atau anggota kelompok menentukan frekuensi makan (Amaliyah et al., 2021).

d. Dampak pola makan

Pola makan yang tidak memadai, menurut penelitian Ayu dkk. (2018), berkaitan dengan keadaan gizi yang rendah. Hal ini terjadi karena pola makan yang kurang beragam dan risiko obesitas pada anak akan meningkat jika pola makannya berlebihan dan tidak sesuai dengan tipe tubuhnya. Fenomena ini diakibatkan oleh kebiasaan remaja yang tidak terkontrol dalam memilih makanan (Ayu, 2018).

Makanan cepat saji dan *junk food* yang dikonsumsi oleh remaja mengganggu pola makan mereka. Makanan cepat saji adalah istilah yang digunakan untuk mengkararakteristikan makanan yang dapat disiapkan dengan cepat dan disajikan. Makanan yang dikemas oleh toko atau restoran dan dapat diambil dengan cepat dikenal sebagai makanan siap saji. Makanan tersebut telah dimasak atau disiapkan sebelumnya. Sebaliknya, *junk food* dicirikan sebagai makanan yang kurang baik atau tidak memiliki nilai gizi yang tinggi. Kita akan menemukan banyak lemak dalam *junk food*. Kelompok ini terdiri dari makanan rendah protein, vitamin, mineral, dan serat, tetapi tinggi gula, garam, lemak, dan kalori (Ayu, 2018).

e. Pola makan remaja

Pola makan remaja akan menentukan kebutuhan nutrisi untuk perkembangan dan pertumbuhan mereka. Remaja yang mengonsumsi makanan yang cukup dan memenuhi kebutuhan gizi mereka dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Biasanya, seseorang harus makan tiga kali sehari dan mengupayakan keseimbangan gizi dengan memasukkan tiga kategori makanan yang berbeda dalam setiap kali makan. Namun, banyak remaja di zaman modern ini yang memilih makanan kemasan daripada makanan yang seimbang dan sehat. Selain itu, remaja modern sering kali menghindari mengintegrasikan buah dan sayuran ke dalam pola makan normal mereka (Efendi, 2021).

Kebiasaan makan yang buruk pada remaja adalah kebiasaan mengonsumsi makanan tanpa komponen penting untuk metabolisme, termasuk karbohidrat, lipid, dan protein, sehingga membuat tubuh kekurangan nutrisi. Kesehatan psikologis dan fisik seseorang dapat terganggu akibat kebiasaan makan yang buruk termasuk pola makan yang tidak teratur, program penurunan berat badan, makan terlalu banyak, dan makan di malam hari. Makanan cepat saji dapat didefinisikan sebagai makanan yang dikonsumsi dengan cepat atau makanan yang diproduksi dan dikonsumsi dalam waktu yang singkat. Meskipun kurang serat, makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, garam, dan lemak dalam jumlah tinggi, termasuk kolesterol (Tri Handari & Loka, 2017).

Kepekaan terhadap malnutrisi menggaris bawahi pentingnya memastikan remaja mendapatkan makanan berkualitas tinggi untuk meningkatkan perkembangan kognitif dan fisik mereka. Kebutuhan gizi

remaja harus dipenuhi untuk berbagai alasan, termasuk menjaga berat badan yang stabil, meningkatkan sistem kekebalan tubuh untuk menangkal infeksi, meningkatkan produksi, dan menurunkan risiko penyakit kronis yang berkaitan dengan gizi. Di sisi lain, nutrisi yang tidak memadai dikaitkan dengan pertumbuhan yang terhambat dan kapasitas fisik dan kognitif yang lebih buruk serta peningkatan kepekaan terhadap penyakit tidak menular di masa dewasa termasuk obesitas dan penyakit kardiovaskular. Makanan rendah gizi dan gaya hidup yang minim secara signifikan memengaruhi situasi pola makan remaja (Fauziyyah et al., 2021).

f. Metode pengukuran pola makan

Penilaian asupan makanan adalah metode yang digunakan untuk memastikan kondisi gizi kelompok atau individu. Evaluasi konsumsi makanan berusaha untuk mengidentifikasi tren pola makan dan mengukur kecukupan makanan dan zat gizi di tingkat kelompok, keluarga, dan individu. Evaluasi ini juga melihat elemen-elemen yang mempengaruhi konsumsi makanan. Pola diet dievaluasi dengan menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif.

1) Metode kualitatif

Frekuensi asupan makanan, frekuensi konsumsi yang dikategorikan berdasarkan jenis makanan, dan kebiasaan makan secara spesifik serta cara memperoleh makanan tersebut dipastikan dengan menggunakan teknik kualitatif. Pendekatan Frekuensi Makanan,

Metode Daftar Makanan, Metode Riwayat Diet, dan teknik telepon merupakan instrumen kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini.

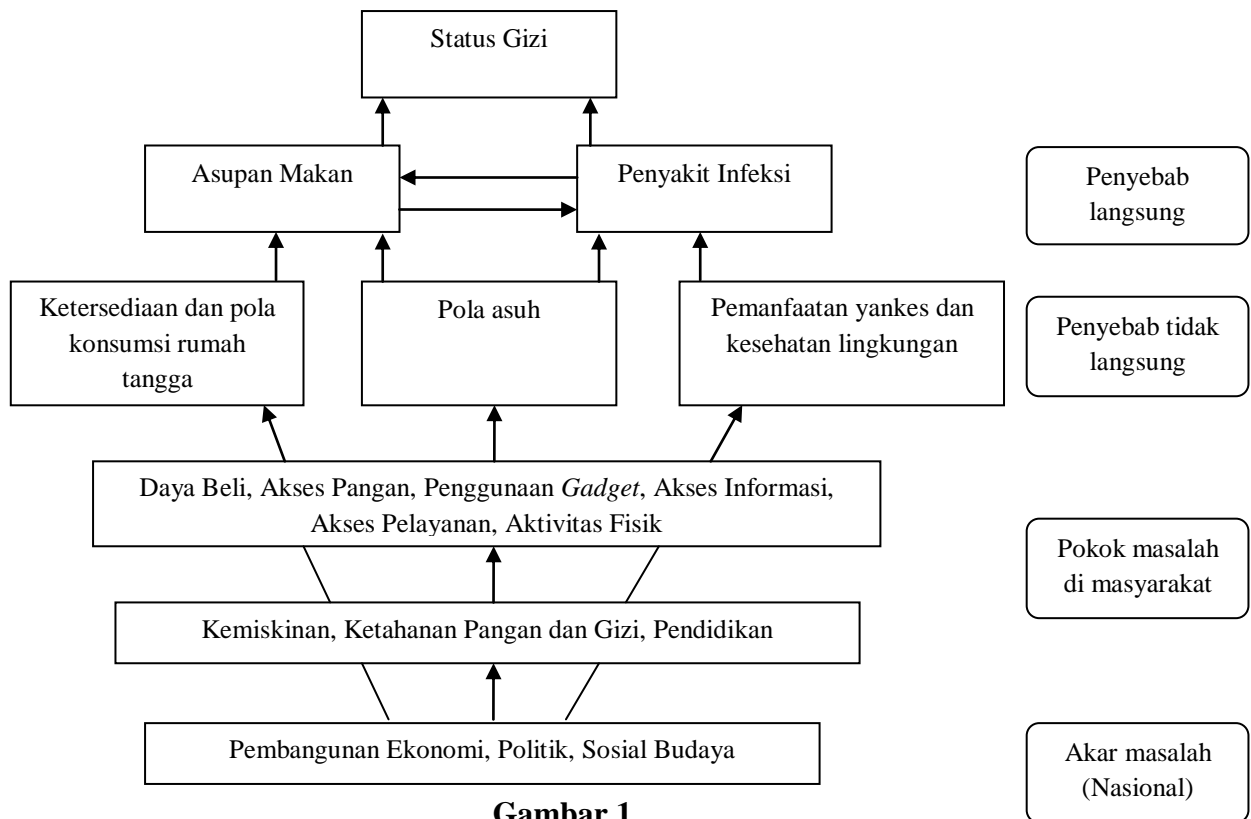
2) Metode Kuantitatif

Kuantitas makanan yang dikonsumsi dihitung dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM), Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Makanan Mentah-Masak (DKKM), dan Daftar Penyerapan Zat Gizi, sehingga dapat membantu dalam penghitungan asupan gizi. Oleh karena itu, teknik kuantitatif digunakan. Evaluasi konsumsi makanan secara kuantitatif dilakukan dengan menggunakan pendekatan food recall 24 jam, metode Perkiraan Catatan Makanan, metode Penimbangan Makanan, metode Neraca Bahan Makanan, teknik Inventarisasi, dan metode Catatan Makanan Rumah Tangga .

B. Kerangka Teori & Kerangka Konsep

1. Kerangka Teori

Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa.

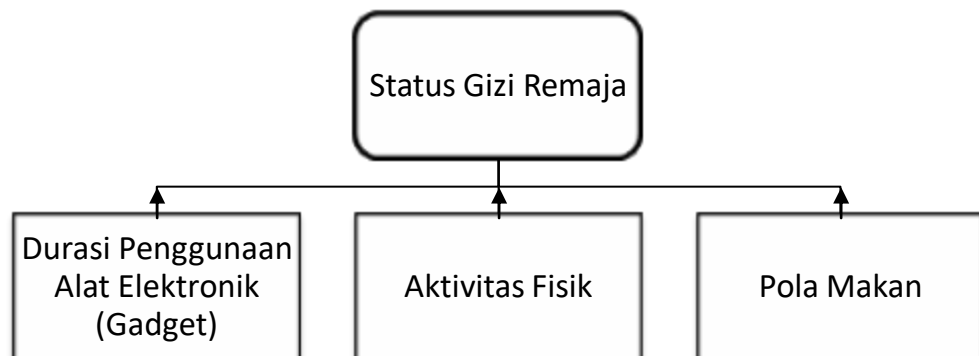


Kerangka Teori

sumber: UNICEF,1990

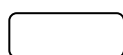
2. Kerangka Konsep

Penyebab mendasar dari masalah gizi pada remaja di Indonesia adalah perbedaan antara konsumsi gizi yang sebenarnya dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan. Selain itu, remaja menghabiskan lebih banyak waktu untuk berinteraksi dengan *gadget* selama masa pertumbuhan. Durasi penggunaan *gadget* yang lebih sering dibandingkan aktivitas fisik dapat berdampak buruk pada kesehatan gizi remaja dan menyebabkan tumbuhnya kebiasaan makan yang buruk. Oleh karena itu, kerangka kerja konseptual penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

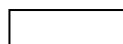


Gambar 2
Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan:



: variabel terikat



: variabel bebas



: hubungan yang diteliti

C. Hipotesis Penelitian

1. Tidak ada hubungan durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 10 Kendari.
2. Ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 10 Kendari.
3. Ada hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja SMA Negeri 10 Kendari.