

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Remaja**

###### **a. Definisi Remaja**

Masa remaja didefinisikan sebagai periode yang sangat penting dalam tahapan kehidupan manusia, karena pada fase ini terjadi perubahan yang signifikan dalam aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, individu cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dorongan untuk mencoba hal-hal baru, serta kecenderungan mencari tantangan tanpa melalui pertimbangan yang matang. Kondisi tersebut menjadikan remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai perilaku berisiko, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi dan perilaku seksual. Berdasarkan definisi dari World Health Organization (WHO), remaja adalah individu yang berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 menetapkan bahwa remaja adalah individu berusia antara 10 hingga 18 tahun. Adapun Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan remaja sebagai individu yang belum menikah dan berada pada rentang usia 10 hingga 24 tahun ( Rohmah & Pratiwi, 2023 ).

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari masa kanak - kanak menuju kedewasaan yang ditandai oleh adanya perubahan signifikan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, remaja mulai menyesuaikan diri dengan dinamika lingkungan yang lebih kompleks, membentuk identitas diri, serta

mengasah kemampuan berpikir dan bertindak secara mandiri. Remaja yang memiliki konsep diri positif cenderung mampu beradaptasi dengan baik terhadap berbagai perubahan yang terjadi selama proses perkembangannya. Dengan demikian, pemahaman terhadap karakteristik remaja menjadi penting agar dapat diberikan bimbingan dan dukungan yang sesuai, sehingga mereka dapat berkembang secara optimal sesuai dengan tahapan perkembangannya. (Mulyaningsih dkk, 2023).

#### **b. Kategori Remaja**

Masa remaja dikategorikan sebagai periode krusial dan paling kompleks dalam siklus hidup individu, ditandai dengan transformasi signifikan yang meliputi aspek fisik, psikologis, dan sosial. Fase ini sering diidentifikasi sebagai masa kritis yang menentukan arah perkembangan dan pembentukan kepribadian pada fase kehidupan berikutnya. Secara demografis, proporsi populasi remaja di Indonesia cukup besar. Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah remaja berusia 10–19 tahun mencapai 22.120.000 jiwa untuk perempuan dan 23.231.000 jiwa untuk laki-laki. Lebih lanjut, proyeksi penduduk tahun 2015 mengindikasikan bahwa jumlah remaja dalam rentang usia 10–24 tahun telah melampaui 66 juta jiwa, setara dengan sekitar 25% dari total populasi Indonesia yang berjumlah 255 juta jiwa. Dengan kata lain, satu dari empat penduduk Indonesia merupakan remaja (Nurhayati, 2021).

#### **c. Masa Pubertas Awal - Tengah - Akhir**

Masa pubertas merupakan periode penting dalam perkembangan remaja yang ditandai dengan berbagai perubahan besar, baik secara fisik, hormonal, psikologis, maupun sosial. Remaja adalah individu yang berada pada rentang

usia 10 hingga 18 tahun, di mana pada masa ini terjadi percepatan pertumbuhan tubuh dan perkembangan organ reproduksi yang signifikan. Secara umum, masa remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir.

#### 1). Remaja Awal ( 10 - 13 tahun )

Masa remaja awal adalah tahap pertama dalam pubertas yang ditandai dengan perubahan fisik yang cepat. Pada periode ini, tinggi badan dan berat badan mengalami peningkatan yang cukup besar, serta muncul tanda-tanda perkembangan seksual seperti perubahan suara, tumbuhnya rambut halus di beberapa bagian tubuh, dan perkembangan organ reproduksi. Selain perubahan fisik, remaja juga sering mengalami perubahan emosi yang tidak stabil dan menjadi lebih peka terhadap lingkungan sekitar. Tahap ini merupakan waktu bagi remaja untuk beradaptasi dengan perubahan tubuh mereka dan mulai membentuk identitas diri.

#### 2). Remaja Tengah ( 14 - 16 tahun )

Pada masa remaja tengah, terjadi perkembangan sosial dan emosional yang semakin kompleks. Di periode ini, remaja memiliki keinginan kuat untuk mandiri, mencari identitas diri, serta memperoleh pengakuan dan penerimaan dari teman sebaya. Hubungan sosial menjadi lebih intens, dan pengaruh teman sebaya sangat berperan dalam membentuk perilaku dan gaya hidup mereka. Dari sisi kognitif, remaja mulai bisa berpikir secara abstrak dan mempertimbangkan dampak dari tindakan yang mereka lakukan, meskipun kemampuan mengendalikan emosi mereka masih belum sepenuhnya berkembang.

#### 3). Remaja Akhir ( 17 - 18 tahun )

Masa remaja akhir merupakan fase peralihan menuju kedewasaan, di mana individu mulai menunjukkan kestabilan emosi dan kemampuan berpikir yang lebih logis serta rasional. Pada tahap ini, keterampilan dalam mengambil keputusan semakin berkembang, disertai dengan peningkatan kesadaran akan tanggung jawab pribadi dan sosial. Remaja pada fase ini mulai mempersiapkan diri untuk menjalani peran dewasa dalam bidang pendidikan, pekerjaan, serta hubungan sosial. Selain itu, konsep diri dan identitas pribadi mulai terbentuk dengan lebih jelas, sehingga mereka mampu menetapkan tujuan dan nilai-nilai hidup yang diyakini.

Pemahaman terhadap setiap tahapan perkembangan remaja penting untuk memberikan dukungan dan bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Fase pubertas memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri baik secara fisik maupun psikososial, sehingga perhatian yang tepat diperlukan agar remaja dapat berkembang secara optimal sesuai tahapan usianya (Kemenkes RI, 2021 ; Putri & Hidayati, 2022 ).

#### **d. Tumbuh Kembang Remaja**

Masa tumbuh kembang remaja adalah periode penting yang ditandai oleh perubahan besar pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Secara fisik, remaja mengalami pertumbuhan cepat dalam tinggi dan berat badan, perkembangan organ reproduksi, serta perubahan hormonal yang memengaruhi fungsi tubuh. Dari segi psikologis, terdapat peningkatan kemampuan berpikir abstrak, pembentukan identitas diri, dan kesadaran emosional yang memengaruhi perilaku dan interaksi sosial. Selain itu, masa remaja juga dikenal dengan intensitas interaksi sosial yang tinggi, di mana pengaruh teman sebaya dan lingkungan sangat berperan dalam membentuk sikap dan gaya

hidup. Dukungan positif dari keluarga dan lingkungan sosial sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang remaja secara optimal, termasuk dalam aspek kesehatan mental dan fisik. . (Rahmawati et al, 2023).

Selain perubahan fisik dan sosial, kesehatan mental selama masa remaja juga menjadi aspek yang sangat penting dalam proses perkembangan. Pada fase ini, remaja mudah mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan perubahan suasana hati yang seringkali dipengaruhi oleh tuntutan akademik, hubungan sosial, dan pencarian jati diri. Dukungan psikososial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah menjadi faktor utama yang membantu remaja menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut. Remaja yang mendapat dukungan sosial cukup cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan kemampuan coping yang lebih efektif dalam menghadapi stres. Oleh sebab itu, intervensi yang menitikberatkan pada peningkatan dukungan sosial dan edukasi kesehatan mental sangat diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang remaja secara menyeluruh ( Lestari dan Nugraha, 2022).

#### **e. Ciri dan Karakteristik Remaja**

Menurut (E-issn, 2024; E-issn, 2024) masa remaja memiliki ciri dan karakteristik khas yang membedakannya dari tahap perkembangan sebelumnya maupun sesudahnya. Periode ini sering dianggap sebagai masa yang penuh tantangan, baik bagi remaja itu sendiri maupun bagi orang tua. Tantangan tersebut muncul dari berbagai perubahan dan perilaku khas yang terjadi selama masa ini,

1) Remaja mulai menuntut kebebasan serta hak untuk menyampaikan pendapatnya sendiri. Pada tahap ini, mereka cenderung ingin menunjukkan jati diri di hadapan orang lain melalui ekspresi dan opini

pribadi. Namun, hal tersebut sering kali menimbulkan ketegangan dan perbedaan pendapat dengan keluarga.

2) Pengaruh teman sebaya pada remaja menjadi semakin kuat dibandingkan saat mereka masih anak-anak. Hal ini menandakan berkurangnya pengaruh orang tua dalam kehidupan remaja. Remaja biasanya menyesuaikan diri dengan tren yang sedang berkembang, seperti gaya berpakaian, potongan rambut, atau jenis musik, sebagai bentuk aktualisasi diri dan upaya untuk diterima dalam lingkungan sosialnya.

3) Remaja mengalami perubahan fisik dan perkembangan seksual yang signifikan. Fase ini ditandai oleh pertumbuhan tubuh yang pesat serta munculnya dorongan seksual yang kadang menimbulkan kebingungan, rasa takut, atau perasaan bersalah.

4) Remaja cenderung memiliki rasa percaya diri yang berlebihan dan emosi yang tidak stabil. Kondisi ini membuat mereka sulit menerima nasihat atau arahan dari orang tua. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan pengendalian emosi agar remaja dapat menyesuaikan diri secara sehat dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada masa ini.

## **2. Citra Tubuh ( *Body Image* )**

### **a. Definisi Citra Tubuh**

Citra tubuh dapat didefinisikan sebagai persepsi subjektif seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta bagaimana ia menilai pandangan orang lain terhadap dirinya. Persepsi ini sering kali tidak sesuai dengan kondisi fisik yang sebenarnya. Citra tubuh terbagi menjadi dua, yaitu positif dan negatif. Citra tubuh positif ditandai dengan penerimaan dan rasa bangga terhadap diri sendiri, sedangkan citra tubuh negatif muncul ketika individu

merasa malu, cemas, dan tidak nyaman dengan penampilannya. Jika tidak ditangani, citra tubuh negatif dapat menimbulkan masalah psikologis yang berdampak pada kesehatan mental (Pringsewu, 2021)

Citra tubuh merupakan gambaran mental individu mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya. Konsep ini mencakup cara seseorang memandang dan menilai tubuhnya sendiri, serta keyakinan tentang bagaimana orang lain menilai dirinya. Citra tubuh juga dapat diartikan sebagai sikap individu terhadap tubuhnya, yang dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung pada cara individu tersebut memaknainya. Citra tubuh yang negatif pada remaja dapat menghambat perkembangan keterampilan sosial dan kemampuan berinteraksi dengan orang lain. Remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya cenderung terlalu fokus pada kekurangan fisik yang dirasakan, sehingga dapat menurunkan rasa percaya diri dan membuat mereka enggan membangun hubungan sosial (E-issn, 2024).

Citra tubuh memiliki keterkaitan yang erat dengan gaya hidup remaja, terutama dalam hal pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan menjaga diri. Remaja dengan citra tubuh positif umumnya menjalani gaya hidup yang sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, serta menjaga kebersihan dan penampilan pribadi. Sebaliknya, remaja dengan citra tubuh negatif cenderung melakukan perilaku yang kurang sehat, seperti menjalani diet ketat, mengurangi asupan makanan secara berlebihan, atau melakukan olahraga secara berlebihan untuk memperoleh bentuk tubuh yang dianggap ideal. Remaja dengan citra tubuh positif lebih konsisten dalam melakukan aktivitas fisik dan menerapkan pola makan yang seimbang. Citra tubuh negatif sering kali berhubungan dengan pola makan yang tidak teratur

serta perilaku kompulsif untuk menurunkan berat badan. Oleh karena itu, gaya hidup sehat tidak hanya berpengaruh terhadap kondisi fisik remaja, tetapi juga menjadi cerminan dari penerimaan diri dan citra tubuh yang positif ( Chen dkk., 2022 ; Bianchi dkk., 2023).

Salah satu aspek utama dari citra tubuh pada remaja adalah ketidakpuasan terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Aspek ini menunjukkan sejauh mana individu merasa tidak puas dengan ukuran, bentuk, atau proporsi tubuhnya, terutama ketika dibandingkan dengan standar ideal yang dibentuk oleh lingkungan sosial maupun media. Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan bagian penting dari citra tubuh negatif yang sering muncul pada masa remaja, karena pada tahap ini terjadi perubahan fisik yang cepat sehingga mendorong remaja untuk membandingkan diri dengan orang lain. Sementara itu, ketidakpuasan terhadap berat dan bentuk tubuh dapat memicu munculnya perilaku tidak sehat, seperti diet berlebihan atau gangguan makan. Dengan demikian, ketidakpuasan terhadap tubuh dapat dianggap sebagai indikator awal dari citra tubuh negatif yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Pada penelitian ini, citra tubuh diukur menggunakan kuesioner Body Shape Questionnaire ( BSQ ). Kuesioner ini digunakan untuk menilai pandangan individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Pernyataan ini dalam BSQ meliputi perasaan terhadap bentuk tubuh, kepercayaan diri, dalam berpenampilan, serta kekhawatiran individu terhadap berat badan dalam kondisi tubuh yang dimiliki.

Nilai citra tubuh diperoleh dari total skor jawaban responden pada seluruh item pertanyaan. Selanjutnya, skor tersebut dikelompokkan ke dalam empat kategori, yaitu tidak terganggu dengan skor  $\leq 80$ , gangguan ringan

dengan skor 81 - 110, gangguan sedang dengan skor 111 - 140, dan gangguan berat dengan skor > 140. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka menunjukkan semakin tinggi tingkat ketidakpuasan atau gangguan citra tubuh pada responden. (Rodgers dan Paxton, 2020 ; Tiggemann dan Slater, 2021).

#### **b. Faktor – faktor yang memperngaruhi citra tubuh ( Body Image )**

##### **1). Pengaruh Media Sosial**

Penggunaan media sosial yang berlebihan terbukti menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja. Menurut Rodgers dan Melioli (2019), paparan yang tinggi terhadap platform visual seperti Instagram dan TikTok membuat remaja sering membandingkan diri dengan standar kecantikan ideal yang ditampilkan di media. Perbandingan sosial tersebut dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap tubuh mereka sendiri dan menurunkan penerimaan diri.

##### **2). Tekanan Sosiokultural**

Norma dan harapan sosial mengenai penampilan fisik juga memiliki peran besar dalam membentuk citra tubuh remaja. Fardouly dan Vartanian (2020) menjelaskan bahwa penilaian dari keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat dapat memengaruhi cara remaja menilai dan menerima tubuhnya. Tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan yang berlaku sering kali membuat remaja merasa tidak puas dan kurang percaya diri terhadap penampilannya.

### **c. Kondisi Fisik (Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik)**

#### **1) Indeks Massa Tubuh (IMT)**

Kondisi fisik yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki hubungan erat dengan citra tubuh remaja. Berdasarkan penelitian Tiggemann dan Slater (2021), remaja dengan IMT lebih tinggi cenderung memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya. Perbedaan antara kondisi fisik aktual dan standar tubuh ideal yang ada di masyarakat dapat memicu perilaku tidak sehat, seperti diet berlebihan atau gangguan makan.

#### **2) Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik juga memengaruhi persepsi remaja terhadap tubuhnya. Chen et al. (2022) mengemukakan bahwa remaja dengan tingkat aktivitas fisik rendah lebih mudah merasa tidak puas dengan tubuhnya. Sebaliknya, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan citra tubuh positif, karena membuat remaja merasa lebih sehat, bugar, dan percaya diri terhadap penampilannya.

#### **3) Faktor Demografis**

Faktor-faktor seperti jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan prestasi akademik juga turut memengaruhi citra tubuh. Menurut Kim dan Lee (2023), remaja perempuan serta mereka yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi rendah lebih berisiko mengalami citra tubuh negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Secara keseluruhan, pembentukan citra tubuh pada remaja merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari media, lingkungan sosial, kondisi fisik, maupun latar belakang demografis. Interaksi antara faktor-faktor tersebut berperan penting dalam

menentukan bagaimana remaja menilai, menerima, dan menghargai tubuhnya sendiri.

#### **d. Dampak Citra Tubuh Terhadap Remaja**

Citra tubuh memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, baik pada ranah psikologis, sosial, maupun fisik. Tiggemann dan Slater (2021) mengemukakan bahwa cara remaja menilai tubuhnya dapat berdampak pada pola perilaku serta bentuk interaksi mereka dengan lingkungan sekitar. Secara umum, pengaruh citra tubuh dapat dikategorikan ke dalam beberapa aspek utama berikut :

##### **1) Dampak Psikologis**

Citra tubuh negatif dapat memicu berbagai masalah psikologis, seperti rendahnya harga diri, munculnya kecemasan, stres, hingga kemungkinan mengalami depresi. Sebaliknya, citra tubuh yang positif berperan dalam meningkatkan kondisi emosional, memperkuat rasa percaya diri, serta menumbuhkan rasa puas dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Bianchi dkk., 2023).

##### **2) Dampak Sosial**

Remaja yang memiliki citra tubuh negatif kerap membatasi diri dari aktivitas sosial karena merasa tidak nyaman dengan penampilan fisiknya. Keadaan tersebut dapat menghambat perkembangan kemampuan mereka dalam membangun hubungan sosial yang konstruktif. Sebaliknya, remaja dengan citra tubuh positif umumnya lebih mudah menjalin pergaulan, bersikap aktif, dan mampu terlibat dalam interaksi sosial dengan lebih rileks (Rodgers dkk., 2022).

### 3) Dampak terhadap Gaya Hidup dan Kesehatan Fisik

Citra tubuh berpengaruh terhadap gaya hidup yang dijalani remaja. Citra tubuh negatif sering berkaitan dengan kebiasaan yang kurang sehat, seperti makan berlebihan, pola makan yang tidak teratur, atau melakukan olahraga secara berlebihan. Sebaliknya, remaja yang memiliki citra tubuh positif lebih cenderung menjalankan gaya hidup sehat, misalnya dengan mengonsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan diri, dan berolahraga secara rutin (Chen dkk., 2022).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan remaja. Citra tubuh positif tidak hanya mendukung kesejahteraan psikologis, tetapi juga mendorong terbentuknya gaya hidup sehat serta hubungan sosial yang lebih baik.

## 3. Gaya Hidup ( *Life Style* )

### a. Definisi Gaya Hidup ( *Life Style* )

Gaya hidup di definisikan sebagai pola aktivitas dan kebiasaan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Pada masa remaja, gaya hidup terbentuk melalui kebiasaan yang dilakukan secara konsisten, seperti pola makan, aktivitas fisik, istirahat, dan interaksi sosial. Gaya hidup tidak hanya mencerminkan kondisi fisik, tetapi juga kemampuan remaja beradaptasi secara sosial dan emosional. Gaya hidup sehat ditandai dengan kebiasaan makan bergizi, olahraga teratur, tidur cukup, serta menjauhi perilaku berisiko seperti merokok dan konsumsi alkohol. Selain itu, dukungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah turut memengaruhi pembentukan gaya hidup remaja (Moreno & Molero Jurado, 2024).

Menurut Pigaiani dkk. (2024), komponen gaya hidup sehat pada remaja mencakup beberapa hal penting, seperti menjaga pola makan yang bergizi dan seimbang, rutin berolahraga, cukup tidur, serta menghindari kebiasaan berisiko seperti merokok, minum alkohol, dan memakai narkoba. Peneliti juga menekankan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sekolah sangat berpengaruh dalam membantu remaja membentuk dan mempertahankan gaya hidup yang sehat. Gabungan dari semua aspek tersebut tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga membantu menjaga kesehatan mental remaja, misalnya dengan meningkatkan rasa percaya diri dan menurunkan tingkat stres.

Gaya hidup remaja saat ini dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa aspek penting, yaitu pola makan, aktivitas fisik, waktu istirahat dan tidur, serta kebiasaan sehari-hari. Sebagian besar remaja memiliki pola makan yang kurang sehat, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, gorengan, makanan tinggi gula, dan minuman bersoda. Pola makan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengaruh teman sebaya, paparan iklan di media sosial, serta gaya hidup modern yang cenderung praktis dan instan. Kebiasaan sarapan yang tidak teratur dan tingginya konsumsi makanan siap saji berhubungan dengan peningkatan risiko status gizi lebih pada remaja, terutama di lingkungan perkotaan.

Selain itu, gaya hidup remaja juga meliputi aspek aktivitas fisik. Sebagian besar remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang disebabkan oleh meningkatnya penggunaan gawai, media sosial, serta permainan daring. Kondisi tersebut menyebabkan remaja lebih banyak duduk atau berbaring dibandingkan bergerak aktif, sehingga dapat

meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolik. Selanjutnya, aspek istirahat dan kebiasaan sehari-hari juga menjadi bagian penting dalam gaya hidup remaja. Banyak remaja memiliki durasi tidur yang kurang dari tujuh jam per hari akibat kebiasaan begadang, baik untuk belajar maupun bermain ponsel. Kebiasaan ini tidak hanya menurunkan konsentrasi belajar, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental, seperti munculnya stres, rasa lelah berlebihan, dan berkurangnya motivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sari dan Rahayu, 2021 ; Fadilah dkk, 2022 ; Rahman dan Wulandari, 2023 ; Pratama dkk, 2020).

#### **b. Komponen Gaya Hidup Remaja**

Gaya hidup pada remaja terdiri dari enam komponen utama yang saling berhubungan dan berperan penting terhadap kesehatan jangka panjang. Komponen tersebut meliputi pola makan, aktivitas fisik, tidur, screen time, perilaku merokok, dan konsumsi alkohol. Pola makan mencerminkan kebiasaan remaja dalam memilih makanan serta seberapa sering mereka mengonsumsi makanan bergizi, seperti buah, sayur, dan sumber protein, maupun makanan tinggi gula dan lemak.

Aktivitas fisik berkaitan dengan frekuensi remaja melakukan kegiatan yang membantu meningkatkan kebugaran, seperti olahraga, berjalan kaki, atau aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Komponen tidur mencakup durasi dan kualitas tidur yang dibutuhkan untuk menjaga fungsi tubuh dan mendukung perkembangan otak. Sementara itu, screen time menggambarkan jumlah waktu yang digunakan remaja untuk aktivitas digital, termasuk penggunaan gawai, media sosial, permainan daring, dan aktivitas online lainnya yang dapat memengaruhi pola tidur serta tingkat aktivitas

fisik. Selain itu, gaya hidup remaja juga mencakup kebiasaan merokok, baik rokok biasa maupun rokok elektronik (vape), yang dapat menimbulkan gangguan pada kesehatan paru-paru dan meningkatkan risiko penyakit jangka panjang. Konsumsi alkohol menjadi aspek lain yang perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi perkembangan otak, proses pengambilan keputusan, serta menimbulkan berbagai risiko kesehatan lainnya. Secara keseluruhan, keenam komponen tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup tidak hanya mencakup kebiasaan fisik, tetapi juga pilihan perilaku yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional remaja (Smout, S. dkk., 2024).

**c. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup**

Berikut adalah faktor-faktor yang memengaruhi gaya hidup pada remaja menurut satu studi longitudinal terbaru oleh Adolescent Lifestyle Behaviour Modification and Mental Health: Longitudinal Changes in Diet, Physical Activity, Sleep, Screen Time, Smoking, and Alcohol Use and Associations with Psychological Distress (2024).

**Tabel 2.1 Faktor - Faktor Gaya Hidup**

| Faktor - Faktor                                 |  | Pembahasan                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Resiliensi, self compassion, dan harapan (hope) |  | Perubahan pola gaya hidup pada remaja bervariasi antar kelompok, di mana remaja perempuan dan individu dengan identitas gender yang beragam cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik yang lebih besar |

---

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | dibandingkan dengan remaja laki-laki.                                                                                                                                                                                                        |
| Paparan informasi terkait kesehatan (health related information exposure) | <p>Penelitian mengungkapkan bahwa tingkat paparan remaja terhadap informasi Kesehatan sangat berpengaruh pada kemampuan mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat.</p>                                                                        |
| Status sosial ekonomi dan persepsi ekonomi keluarga                       | <p>Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang menjalani gaya hidup sehat umumnya memiliki orang tua yang lebih muda dan masih menikah, yang kemungkinan berkaitan dengan situasi ekonomi keluarga mereka.</p>                              |
| Jenis kelamin, usia, prestasi sekolah, jenis keluarga                     | <p>Penelitian yang dilakukan di sekolah di Turki mengungkapkan bahwa gaya hidup sehat pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk jenis kelamin, usia, prestasi belajar, tipe keluarga, dan persepsi terhadap status ekonomi.</p> |
| Nutrisi status dan citra tubuh (body image)                               | <p>Penelitian di Bandar Lampung menyatakan bahwa kondisi gizi dan persepsi remaja putri terhadap citra tubuhnya berperan dalam memengaruhi</p>                                                                                               |

---

---

kebiasaan diet yang kurang sehat.

Kebiasaan konsumsi minuman manis / pola makan tidak      Penelitian      di Jakarta menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi minuman manis secara rutin merupakan salah satu penyebab gaya hidup tidak sehat pada remaja.

Penggunaan internet / Penelitian di Tiongkok mengungkapkan waktu layar / aktivitas bahwa pemanfaatan internet secara sehari      tepat dan mendapatkan waktu tidur yang memadai termasuk dalam gaya hidup sehat, serta menyoroti pentingnya membatasi waktu penggunaan layar dan menghindari aktivitas duduk yang berlebihan.

---

Gaya hidup remaja yang ditandai dengan kebiasaan makan yang tidak teratur, sering mengonsumsi makanan cepat saji, dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap masalah gizi, mulai dari kelebihan berat badan hingga malnutrisi. Penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan rendah nutrisi, dikombinasikan dengan perilaku sedentary atau tidak aktif, dapat meningkatkan risiko obesitas dan masalah Kesehatan lainnya di kalangan remaja. Pada masa remaja, penerapan gaya hidup yang kurang sehat, seperti rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan mengonsumsi makanan

tinggi lemak, serta perilaku sedentary atau kurang bergerak, dapat berdampak pada kesehatan dan status gizi remaja.

Dalam penelitian, tingkat aktivitas fisik pada remaja sering diukur menggunakan Physical Activity Questionnaire for Adolescents. Instrumen ini terdiri dari sekitar 8–9 pertanyaan yang digunakan untuk menilai tingkat aktivitas fisik remaja selama tujuh hari terakhir. Skor yang diperoleh dari kuesioner tersebut kemudian diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu gaya hidup baik (4,00–5,00), cukup (2,00–3,99), dan kurang (1,00–1,99). Oleh karena itu, mengembangkan gaya hidup sehat sangat penting untuk mempertahankan status gizi optimal selama masa remaja.

#### **d. Karakteristik Gaya Hidup Remaja Masa Kini**

Perkembangan teknologi, media sosial, serta perubahan pola interaksi sosial menyebabkan gaya hidup remaja mengalami pergeseran yang signifikan. Remaja masa kini lebih terbuka terhadap perubahan, cenderung mengikuti tren terbaru, dan memanfaatkan teknologi digital dalam hampir seluruh aktivitasnya. Lingkungan pergaulan, informasi digital, serta akses terhadap berbagai media turut membentuk pola perilaku dan pilihan gaya hidup mereka (Sari & Putri, 2021) .

Menurut Sari & Putri, (2021), karakteristik gaya hidup remaja di era digital dapat dilihat melalui beberapa aspek berikut:

##### **1) Ketergantungan pada Teknologi dan Media Sosial**

Remaja menghabiskan banyak waktu menggunakan smartphone untuk berkomunikasi, hiburan, dan membangun citra diri. Interaksi sosial kini lebih banyak berlangsung secara digital daripada tatap muka.

Teknologi menjadi bagian dari keseharian dan memengaruhi cara berpikir serta perilaku mereka.

## 2) Orientasi pada Tren dan Aktualisasi Diri ( Fomo )

Remaja masa kini sangat memperhatikan tren yang sedang populer, baik dalam hal fesyen, gaya hidup, musik, maupun makanan. Mengikuti tren dianggap sebagai cara untuk mengekspresikan diri dan memperoleh penerimaan sosial dari lingkungan pergaulan.

## 3) Pola Konsumsi yang Praktis dan Instan

Ketersediaan layanan digital menyebabkan remaja lebih menyukai layanan serba cepat, seperti pemesanan makanan online, belanja daring, serta konten hiburan instan. Kemudahan akses membuat remaja lebih memilih segala sesuatu yang praktis dan efisien.

## 4) Aktivitas Fisik yang Menurun

Kebiasaan menggunakan media sosial, menonton video pendek, hingga bermain game menyebabkan tingginya waktu layar (screen time) sehingga menurunkan intensitas aktivitas fisik. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang jika tidak diimbangi dengan kegiatan fisik yang memadai.

## 5) Kesadaran terhadap Kesehatan dan Penampilan

Meskipun aktivitas fisik cenderung menurun, remaja tetap menunjukkan minat pada kesehatan dan penampilan diri. Banyak dari mereka yang mengikuti tren olahraga tertentu, menjaga pola makan, atau menerapkan rutinitas perawatan diri untuk meningkatkan citra tubuh.

#### 6) Pengaruh Peer Group yang Kuat

Lingkungan pergaulan, baik di dunia nyata maupun digital, memiliki pengaruh besar terhadap pilihan gaya hidup remaja. Keinginan untuk diterima oleh kelompok sebaya sering menjadi faktor penentu dalam mengambil keputusan terkait aktivitas maupun pola konsumsi.

#### **e. Dampak Gaya Hidup Remaja**

Menurut (Poltekkes, 2024) beberapa dampak gaya hidup terhadap status gizi remaja antara lain:

- 1) Seringnya kebiasaan ngemil berpotensi meningkatkan kemungkinan terjadinya kegemukan pada remaja perempuan.
- 2) Kurangnya frekuensi dan intensitas aktivitas fisik turut berperan penting dalam munculnya masalah kelebihan berat badan.
- 3) Perubahan pola hidup, seperti konsumsi camilan yang berlebihan dan minimnya aktivitas fisik, perlu menjadi fokus perhatian guna menjaga status gizi remaja agar tetap dalam kondisi yang baik.

### **4. Status Gizi Remaja**

#### **a. Definisi Remaja**

Status gizi di definisikan sebagai keadaan tubuh yang menggambarkan apakah asupan nutrisi yang diterima sudah sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk menjalankan fungsi fisiologis secara optimal. Ketidakseimbangan antara jumlah nutrisi yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan berbagai gangguan gizi, baik dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan zat gizi. Status gizi menunjukkan tingkat kecukupan nutrisi harian yang penting untuk menjaga fungsi tubuh, mendukung aktivitas fisik, dan mempertahankan kesehatan jangka panjang.

Pada masa remaja, keberadaan status gizi yang baik menjadi sangat penting karena fase ini ditandai oleh percepatan pertumbuhan tinggi dan berat badan, perkembangan otak, serta perubahan hormonal yang meningkatkan kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral. Pemenuhan gizi yang cukup pada remaja berpengaruh terhadap kemampuan kognitif, prestasi belajar, kesehatan reproduksi, sistem kekebalan tubuh, serta pencegahan penyakit metabolik di masa mendatang.

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang menentukan, karena sekitar 20–25% tinggi badan akhir dicapai pada tahap ini, diiringi peningkatan massa otot, kekuatan tulang, dan perubahan komposisi tubuh lainnya. Kecukupan gizi sangat diperlukan agar pertumbuhan berlangsung optimal dan risiko masalah seperti stunting, anemia, atau obesitas dapat dicegah. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai status gizi, pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi, serta karakteristik remaja sebagai fase perkembangan kritis menjadi dasar penting dalam pembentukan pola hidup sehat hingga dewasa ( Rizal et al. 2025 ).

Status gizi pada remaja menunjukkan keseimbangan antara asupan zat gizi, kebutuhan tubuh, serta kemampuan tubuh dalam memanfaatkannya. Masa remaja merupakan fase penting karena ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan fisik yang cepat. Oleh sebab itu, status gizi yang baik sangat dibutuhkan agar remaja dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan berat badan, masih banyak ditemukan pada remaja dan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan jangka panjang ( Nabila Alfionita dkk. 2024 ).

Status gizi yang baik menunjukkan bahwa asupan gizi seseorang terpenuhi sesuai kebutuhan tubuh. Pada masa remaja, terutama remaja putri, masalah yang sering muncul adalah Kurang Energi Kronik (KEK). Penilaian status gizi biasanya menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu perbandingan antara berat badan dan tinggi badan untuk menentukan apakah seseorang memiliki gizi kurang, normal, atau berlebih. Status gizi dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor primer, seperti pola makan yang tidak seimbang, dan faktor sekunder, yaitu gangguan penyerapan zat gizi akibat kondisi kesehatan. Selain itu, keseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan tubuh juga berpengaruh terhadap status gizi, karena ketidakseimbangan dapat menyebabkan kekurangan atau kelebihan gizi. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi remaja kurus usia 16–18 tahun mencapai 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus), sedangkan remaja gemuk sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas) (Nurhayati, 2021).

#### **b. Komponen Indikator Status Gizi Remaja**

Penilaian status gizi pada remaja membutuhkan indikator yang tepat dan sudah distandarisasi agar kondisi nutrisi dapat diukur dengan akurat. Indikator tersebut biasanya berupa pengukuran antropometri yang menunjukkan keseimbangan antara asupan makanan dan perubahan komposisi tubuh selama masa pertumbuhan remaja. Penggunaan beberapa indikator secara bersamaan lebih disarankan dibandingkan hanya menggunakan satu alat ukur, karena dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang status gizi dan potensi risiko kesehatan jangka panjang. Beberapa indikator utama yang sering digunakan dalam penilaian status gizi

remaja antara lain Indeks Massa Tubuh (IMT), IMT menurut umur (IMT/U), Lingkar Lengan Atas (LILA), lingkar perut, serta kategori status gizi berdasarkan klasifikasi WHO dan Asia Pasifik ( Yunita, 2024).

#### 1) Indeks Masa Tubuh ( IMT )

IMT merupakan indikator paling umum digunakan untuk menilai status gizi remaja. IMT dihitung menggunakan perbandingan antara berat badan (kg) dan tinggi badan kuadrat (m<sup>2</sup>). IMT efektif sebagai skrining awal untuk mendeteksi risiko kurus, overweight, dan obesitas pada remaja karena mudah diukur dan memiliki validitas yang baik pada populasi usia sekolah ( Putri, 2024).

$$\text{Rumus } IMT = \frac{\text{Berat Badan ( Kg )}}{\text{Tinggi Badan ( m}^2\text{ )}}$$

#### 2) IMT Menurut Umur ( IMT/U )

Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) adalah indikator yang memperhitungkan variasi pertumbuhan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Pengukuran ini didasarkan pada kurva pertumbuhan yang disusun oleh WHO. IMT/U sangat tepat digunakan untuk menilai status gizi remaja karena pada masa pubertas, pertumbuhan fisik tidak terjadi secara seragam akibat pengaruh perubahan hormone (Widayanti dan Sari, 2023).

#### 3) Lingkar Lengan Atas ( LILA )

Lingkar Lengan Atas (LILA) adalah metode pengukuran lingkar otot dan jaringan lemak pada bagian atas tubuh yang digunakan untuk menilai cadangan energi serta potensi risiko malnutrisi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Musa, Hakimi, dan Rahman (2023), LILA memiliki peran penting dalam mendeteksi risiko Kurang Energi Kronik (KEK) pada

remaja putri, karena indikator ini lebih sensitif dalam menangkap perubahan massa otot dibandingkan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

4) Lingkar Perut

Lingkar perut merupakan indikator yang digunakan untuk menilai risiko obesitas sentral, yang berhubungan erat dengan penyakit metabolik. Pengukuran lingkar perut pada remaja dapat berperan sebagai prediktor awal risiko diabetes tipe 2 dan sindrom metabolik, walaupun remaja tersebut memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam batas normal (Syamsuddin dan Nurjanah, 2022).

5) Kategori Status Gizi

**Tabel 2.2 Kategori Gizi**

| Kategori                          | IMT           |
|-----------------------------------|---------------|
| Kekurangan gizi                   | < 18,5        |
| Normal                            | 18,5 – < 25,0 |
| Overweight / Berat badan berlebih | 25,0 – < 27,0 |
| Obesitas                          | ≥ 27,0        |

Sumber : Kementerian Kesehatan RI. (2023). *SURVEI STATUS GIZI*

*INDONESIA 2024*

**c. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja**

Status gizi remaja dipengaruhi tidak hanya oleh asupan makanan, tetapi juga oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Berdasarkan penelitian, faktor-faktor tersebut mencakup faktor primer seperti pola makan dan asupan nutrisi, faktor sekunder seperti kondisi kesehatan dan

kemampuan tubuh dalam menyerap nutrisi, serta faktor gaya hidup yang meliputi tingkat aktivitas fisik, durasi penggunaan gadget, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Selain itu, faktor sosial ekonomi, pengetahuan mengenai gizi, citra tubuh (body image), dan tekanan sosial juga berperan penting. Keseluruhan faktor tersebut bersama-sama memengaruhi risiko terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih pada remaja.

#### 1) Faktor Primer

Faktor primer yang memengaruhi status gizi meliputi pola makan, jumlah nutrisi yang dikonsumsi, dan frekuensi makan. Pada remaja, pola makan yang tidak seimbang, seperti seringnya konsumsi makanan cepat saji serta rendahnya asupan buah dan sayur, dapat menyebabkan kekurangan nutrisi penting atau kelebihan kalori. Pola makan termasuk frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi memiliki peran signifikan dalam menentukan status gizi remaja putri, selain faktor aktivitas fisik dan persepsi terhadap citra tubuh (Asweros Umbu Zogara dkk., 2024).

#### 2) Faktor Sekunder

Faktor sekunder yang berpengaruh terhadap status gizi meliputi kondisi kesehatan sementara, infeksi, serta kemampuan tubuh dalam menyerap nutrisi. Meskipun penelitian lokal mengenai infeksi kronis atau gangguan penyerapan pada remaja dalam lima tahun terakhir masih sedikit, berbagai studi umum mengindikasikan bahwa remaja yang mengalami infeksi akut atau masalah pada saluran pencernaan berisiko memiliki status gizi yang kurang optimal. Hal ini disebabkan oleh gangguan dalam proses penyerapan nutrisi atau peningkatan kebutuhan nutrisi, sehingga berdampak pada pemenuhan kebutuhan gizi tubuh.

### 3) Faktor Gaya Hidup

Gaya hidup remaja, termasuk tingkat aktivitas fisik, lama penggunaan gawai (screen time), serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, turut memengaruhi status gizi (Zogara et al. 2024).

### 4) Faktor Sosial Ekonomi

Status sosial-ekonomi keluarga, seperti pendapatan dan tingkat pendidikan orang tua, merupakan faktor penting dalam menentukan akses remaja terhadap makanan bergizi. Remaja yang berasal dari keluarga dengan status ekonomi rendah berisiko mengonsumsi makanan yang kurang seimbang dan minim variasi, sehingga berpotensi mengalami masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, tergantung pada pola konsumsi di lingkungan sekitar (Tambusai, 2024).

Memahami berbagai faktor yang memengaruhi status gizi remaja sangat penting dalam perencanaan intervensi gizi yang efektif. Secara konseptual, faktor primer, gaya hidup, dan citra tubuh saling berhubungan erat, sehingga intervensi yang dilakukan harus bersifat multidimensional. Secara aplikatif, program kesehatan remaja perlu mencakup edukasi gizi (pengetahuan tentang nutrisi), peningkatan aktivitas fisik, pengurangan durasi penggunaan gawai (screen time), serta konseling mengenai citra tubuh. Selain itu, kebijakan publik yang berkaitan dengan gizi remaja harus memperhatikan aspek sosial-ekonomi agar intervensi tersebut dapat dijangkau oleh remaja dari berbagai latar belakang.

### **d. Dampak Status Gizi Remaja**

Menurut (Fitriani, 2020) Dampak Status Gizi yang Tidak Seimbang pada Remaja Status gizi yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun

kelebihan gizi, dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik, mental, dan sosial remaja. Kondisi ini dapat menghambat pertumbuhan, perkembangan otak, serta menurunkan kualitas hidup.

#### 1) Kekurangan Gizi

Terjadi ketika tubuh tidak mendapat cukup nutrisi akibat pola makan yang tidak seimbang atau keterbatasan akses makanan bergizi. Dampaknya meliputi penurunan daya tahan tubuh, gangguan konsentrasi, serta hambatan pertumbuhan fisik dan mental.

#### 2) Kelebihan Gizi (Obesitas)

Disebabkan oleh asupan kalori berlebih, terutama dari makanan tinggi lemak, gula, dan garam. Obesitas meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan jantung, serta berdampak pada kepercayaan diri dan kesehatan mental remaja.

### **5. Hubungan Citra Tubuh dan Gaya Hidup dengan Status Gizi Pada Remaja**

#### **a. Hubungan Citra Tubuh Dengan Status Gizi**

Hubungan antara citra tubuh dan status gizi pada remaja telah menjadi fokus berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir karena masa remaja merupakan periode kritis perkembangan fisik, psikologis, dan sosial, sehingga persepsi remaja terhadap bentuk tubuhnya sangat memengaruhi perilaku makan, pengaturan berat badan, dan pilihan gaya hidup. Citra tubuh memiliki keterkaitan yang signifikan dengan status gizi. Remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya cenderung menjalani diet yang terlalu ketat atau bahkan menunjukkan perilaku makan berlebihan. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh berhubungan dengan status gizi yang tidak sesuai, baik

berupa kekurangan maupun kelebihan berat badan. Faktor penyebabnya antara lain paparan media sosial, standar kecantikan tertentu, serta tekanan dari lingkungan pergaulan (Marzon, 2024 ; Widiastuti, 2023 ).

Persepsi tubuh yang negatif dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat dan berdampak pada status gizi yang kurang baik. Remaja yang merasa tubuhnya tidak ideal cenderung membatasi makan tanpa pengawasan ahli, atau mengalami emotional eating yang dapat meningkatkan risiko kegemukan. Citra tubuh tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap status gizi, tetapi juga melalui faktor perantara seperti asupan energi dan kebiasaan diet. Remaja yang merasa dirinya kelebihan berat badan sering kali mengurangi konsumsi energi secara berlebihan, yang dapat menyebabkan penurunan berat badan tidak sehat. Hal ini mendukung teori psikososial yang menyatakan bahwa citra tubuh berperan sebagai faktor psikologis yang memengaruhi perilaku makan serta berdampak pada status gizi.

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh memiliki hubungan yang kuat dengan status gizi pada remaja, terutama pada remaja putri yang lebih rentan terhadap tekanan sosial mengenai penampilan. Secara keseluruhan, temuan penelitian tersebut menegaskan bahwa citra tubuh merupakan faktor penting yang dapat memengaruhi status gizi melalui berbagai mekanisme perilaku makan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan kedua variabel ini sangat diperlukan dalam pengembangan program kesehatan remaja yang menekankan penerimaan diri, kebiasaan makan sehat, serta kemampuan menyaring pengaruh media terhadap persepsi tubuh (Amir, 2023 ; Rahmawati dkk., 2024).

## **b. Hubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi**

Hubungan antara gaya hidup dan status gizi pada remaja merupakan salah satu tema yang banyak menjadi fokus penelitian dalam bidang gizi masyarakat pada lima tahun terakhir. Masa remaja ditandai oleh proses perkembangan fisik serta perubahan perilaku yang berlangsung cepat, sehingga pola hidup yang diterapkan sangat menentukan kondisi gizi individu. Komponen gaya hidup mencakup aktivitas fisik, pola konsumsi makanan, kualitas tidur, serta durasi penggunaan media digital. Pola konsumsi tinggi kalori dengan kandungan zat gizi yang rendah, apabila disertai tingkat aktivitas fisik yang rendah, terbukti meningkatkan risiko terjadinya overweight maupun obesitas. Sebaliknya, remaja yang menjalankan pola hidup aktif serta mengonsumsi makanan bergizi cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Rendahnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku sedentari memiliki keterkaitan yang signifikan dengan peningkatan risiko gizi lebih pada remaja ( Hidayanti dkk. 2023 ).

Hubungan positif antara gaya hidup sedentari dan peningkatan indeks massa tubuh (IMT), terutama pada remaja usia sekolah. Selain itu, penggunaan media sosial dalam waktu yang lama diketahui dapat memengaruhi pola makan dan kualitas tidur, sehingga berdampak tidak langsung terhadap status gizi remaja (Dewi & Aprianti, 2024 ; Alfionita dkk. 2023) .

Secara keseluruhan, bukti ilmiah tersebut menegaskan bahwa gaya hidup merupakan faktor penting yang berperan dalam menentukan status gizi remaja, sehingga perlu menjadi perhatian utama dalam upaya pencegahan berbagai masalah gizi.

## 1) Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen esensial dalam gaya hidup yang berperan besar dalam mempertahankan keseimbangan energi tubuh. Remaja yang tidak memenuhi kebutuhan aktivitas fisik hariannya berpotensi mengalami akumulasi energi, yang kemudian dapat memicu peningkatan berat badan. Remaja yang secara konsisten melakukan aktivitas fisik menunjukkan status gizi yang lebih terarah dibandingkan remaja dengan tingkat aktivitas rendah. Aktivitas fisik diketahui mampu meningkatkan laju metabolisme, mendukung proses pembakaran energi, serta mempertahankan fungsi otot dan sistem kardiovaskular, sehingga menjadi salah satu strategi utama dalam pencegahan obesitas. Sebaliknya, gaya hidup sedentari menyebabkan penurunan signifikan dalam pengeluaran energi. Perilaku kurang gerak merupakan faktor prediktif yang kuat terhadap meningkatnya risiko gizi lebih, khususnya pada remaja putri. Temuan tersebut konsisten dengan teori Energy Balance, yang menegaskan bahwa ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan tubuh akan berdampak langsung pada perubahan berat badan (Hidayanti et al., 2023; Ruwandhini & Febriyanti, 2024).

## 2) Pengaruh Pola Makan terhadap Status Gizi

Pola makan merupakan salah satu unsur penting dalam gaya hidup remaja yang memiliki dampak langsung terhadap status gizi. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, minuman dengan kadar gula tinggi, serta camilan berkalori padat menjadi faktor yang signifikan dalam meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih. Tingginya konsumsi makanan

instan serta rendahnya asupan buah dan sayuran menyebabkan ketidakseimbangan energi pada remaja, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi mereka. Pemilihan makanan pada remaja cenderung ditentukan oleh preferensi rasa, kemudahan memperoleh makanan, dan pengaruh media sosial, sehingga aspek kandungan gizi sering kali terabaikan. Selain itu, kebiasaan melewatkan waktu makan, terutama sarapan, dapat mengganggu proses metabolisme dan meningkatkan peluang terjadinya konsumsi makanan berlebih pada waktu berikutnya. Pola makan yang tidak teratur ini berperan sebagai variabel perantara yang penting dalam hubungan antara gaya hidup dan status gizi remaja. Pola konsumsi yang tidak sehat berhubungan signifikan dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja usia 13–15 tahun (Sumber: Putri et al., 2023; Alfionita et al., 2023).

### 3) Pengaruh Gaya Hidup Kurang Aktif dan Penggunaan Media Digital

Peningkatan penggunaan teknologi serta media digital dalam kehidupan sehari-hari remaja telah menyebabkan perubahan yang signifikan pada pola aktivitas fisik mereka. Gaya hidup dengan aktivitas rendah, seperti duduk dalam waktu yang lama, menggunakan gawai, atau menonton tayangan digital berjam-jam, terbukti berhubungan langsung dengan meningkatnya risiko overweight dan obesitas. Remaja yang menghabiskan lebih dari enam jam per hari untuk menggunakan media sosial memiliki kecenderungan lebih besar mengalami gangguan pola makan serta perubahan status gizi. Selain itu, perilaku kurang gerak tersebut turut menyebabkan penurunan aktivitas fisik, peningkatan konsumsi camilan, dan penurunan kualitas tidur. Akumulasi faktor-faktor

ini menimbulkan ketidakseimbangan energi yang pada akhirnya dapat memicu kenaikan berat badan. Kenaikan signifikan dalam perilaku sedentari pada remaja, yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi gizi lebih (Sumber: Dewi & Aprianti, 2024; Puspitasari et al., 2023).

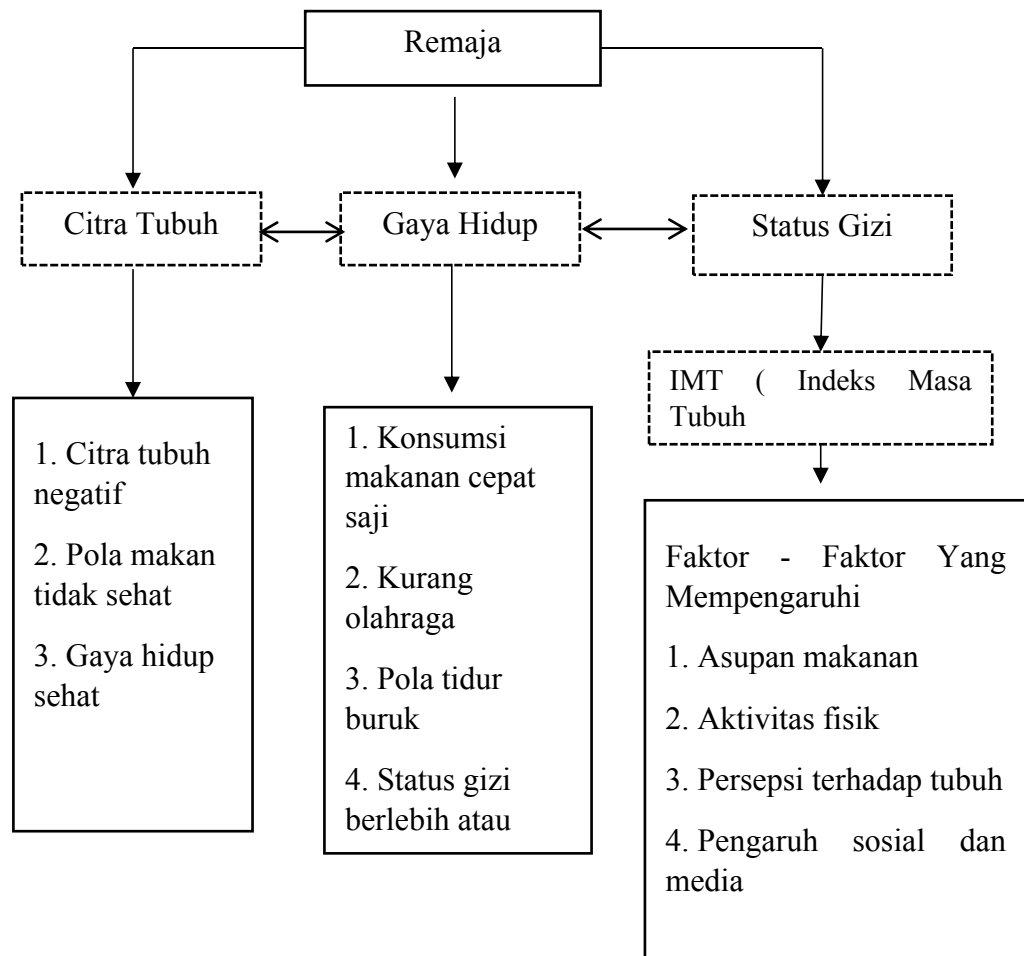
#### 4) Gaya Hidup dan Perilaku Makan Remaja

Perilaku makan merupakan elemen penting yang berkontribusi dalam menjelaskan hubungan antara gaya hidup dan status gizi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup yang kurang sehat dapat memengaruhi pemilihan makanan, frekuensi konsumsi, serta mendorong munculnya perilaku makan yang tidak adaptif. Remaja dengan aktivitas fisik yang rendah cenderung memilih makanan tinggi energi, baik sebagai bentuk kompensasi maupun sebagai respons terhadap kondisi emosional tertentu. Pola konsumsi makanan cepat saji, minuman bergula, serta camilan tinggi garam atau gula lebih sering ditemukan pada remaja dengan penggunaan gawai yang berlebihan. Remaja yang menerapkan gaya hidup sehat memiliki pola konsumsi makanan bergizi yang lebih teratur dan lebih mampu mempertahankan indeks massa tubuh dalam kategori normal. Penerapan gaya hidup sehat dapat menurunkan konsumsi makanan instan sehingga berperan dalam mengurangi risiko terjadinya gizi lebih. Secara keseluruhan, perilaku makan menjadi mediator yang penting dalam menjelaskan pengaruh gaya hidup terhadap status gizi remaja (Sumber: Nugraha & Nurhayati, 2024; Alia et al., 2024).

Dalam lima tahun terakhir, sejumlah penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa gaya hidup memiliki pengaruh yang sangat besar

terhadap status gizi remaja. Hidayanti et al. (2023) melaporkan bahwa kurangnya aktivitas fisik serta tingginya kebiasaan sedentari berhubungan signifikan dengan meningkatnya risiko overweight pada remaja putri. Temuan ini diperkuat oleh Alfionita et al. (2023) yang mengidentifikasi bahwa durasi sedentari yang panjang dan pola makan yang tidak sehat turut berperan dalam meningkatnya kasus gizi lebih. Dewi dan Aprianti (2024) juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat mengganggu pola makan dan memengaruhi status gizi remaja. Penelitian lain oleh Puspitasari et al. (2023) menunjukkan bahwa kebiasaan duduk terlalu lama pada masa pascapandemi berkaitan dengan kenaikan risiko gizi lebih. Selain itu, Nugraha dan Nurhayati (2024) menemukan bahwa penerapan gaya hidup sehat memiliki hubungan positif dengan tercapainya status gizi normal pada siswa SMA. Alia et al. (2024) juga menegaskan bahwa kebiasaan hidup sehat dapat menurunkan konsumsi makanan instan sehingga membantu mencegah kelebihan berat badan. Secara keseluruhan, hasil-hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa gaya hidup merupakan faktor kunci yang berperan besar dalam menentukan status gizi remaja.

## B. KERANGKA TEORI



Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber : ( Tiggemann & Slater 2021; Hidayati & Nuryanto, 2023 ; Kemenkes RI, 2021).

Keterangan :

: Variabel yang tidak di teliti

: Variabel yang diteliti

