**BAB II** **TINJAUAN PUSTAKA**

1. **Landasan Teori**
2. **Remaja**
3. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa perubahan yang cepat dalam pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, perubahan massa otot, kematangan genital, perubahan intelektual, perubahan sosial, serta perubahan kepribadian dan kematangan emosi, perubahan ini mempengaruhi kebutuhan nutrisi (Hardiansyah dan Supariasa, 2017). Masa remaja adalah periode rawan dalam perkembangan hidup seorang manusia setelah ia mampu bertahan hidup, secara fisik ia mengalami perubahan fisik yang spesifik dan secara psikologi mulai mencari identitas diri (Wiji dan Fitri, 2021). Masa remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu remaja awal 10-13 tahun, remaja pertengahan 14-17 tahun, remaja akhir 18-21 tahun (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

Perubahan pada remaja putri ditandai dengan menstruasi pertama pada usia 10-16 tahun, perubahan fisik pada wanita bentuk tubuh mulai tampak jelas, kulit menjadi lebih halus, munculnya jerawat, suara lebih nyaring, payudara mulai membesar, pinggul melebar, kulit dan rambut mulai berminyak, munculnya bulu-bulu halus di beberapa bagian tubuh. Perubahan pada pria dengan mimpi basah, perubahan suara, otot semakin besar, munculnya jerawat, tumbuhnya jakun, bertambahnya berat badan dan tinggi badan, kulit dan rambut mulai berminyak (Wiji dan Fitri, 2019).

1. Gizi Remaja

Remaja harus menjaga nutrisi dan pola hidup sehat dengan mengikuti pedoman gizi seimbang yang meliputi (Kemenkes, 2014):

1. Gizi Seimbang

 Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan yang dibutuhkan, dengan mengikuti prinsip variasi pola makan, aktivitas fisik, pola hidup bersih, dan menjaga berat badan normal.

1. Prinsip Gizi Seimbang

Prinsip gizi seimbang terdiri dari 4 pilar yang pada dasarnya merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah:

1. Mengonsumsi makanan yang bervariasi

Prinsip variasi makanan jenis pangan termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, dan tidak berlebihan dan juga dilakukan secara teratur, makanan beragam mengandung zat gizi seperti energi, karbohidrat, lemak, dan protein sesuai kebutuhan.

1. Pola hidup bersih

Penerapan pola hidup bersih bertujuan menghindar dari paparan sumber infeksi, contohnya: mencuci tangan setelah membuang air besar dan kecil agar terhindar kontaminasi tangan dari kuman penyakit seperti kuman penyakit tipes, dan disentri, menutup makanan yang disajikan agar terhindar dari lalat, binatang lainnya dan juga debu, selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

1. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik berarti semua aktivitas fisik seperti olahraga, bersepeda, berjalan, bermain sepak bola, menyapu, mengepel, dan senam, tujuannya untuk menyeimbangkan konsumsi dan penyerapan nutrisi untuk sumber energi dalam tubuh.

Aktivitas fisik juga meningkatkan sistem metabolisme tubuh termasuk metabolisme zat gizi, oleh karena itu, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi masuk dan keluar dari tubuh.

1. Menjaga berat badan normal

Upaya yang dilakukan untuk menjaga BB normal adalah kita harus selalu memantau berat badan dan mempertahankannya dalam keadaan normal atau ideal, dengan catatan bahwa ideal bukan berarti kurus atau langsing, jadi jangan terobsesi dengan tubuh langsing atau kurus sebagai bentuk badan yang ideal. Cara mempertahankan berat badan normal adalah dengan menjaga pola makan dengan gizi seimbang dan beraneka ragam, serta mempertahankan kebiasaan aktivitas fisik atau latihan fisik yang terukur dan teratur.

Salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi pada tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya, indikator tersebut dikenal dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pemantauan BB normal merupakan hal yang menjadi bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang, sehingga mencegah penyimpangan BB dari BB normal.

1. **Pesan Gizi Seimbang untuk Remaja**
2. Biasakan makan 3 kali sehari bersama keluarga

Untuk memenuhi zat gizi, remaja dianjurkan untuk makan secara teratur 3 kali, dimulai dengan sarapan, makan siang, makan malam. Dalam satu hari kebutuhan tubuh akan energi, protein vitamin, dan mineral dan serat dipenuhi dari makanan yang dikonsumsi.

Sarapan setiap hari sangat penting terutama bagi remaja karena mereka sedang tumbuh dan mengalami perkembangan otak, yang bergantung pada asupan makanan secara teratur, kebanyakan anak-anak tidak sarapan, akibatnya jumlah energi diperlukan untuk belajar menjadi berkurang dan hasil belajar kurang bagus. Saat menyiapkan sarapan pagi sebaiknya dipenuhi kebutuhan zat gizi harus terpenuhi seperti karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, menu yang disediakan sangat bervariasi seperti karbohidrat berupa nasi, roti, umbi, sumber protein seperti telur, tempe, olahan daging atau ikan, dan juga dilengkapi sayur dan buah.

1. Biasakan konsumsi ikan dan sumber protein lainnya

Protein adalah suatu zat gizi berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel jaringan untuk menggantikan sel yang rusak. Ikan adalah sumber protein hewani, sedangkan tempe dan tahu sumber protein nabati.

Dibandingkan dengan protein nabati, protein hewani lebih berkualitas karena komposisi asam amino lebih lengkap dan asam amino esensial lebih banyak, oleh karena itu mengonsumsi protein sangat bervariasi, dan dianjurkan protein hewani sekitar 30% dan nabati 70%. Sumber protein hewani seperti ayam, bebek, burung puyuh, ikan, sumber protein nabati seperti kacang-kacangan, tahu, dan tempe.

1. Perbanyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan

Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan yang bervariasi, sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat, mengonsumsi sayur dan buah dalam bentuk segar ataupun yang sudah diolah. Dianjurkan untuk lebih banyak mengonsumsi sayuran daripada buah-buahan karena buah-buahan mengandung gula yang sangat tinggi sehingga rasa buahnya sangat manis dan jumlahnya cukup banyak.

Selain sebagai sumber vitamin sayuran berwarna hijau maupun yang merupakan sumber serat dan senyawa bioaktif yang dikenal sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat, juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, dan merah. Sayuran berwarna seperti bayam merah, kubis ungu, terong ungu, wortel, tomat, merupakan sumber antioksidan yang berpotensial melawan oksidasi yang menurunkan kesehatan tubuh.

1. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah

Dengan membawa bekal dari rumah, remaja tidak perlu makan jajanan yang kualitasnya tidak bisa dijamin. Remaja harus membawa air putih karena minum air putih dalam jumlah yang cukup diperlukan untuk menjaga kesehatan. Bekal yang dibawa tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi diperlukan sebagai penunjang gizi terutama orang tua dan anak- anak.

1. Membatasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan manis, asin dan berlemak

Sebagian besar makanan cepat saji mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi sehingga tidak baik bagi kesehatan terutama pada remaja. Oleh karena itu, mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus dibatasi. Makanan manis, asin dan berlemak berkaitan dengan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

1. Menyikat gigi sekurang–kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur

Menyikat gigi setelah makan dapat membantu mencegah kerusakan gigi. Demikian juga sebelum tidur, gigi juga harus dibersihkan dari sisa makanan yang menempel di sela-sela gigi. Saat tidur, bakteri berkembang biak dengan sangat cepat saat tidur dan menyebabkan kerusakan gigi jika ada makanan diantara gigi.

1. Merokok

Merokok merupakan kebiasaan dan bukan merupakan kebutuhan, seperti makan dan minum, sehingga kebiasaan merokok harus dihindari sejak usia muda. Merokok dapat membuat paru-paru terpapar produk beracun dari pembakaran tembakau, racun yang dihasilkan saat tembakau dibakar mengalir bersama darah yang menyebabkan gangguan fungsi organ reproduksi.

1. **Kecukupan Gizi Remaja**

Kebutuhan gizi remaja relatif besar karena mengalami pertumbuhan, dan remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak.

Menurut Kemenkes RI No. 28 Tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat indonesia, Angka kecukupan gizi bagi remaja umur 13 – 15 tahun dan 16 – 18 tahun sebagai berikut:

**Tabel 2.1. Angka Kecukupan Gizi Remaja**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Kelompok umur** | **Energi (kkal)** | **Protein (gram)** | **Lemak (gram)** | **Karbohidrat (gram)** |
| Laki - laki  |  |  |  |  |
| 13 – 15 tahun  | 2400 | 70 | 80 | 350 |
| 16 – 18 tahun  | 2650 | 75 | 85 | 400 |
| Perempuan  |  |  |  |  |
| 13 – 15 tahun  | 2050 | 65 | 70 | 300 |
| 16 – 18 tahun  | 2100 | 65 | 70 | 300 |

*Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2019*

1. Energi

Faktor yang diperlukan untuk menentukan kebutuhan energi remaja adalah aktivitas fisik, seperti olahraga yang diikuti, baik kegiatan disekolah dan diluar sekolah. Masa remaja memiliki perbedaan kebutuhan energi pada laki-laki dan perempuan karena memiliki perbedaan komposisi tubuh dan kecepatan pertumbuhan (Wiji dan Fitri, 2019). Berdasarkan AKG 2019 kecukupan energi remaja laki-laki sebesar 2650 kkal, sedangkan untuk remaja perempuan sebesar 2100 kkal (AKG, 2019). AKG menganjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat, yang meliputi adalah beras, terigu, dan hasil olahannya (mie, *spaghetti, macaroni*), umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, gula (Wiji dan Fitri, 2019).

1. Protein

Kebutuhan protein meningkat pada masa remaja. Pada awal masa remaja, kebutuhan protein remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan yang laki-laki. Pada akhir masa pertumbuhan remaja laki-laki membutuhkan protein lebih tinggi dibandingkan perempuan karena perbedaan komposisi tubuh (Wiji dan Fitri, 2019).

Berdasarkan AKG 2019 kecukupan protein remaja laki-laki sebesar 75 gram, sedangkan kecukupan protein remaja perempuan sebesar 65 gram (AKG, 2019). Berbagai sumber protein seperti daging merah (sapi, kerbau, kambing), daging putih (ayam, ikan dan kelinci), susu dan hasil olahannya (keju, mentega), kedelai dan hasil olahannya (tempe, dan tahu), dan kacang-kacangan (Wiji dan Fitri, 2019).

1. Lemak

Konsumsi lemak dibatasi dan tidak boleh lebih dari 25% dari total energi per hari, atau maksimal tiga sendok makan minyak goreng untuk memasak makanan sehari. Mengonsumsi lemak berlebih mengakibatkan timbunan lemak dalam jangka waktu lama dan dapat menyumbat saluran pembuluh darah, terutama pada arteri jantung (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

Berdasarkan AKG 2019 kecukupan lemak remaja laki-laki sebesar 85 gram, sedangkan remaja perempuan sebesar 70 gram (AKG, 2019). Sumber utama lemak seperti minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung, mentega, margarin, sumber lemak lainnya seperti kacang-kacangan, biji-bijian, daging dan ayam, krim, susu, keju, dan kuning telur, dan juga makanan yang dimasak menggunakan minyak (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

1. Karbohidrat

Karbohidrat adalah sumber energi untuk aktivitas tubuh sehingga pemenuhan kebutuhan karbohidrat dianjurkan sebesar 50-60% dari total energi (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

Berdasarkan AKG 2019 kecukupan karbohidrat remaja laki-laki sebesar 400 gram, sedangkan remaja perempuan sebesar 300 gram (AKG, 2019), makanan sumber karbohidrat yang dikonsumsi antara lain beras, terigu, dan hasil olahannya (mie, *spaghetti, macaroni*), umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, gula (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

1. Kalsium

Kalsium mendukung pertumbuhan otot dan perkembangan kerangka dan endokrin pada masa remaja. Pada masa ini pertumbuhan tinggi badan mencapai lebih dari 20% dan masa tulang mencapai 50% (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

Berdasarkan AKG 2019 kecukupan kalsium pada remaja laki-laki sebesar 1200 mg, sedangkan remaja perempuan sebesar 1200 mg (AKG, 2019). Sumber kalsium yang baik seperti susu dan hasil olahannya, sedangkan sumber lainnya terdapat pada ikan, kacang-kacangan, dan sayuran hijau (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

1. Zat besi (Fe)

Remaja perempuan lebih rentan mengalami defisiensi zat besi dibandingkan remaja laki-laki karena remaja perempuan mengalami masa menstruasi yang mengeluarkan zat besi setiap bulannya, oleh karena itu remaja perempuan membutuhkan zat besi lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

Berdasarkan AKG 2019 kecukupan zat besi pada remaja laki-laki sebesar 11 mg, sedangkan remaja perempuan sebesar 15 mg (AKG, 2019). Sumber zat besi yang baik terdapat pada hati, daging merah (sapi, kambing dan domba), daging putih (ayam dan ikan), kacang-kacangan (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

1. Seng

Seng diperlukan untuk pertumbuhan serta kematangan seksual remaja terutama untuk remaja laki-laki (Wiji dan Fitri, 2019). Asupan seng yang tidak memadai dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan, hipogonadisme, gangguan fungsi kecap, gangguan penyembuhan luka, dan penurunan nafsu makan (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

1. **Masalah Gizi Remaja**
2. Gangguan makan

Ada dua jenis gangguan makan yaitu anoreksia dan *bulimia nervosa.* Kedua gangguan tersebut disebabkan oleh obsesi untuk mencapai tubuh langsing melalui penurunan berat badan.

Gangguan anoreksia mempunyai tanda-tanda seperti pembatasan makanan dengan konsumsi makanan rendah kalori, kehilangan berat badan drastis sejak individu tersebut melarang dirinya mengonsumsi makanan berat, tanda lain ialah tidak menstruasi selama tiga bulan berturut-turut karena gangguan fungsi hormonal, penderita anoreksia berusaha menahan lapar dan tidak makan atau hanya 2-3 sendok makan nasi per hari.

Penderita *bulimia* cenderung *binge eating* atau makan berlebihan, dengan makan dalam porsi banyak, kemudian mengeluarkannya kembali dengan obat pencahar atau *diuretic* untuk mengontrol berat badan penyebab kedua gangguan tersebut *body image*, biologis, psikologis, sosial, keluarga, media, budaya komplikasi yang akan terjadi dalam jangka waktu panjang antara lain kerusakan mulut, kerongkongan, tenggorokan, esofagus, berupa luka pendarahan (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

1. Obesitas

Resiko obesitas meningkat saat aktivitas fisik menurun dan peningkatan konsumsi tinggi lemak dan karbohidrat. Obesitas pada remaja berkaitan dengan masalah kesehatan di masa dewasa seperti masalah psikososial, risiko penyakit kardiovaskular, metabolisme glukosa yang tidak normal, gangguan pada saluran pencernaan.

Remaja perempuan yang mengalami hal ini memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit sendi dikemudian hari dibandingkan dengan remaja perempuan dengan berat badan normal. Kondisi kelebihan berat badan merupakan tanda awal obesitas pada anak muda (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

1. Anemia

Anemia didefinisikan sebagai kadar eritrosit atau kadar HB darah di bawah normal <12 g %, penyebab anemia antara lain: pendarahan hebat, rendahnya kadar zat besi, asam folat, dan vitamin B12 dalam tubuh rendah. Remaja perempuan lebih rentan mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki karena perempuan mengalami menstruasi setiap bulan. Anemia pada perempuan menjadi berbahaya jika tidak ditangani dengan baik, tanda-tanda anemia antara lain lemah, letih, lesu, kurang semangat dalam beraktivitas sehari-hari, dan sesak (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

1. Makan tidak teratur

Sarapan mendukung kualitas tubuh dengan meningkatkan konsentrasi belajar, dan berfungsi sebagai sumber energi untuk beraktivitas. Remaja menyukai makanan yang "nol kalori" seperti*: fast food*, seperti *pizza, fried chicken, spaghetti* (Hardiansyah dan Supariasa, 2017).

1. **Status Gizi Remaja**

Status gizi dapat ditentukan dengan pemeriksaan laboratorium atau antropometri, kekurangan kadar hemoglobin yang kurang atau anemia dengan pemeriksaan darah. Antropometri merupakan metode yang paling sederhana untuk menentukan status gizi Indeks Massa Tubuh direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja (Wiji dan Fitri, 2019). Cara melakukan perhitungan status gizi remaja dengan menggunakan rumus *Z-Score*, dengan menggunakan ambang batas IMT/U (Permenkes, 2020).

 $Z-Score= \frac{nilai individu subjek-nilai median baku rujukan}{nilai simpang baku rujukan}$

**Tabel 2.2. Kategori Status Gizi Remaja**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Kategori** |  **IMT** |
|  Gizi kurang  |  -3SD sd < -SD |
|  Gizi baik (Normal) |  -2SD sd + 1SD |
|  Gizi lebih |  +1SD sd + 2SD |
|  Obesitas |  >+ 2SD |

*Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan RI, 2020*

1. **Pengetahuan**
2. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah sesuatu yang bersifat umum atau mempunyai cara yang logis dan terbagi secara sistematis. Menurut Masturch dan Anggita (2014), pengetahuan adalah hasil persepsi seseorang terhadap suatu objek dengan panca indera yang dimilikinya, pengetahuan setiap orang akan berbeda dan tergantung bagaimana setiap orang mempersepsikan suatu objek.

Secara garis besar terdapat 6 tingkatan pengetahuan (Masturoh dan Anggita, 2018) yaitu:

1. Tahu (*know*)

Pengetahuan yang dimiliki sebatas mengingat kembali apa yang dipelajari sebelumnya, pengetahuan pada tingkatan ini merupakan tingkatan paling rendah. Kemampuan pengetahuan pada tingkatan ini seperti menyebutkan, mendefinisikan, menyatakan.

1. Memahami (*comprehension*)

Pengetahuan pada tahap ini dapat diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan tentang objek atau sesuatu yang benar. Seseorang yang memahami apa yang telah dipelajari kemudian seseorang itu dapat menjelaskan, menyimpulkan, dan menginterpretasikan sesuatu yang dipelajari.

1. Aplikasi (*application*)

Pengetahuan pada tahap ini dapat mengaplikasikan dan menerapkan materi yang telah dipelajari.

1. Analisis (*analysis*)

Pada tahap ini terdapat kemampuan menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen yang ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis seperti kemampuan untuk menggambarkan grafik, membedakan dan mengklasifikasikan, membedakan atau membandingkan.

1. Sintetis (*synthesis*)

Pengetahuan yang dimiliki adalah kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai elemen atau unsur pengetahuan yang menjadi suatu pola. Kemampuan sintetis seperti menyusun, merencanakan, mengkategorikan, mendesain, dan menciptakan.

1. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi dapat digambarkan sebagai proses perencanaan, memperoleh, dan menyediakan informasi yang diperlukan untuk membuat alternatif keputusan tahapan pengetahuan tersebut menggambarkan tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang sebagai hasil dari berbagai proses seperti mencari, bertanya, mempelajari, ataupun berdasarkan pengalaman (Masturoh dan Anggita, 2018).

Pengetahuan gizi adalah aspek kognitif yang menyatakan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, dan interaksi pada status kesehatan, pengetahuan gizi adalah salah satu yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung (Soraya *et al.,*2017).

Pengetahuan juga dibedakan menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup dan kurang (Rachmawati, 2019).

1. Baik: jika jawaban benar ≥ 76 – 100%.
2. Cukup: jika jawaban benar 56 – 75%.
3. Kurang: jika jawaban benar ≤ 55%.
4. **Kerangka Konsep**

Status Gizi

Asupan Gizi

Pengetahuan Gizi Seimbang

Infeksi

Karakteristik

* Umur
* Jenis kelamin
* Tinggi Badan
* Berat Badan

**Gambar 2.1. Kerangka Konsep**

**Keterangan:**

 = Variabel yang diteliti

 = Variabel yang tidak diteliti

1. **Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah objek yang mempunyai variasi antara satu dengan yang lain atau satu objek dengan objek lainnya untuk tujuan penelitian. Variabel penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, pengetahuan gizi seimbang, dan status gizi.

1. **Definisi Operasional**
2. **Umur**

Lama hidup remaja SMP Negeri 9 di Kota Palangka Raya yang dihitung mulai dari lahir sampai saat penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner.

Skala : Rasio

1. **Jenis Kelamin**

Jenis kelamin adalah perbedaan antara laki-laki dan perempuan melalui pendekatan genetik, psikologi, sosial, dan budaya dengan menggunakan kuesioner dengan kategori:

1. Laki-Laki
2. Perempuan

Skala : Nominal

1. **Berat Badan**

Berat badan remaja SMPN 9 Kota Palangka Raya yang diukur menggunakan timbangan digital dengan tingkat ketelitian 0,1 kg.

Skala : Rasio

1. **Tinggi Badan**

Tinggi badan remaja SMPN 9 di Kota Palangka Raya dapat diukur menggunakan *microtoise* dengan tingkat ketelitian 0,1 cm.

Skala : Rasio

1. **Pengetahuan Gizi Seimbang**

Pengetahuan remaja SMPN 9 di Kota Palangka Raya tentang makanan bergizi seimbang, yang terdiri atas 20 pertanyaan meliputi pengertian gizi seimbang, jenis makanan, sumber zat gizi, anjuran mengonsumsi gula dan garam, dan anjuran mengonsumsi air putih. Kuesioner berisi 20 pertanyaan jika jawaban benar diberi skor 1 dan jika salah diberi nilai 0, dengan rumus sebagai berikut:

$$Cara perhitungan skor : \frac{Σjawaban yang benar}{Σtotal skor} x 100\%$$

Kategori menurut Arikunto, (2010) yaitu:

1. Baik, jika skor ≥76-100%
2. Cukup, jika skor 60-75%
3. Kurang, jika skor > 60%

Skala: Ordinal

1. **Status Gizi**

Status Gizi remaja SMPN 9 di Kota Palangka Raya yang dinyatakan dengan *Z-Score* menggunakan indikator IMT/U dengan mengukur berat badan dan tinggi badan yang sesuai dengan umur dan jenis kelamin.

Kategori:

1. Gizi Kurang: -3SD s.d <-2SD
2. Gizi Baik: -2SD s.d +1SD
3. Gizi Lebih: +1SD s.d 2SD
4. Gizi Buruk: -3SD
5. Obesitas: >2SD

Skala : Ordinal