

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Status Gizi**

##### **2.1.1 Defenisi Status Gizi**

Status gizi ialah keadaan tubuh yang dapat dipengaruhi oleh seimbang atau tidaknya asupan nutrisi beserta kebutuhan tubuh. Selain itu, status gizi juga mencerminkan kondisi tubuh manusia yang bersumber dari konsumsi makanan beserta minuman dan penggunaan nutrisi oleh tubuh (Bolang et al., 2021). Status gizi menunjukkan gambaran indikator keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan gizi anak dan konsumsi pangan yang tercermin dari bb dan tb anak. Kebutuhan nutrisi remaja sangat tinggi karena sedang dalam masa pertumbuhan. Saat usia remaja memerlukan energi, kalsium, seng, vitamin, zat besi, dan protein untuk mendukung aktivitas fisik seperti kegiatan sehari-hari dan kegiatan di sekolah. Setiap remaja pasti ingin mempunyai tubuh yang sehat agar dapat menjalani aktivitas fisik dengan baik (Hafiza, Utami & Niriyah 2020).

Status gizi dapat digunakan untuk melihat gambaran kesehatan tubuh manusia yang disebabkan asupan konsumsi beserta pemakaian makanan. Suatu klasifikasi gizi harus mempunyai suatu ukuran baku sebagai acuan. Berdasarkan Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2010, status gizi diklasifikasikan menjadi 5 kategori yaitu: normal, kurus, gemuk, sangakt kurus, dan obesitas. Pendek dan sangat pendek merupakan suatu keadaan gizi berdasarkan B/U, atau TB/U. Status gizi berdasarkan PP. RI. No. 17/2015 merupakan keadaan kesehatan tubuh individu yang menjadi gambaran hasil dari asupan makan yang diperoleh setiap hari. Berdasarkan SK MenKes. RI tahun 2010 rujukan dari WHO

status gizi ada 5 kelompok yakni normal, kurus, sangat kurus, gemuk, beserta obesitas. (Prasasti 2019).

Status gizi merupakan gambaran kondisi individu yang dipengaruhi oleh asupan dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Satu dari sekian indikator yang bisa dipakai dalam menilai status gizi adalah pengukuran *Antropometri*. Remaja berisiko terkena masalah gizi dikarenakan, pada masa ini terjadi perubahan perilaku terkait kesehatan, termasuk kebiasaan makan yang tidak sehat. Kebiasaan makan tersebut yaitu pola makan yang tak sama sekaligus tak bergizi seimbang, bahkan sering melewatkan waktu makan, kurang mengonsumsi buah dan sayur, serta konsumsi camilan berkalori tinggi dan makanan siap saji. (Loaloka, Zogara & Djami 2023).

### 2.1.2 Pengukuran Status Gizi

#### a) *Antropometri*

Menurut Bobak (2004), pengukuran antropometri didefinisikan sebagai dimensi tubuh manusia. Ada berbagai macam pengukuran dalam *antropometri* berdasarkan usianya. Pada umumnya, pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti otot, lemak, jumlah air, dan lemak di dalam tubuh dilihat dari keseimbangan dalam mengonsumsi energi yang mencakup protein, lemak, dll. Dengan disertai pengukuran *antropometri*. Berikut beberapa pengukuran dalam *antropometri*, antara lain:

#### 1. Berat Badan Terhadap Umur

Massa tubuh merupakan hasil dari gambaran berat badan yang sangat sensitif terhadap suatu perubahan, yang disebabkan karena berbagai faktor seperti nafsu makan yang menurun, adanya penyakit infeksi dan jumlah makanan yang dimakan

menurun. Massa tubuh memberikan gambaran tentang massa tubuh. Pengukuran *antropometri* yang gampang berubah adalah pengukuran berat badan. Dalam keadaan normal berat badan akan meningkat seiring bertambahnya usia, ketika tubuh dalam keadaan yang sehat dan antara kebutuhan dan konsumsi zat gizinya seimbang. Ketika tubuh dalam kondisi sakit ataupun kurang baik, berat badan bisa menurun atau bahkan meningkat lebih cepat tergantung dengan status gizinya. (Septikasari, 2018)

## 2. Tinggi Badan Terhadap Umur

Tinggi badan atau panjang badan adalah istilah yang dipakai dalam mencerminkan tingkat pertumbuhan skeletal. Dalam kebanyakan kasus, pertumbuhan tinggi badan berkorelasi positif dengan bertambahnya usia. Pertumbuhan tinggi badan sangat dipengaruhi jika tubuh memiliki masalah kekurangan gizi. Masalah kekurangan zat gizi pada pertumbuhan tinggi badan lebih mudah diatasi dengan pemenuhan gizi pada pengukuran sebelumnya. Hal ini amat krusial guna ditinjau sebab berkorelasi dengan terjadinya BBLR dan kekurangan gizi pada usia balita. (Septikasari, 2018).

## 3. Berat Badan Terhadap Tinggi Badan (BB/TB)

Berat badan terhadap tinggi badan ialah satu dari sekian jenis pengukuran *antropometri* terbaik karena dinilai lebih akurat dalam menunjukkan status gizi saat ini. Penambahan dan penurunan berat badan sangat berkaitan dengan tinggi badan karena pertumbuhan berat badan diikuti oleh peningkatan tinggi badan. (Septikasari, 2018)

## 4. Lingkar Lengan Atas Terhadap Umur (LILA/U)

Indikator pengukuran terjadinya KEK ialah dengan mengukur LILA wanita yang kurang dari 23,5 cm, kondisi ini menggambarkan terjadinya kekurangan cadangan zat gizi dalam tubuh yang sangat diperlukan selama kehamilan. Apabila setelah kehamilan wanita tetap mengalami KEK maka akan lebih sulit diatasi karena secara fisiologis tubuh mereka saat itu memerlukan lebih banyak zat gizi seiring perkembangan janinnya. (Septikasari, 2018).

#### 5. Tebal Lemak Bawah Kulit

Perkiraan jumlah total simpanan lemak tubuh ditandai oleh ketebalan lemak kulit. Tubuh menyimpan lemak di 2 lokasi, satu tempat untuk menyimpan lemak esensial dan satu tempat untuk menyimpan lemak tubuh secara keseluruhan. Sistem syaraf sentral, kelenjar payudara, sumsum tulang belakang, dan organ lainnya mengandung lemak esensial. Tubuh membutuhkan lemak ini untuk menjalankan fungsinya. Jumlah lemak esensial mencakup 3% (2,1 kg) dan 9% (4,9 kg) dari berat badan total laki-laki dan perempuan. (Almatsier et al., 2011)

#### 6. Rasio Lingkar Pinggang dan Pinggul

#### 7. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Menggunakan grafik pertumbuhan WHO tahun 2007 dengan indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) terhadap umur untuk mengukur status gizinya dan menentukan apakah ia kelebihan ataupun kekurangan berat badan. Guna menghitung indeks massa tubuh Anda, gunakan rumus berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

Tabel 2.1 Klasifikasi IMT menurut WHO, 2000

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (Underweight)	<18,5
Berat badan normal	18,5 – 22,9
Berat badan lebih	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	>30

## b) Klinis

Penilaian status gizi secara klinis mencakup pengamatan dan evaluasi tanda-tanda dan gejala klinis atau perubahan fisik yang disebabkan oleh gangguan kesehatan atau penyakit yang kekurangan gizi (Buanasita, 2022). Metode klinis sangat penting dalam menilai status gizi masyarakat, yang dapat diketahui melalui jaringan epitel seperti rambut, mata, mukosa oral seperti kelenjar tiroid, dan kulit. Survei ini bertujuan untuk menemukan tanda klinis umum kekurangan gizi secara cepat. Ini juga mencari gejala dan riwayat penyakit. (Hadianah et al., 2016)

## c) Biokimia

Biokimia merupakan jenis pemeriksaan sampel jaringan tubuh yang dilakukan di laboratorium, yakni mencakup urine, tinja, darah, otot dan hati. Hal ini dapat dilakukan untuk mendeteksi kemungkinan terjadinya *malnutrisi* yang parah. (Hasdianah dkk, 2016).

## d) Biofisika

Penilaian biofisika dapat digunakan dalam beberapa situasi untuk melihat fungsi jaringan serta perubahan struktur jaringan dalam menentukan status gizi seseorang. (Hasdianah et al., 2016). Fungsi jaringan yang dapat diamati mencakup

energi, adaptasi sikap serta kemampuan kerja. Adapun perubahan struktur yang dapat dilihat secara klinis, yaitu pertumbuhan rambut yang tidak baik, pengerasan kuku, dan penurunan elastisitas kartilago. Pemeriksaan radiologi biasanya digunakan untuk mengobati sednagkan yang tidak dapat dilihat secara klinis (Buanasita, 2022).

### **2.1.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi**

#### **1) Faktor Sosial Ekonomi**

Faktor sosial ekonomi sangat berkaitan dengan perolehan kapabilitas keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi baik dalam segi kualitas maupun jumlah yang dapat berpengaruh terhadap status gizi keluarga tersebut. Faktor sosial ekonomi mencakup pekerjaan orangtua, pendapatan keluarga, dan pendidikan orang tua. Jika dalam satu kelurag memeiliki pendapatan yang rendah maka otomatis mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan gizinya, apalagi jika keluarga tersebut memiliki balita yang seharusnya kebutuhan gizinya harus terpenuhi. (Septikasari, 2018 dalam Mandiangan dkk, 2023).

#### **2) Faktor Lingkungan**

Lingkungan seseorang memegang kendali atas dirinya sendiri, yang mencakup perilaku dan gaya hidup sehari-hari, seperti makanan yang dimakan dan aktivitas fisik. Lingkungan berarti perilaku/pola gaya setiap hari seperti apa makanan yang dimakan sehari-hari serta aktivitas fisik yang dijalankannya.

#### **3) Faktor Pengetahuan**

Faktor pengetahuan sangat berpengaruh terhadap cara asuh orang tua dalam tumbuh kembang anak. Pengertian pengetahuan dan pola asuh adalah apa yang diketahui ibu tentang cara memberikan makanan yang seimbang kepada anaknya

dan cara menjaga kesehatannya, serta hubungannya dengan perkembangan anak di masa depan. Faktor fisiologis, psikologis, dan sosial juga memengaruhi pengetahuan tentang pola makan anak. Pola asuh dapat berupa cara orangtua memilih makanan, jumlah, jenis, apa yang tidak boleh dikonsumsi, dan waktu yang tepat dalam mengonsumsinya. (Aritonang, 2015 dalam Ayuningtyas dkk, 2021).

## 2.2 Intensitas Penggunaan Media Sosial

### 2.2.1 Defenisi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Intensitas penggunaan media sosial mencerminkan seberapa sering sekaligus seberapa kuat individu terlibat bermain media sosial. Teori yang mendasarinya ialah Teori Penggunaan dan Pemuasan (UGT) yang menjelaskan bahwa dasar dari tindakan ini yakni motivasi guna memuaskan tuntutan ataupun kepuasan. Kehendak ataupun kebutuhan ini ada kaitannya dengan tujuan pengguna ketika memakai media sosial. (Sartika, 2019: 38 dalam Aziz, 2020).

*Technology Acceptance Model* (TAM) adalah teori lain yang mendorong penggunaan media sosial. Model ini didasarkan pada *perceived ease of use* (PEU) dan *perceived usefulness* (PU). Teori ini mengatakan bahwa mereka memilih menggunakan media sosial karena sangat mudah dan bermanfaat. (Olufadi, 2016: 455). PEU dan PU dapat mempengaruhi rendah tingginya penggunaan media sosial. Dalam melihat intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat pada jumlah waktu dan frekuensi yang digunakan, serta penghayatan dan perhatian saat bermain media sosial. (Del Barrio dalam Erma, 2012:87 dalam Aziz, 2020).

Salah satu jenis aktivitas fisik yang tidak aktif, juga dikenal sebagai gaya hidup tidak aktif, adalah bermain gadget, yang dapat menyebabkan peningkatan konsumsi kalori. Penelitian yang dilakukan di Brazil pada remaja berusia 11–14

tahun mendukung pernyataan itu. Penelitian tersebut menemukan bahwa waktu bermain media sosial yang lama berkaitan dengan berat badan yang meningkat serta tidak sehatnya pola makan. Lalu, penelitian yang dilakukan pada siswa sekolah di Kanada menemukan sebanyak 64% anak-anak mempunyai paling sedikit 1 *Electronic Entertainment and Communication Devices* (EECDs), pemakaian EECDs pada malam hari sangat berpengaruh terhadap kenaikan berat badan, menurunnya kualitas makan, beserta menurunnya kegiatan fisik (Kumala et al., 2019 dalam Kurnia et al., 2022).

### 2.2.2 Dampak Penggunaan Media Sosial Berlebihan

Remaja yang sering menggunakan media sosial memiliki kecenderungan untuk interaksi sosial yang tidak langsung, yang berarti mereka memiliki kemungkinan rendah untuk sosiabilitas dan kepekaan sosial (Efendi, 2017). Remaja hanya peduli dengan dunia mereka sendiri, mereka asik bermain media sosial sampai mereka tidak memperdulikan apa saja yang terjadi di lingkungan mereka. (Syarif, 2015). Penggunaan media sosial yang tidak terbatas menyebabkan remaja menjadi apatis (Rohmadi, 2016 dalam Pratama, 2020).

Dengan perkembangan teknologi di masa sekarang seperti perangkat dan akses media sosial, akan membuat seseorang malas melakukan aktivitas fisik, termasuk berolahraga. Konsep teknologi yang memungkinkan manusia untuk melakukan apa pun dengan mudah dan cepat membuat mereka merasa puas, yang pada gilirannya membuat mereka malas untuk melakukan aktivitas fisik. Dalam masyarakat modern yang penuh teknologi, gaya hidup yang kurang gerak terus meningkat. Aktivitas fisik akan terus menurun jika remaja tidak mengurangi waktu dan frekuensi dalam bermain media sosial. Studi tahun 2017 dari Symone



menemukan bahwa media sosial dapat berdampak pada kesehatan remaja, terutama diet dan olahraga. Saat ini penting bagi kita dalam memperhatikan gizi remaja sebab mereka ialah masa depan negara sekaligus harus berada di kondisi kesehatan yang baik. (Setiawati dkk, 2019).

### 2.2.3 Klasifikasi Media Sosial

Majalah, forum internet, weblog, blog sosial, microblogging, wiki, podcast, foto, video, peringkat, dan bookmark sosial adalah beberapa bentuk media sosial teknologi. Pada tahun 2019 Kaplan danbeserta Haenlein membuat kerangka pengklasifikasian beragam tipe media sosial di artikel Horizons Bisnis dengan menggunakan berbagai teori dari bidang media penelitian dan proses sosial. Kaplan beserta Haenlein mengutarakan, terdapat enam tipe media sosial yaitu *blog* dan *microblog*, konten, situs jaringan sosial, proyek kolaborasi, *virtual social world* dan *virtual game world*.

### 2.2.4 Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Ajzen (1991) ada beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam penialian intensitas penggunaan media sosial, yaitu:

1. Durasi, dapat diartikan seberapa lama seseorang melakukan kegiatan tersebut. Dalam penggunaan media sosial dikatakan kategori tinggi apabila penggunaannya melebihi dari 3 jam/hari, dan sebaliknya dikatakan kategori rendah jika penggunaannya 1-3 jam/hari.
2. Frekuensi, dapat diartikan seberapa banyak kegiatan tersebut dilakukan secara berulang-ulang. Pada umumnya seseorang tidak sadar jika ia sering berulang-ulang mengakses media sosial per hari. Dalam penggunaan media sosial dikatakan kategori tinggi apabila seseorang lebih dari 4 kali mengakses

media sosial, dan sebaliknya dikatakan katgeori rendah apabila seseorang 1-4 kali mengakses media sosial.

3. Perhatian, yaitu ketertarikan seseorang dalam melakukan aktivitas yang jauh lebih besar daripada aktivitas lainnya. Hal tersebut diartikan dalam penggunaan media sosial seseorang merasa sangat tertarik bermain media sosial sehingga ia menikmati ketika melakukan aktivitas tersebut.
4. Penghayatan, merupakan suatu bentuk usaha seseorang dalam memahami, mengahyati dan menyerap suatu informasi yang dibagikan ketika mengakses media sosial. (Pitaloka, 2022).

## **2.3 Kualitas Tidur**

### **2.3.1 Defenisi Kualitas Tidur**

Satu dari sekian kebutuhan biologis manusia ialah tidur. Tingkat tidur berhubungan dengan metabolisme tubuh dan berfungsi sebagai pengendali berat badan (Daulay and Akbar, 2021). Selain itu, tidur dapat didefinisikan sebagai tindakan biasa yang dilakukan setiap orang dan merupakan aktivitas manusiawi selama kehidupan (Gunarsa & Wibowo 2021). Kesehatan dan perkembangan remaja bergantung pada tidur yang baik. Sekarang ada beberapa remaja yang tidak tidur dengan baik. (Ningsih & Permatasari 2020).

Keadaan tidur yang dilakukan seseorang untuk merasa segar dan fit saat bangun disebut kualitas tidur. Namun, aktivitas otak masih sangat penting untuk mengatur pencernaan, fungsi jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan untuk menyisihkan energi beserta proses kognitif, seperti mengarsip, menata, sekaligus memahami informasi yang disimpan dalam otak dan memperoleh informasi ketika bangun (Ariani, 2013 dalam Matur dkk, 2021).

### 2.3.2 Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk

Remaja yang tidak cukup tidur otomatis pola tidurnya juga tidak teratur dan dapat mengalami berbagai dampak negatif, seperti mengantuk di siang hari, prestasi belajar yang menurun, suasana hati yang buruk, dan risiko cedera yang meningkat. Kondisi ini bisa saja disebabkan oleh kesulitan tidur akibat pikiran yang terlalu sibuk dengan masalah pribadi. Stres emosional pun bisa menaikkan kadar *noripinefrin* darah melalui pengaktifan sistem saraf simpatis, yang kemudian menjadi penyebab gangguan tidur seperti sering terbangun, minimnya waktu tidur tahap 4 NREM dan tidur REM, beserta peralihan pada tahapan tidur lainnya. (Ningsih & Permatasari 2020).

Pada masa remaja, seringkali orang tidak memperhatikan pentingnya tidur yang berkualitas, yang dapat berdampak pada kesegaran tubuh mereka. Remaja umumnya adalah mayoritas siswa yang masih bersekolah. Perubahan fisik pada remaja disebabkan oleh pertumbuhan yang cepat. Remaja, terutama siswa sekolah menengah yang lebih tertarik menghabiskan waktu di luar rumah. (Gunarsa & Wibowo 2021).

Saifuddin (2012) menyatakan bahwa remaja sering mengalami kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk. Hubungan antara menyeimbangkan waktu antara belajar, bermain, dan bersosialisasi dan memiliki waktu tidur yang berkualitas sangat penting bagi remaja yang melakukannya. Namun, beberapa remaja tidak mampu mengatur waktu antara bersosialisasi dengan baik dan belajar dengan waktu yang cukup, yang mengakibatkan penurunan jumlah waktu tidur (Matur et al., 2021).

Kualitas tidur yang tidak baik pada remaja, khususnya pelajar, dapat menyebabkan muka lesu, pucat, lelahnya mata dan tidak fokus ketika belajar. Ini dapat mengurangi prestasi belajar dan mempengaruhi metabolisme tubuh, menyebabkan kelelahan, depresi, dan mudah tersinggung (Khusunal, 2017 dalam Matur dkk, 2021). Hasil penelitian Sofiyya (2015) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kualitas tidur baik memiliki fokus belajar tinggi. Kebalikannya, remaja dengan kualitas tidur buruk memiliki fokus belajar rendah daripada remaja dengan kualitas tidur yang lebih baik (Matur dkk, 2021).

### **2.3.3 Waktu Tidur Yang Dibutuhkan Dalam Kualitas Tidur Yang Baik**

Faktor umur mempengaruhi lama waktu tidur yang dibutuhkan setiap orang. Menurut Kemenkes (2014), jumlah waktu tidur yang dibutuhkan manusia bervariasi berdasarkan usia:

1. Bayi membutuhkan lebih dari 16 jam tidur per hari
2. Remaja membutuhkan lebih dari 9 jam tidur per hari
3. Dewasa membutuhkan lebih dari 7 hingga 8 jam tidur per hari

Kekurangan waktu tidur pada hari sebelumnya menyebabkan "utang tidur" di hari selanjutnya. Tubuh akan memaksa melunasi hutang tidur itu. Jika durasi tidur terlalu pendek, Anda akan merasa lapar, yang dapat menyebabkan obesitas dan berdampak pada kebugaran Anda. Seseorang dapat menaikkan berat badan karena mengonsumsi terlalu banyak energi, jadi tidur yang pendek sangat membahayakan kesehatan. Hyperphagia adalah istilah yang mengacu pada rasa lapar yang berlebihan. Ini karena ada peningkatan ghrelin dalam serum dan penurunan leptin dalam serum. Ketika seseorang mengalami kondisi ini, karbohidrat dan lemak adalah makanan yang sering dikonsumsi, tetapi keduanya berbahaya jika

dikonsumsi terlalu banyak, terutama pada malam hari. Kurang tidur dapat memengaruhi regulator rasa lapar perifer. Kekurangan tidur akan mengakibatkan menurunnya 18% hormon *leptin* sekaligus naiknya 28% hormon *ghrelin*, yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan nafsu makan 24%. (Gunarsa & Wibowo 2021).

## 2.4 Asupan Makan

Besarnya asupan dan keluarnya energi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh. Tubuh mendapatkan asupan makan dari makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh. Asupan yang masuk akan diproses oleh tubuh dan dikeluarkan dalam bentuk energi guna beraktivitas sehari-hari. Sementara nutrisi yang keluar dikelompokkan menjadi besaran energi yang diperlukan untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Selama waktu yang lama, ketidakseimbangan antara masuk beserta keluarnya nutrisi dapat mempengaruhi status gizi seseorang, bahkan dapat menyebabkan malnutrisi pada remaja. (Fatikasari, Wahyani & Masrikhiyah 2022).

Terdapat tiga jenis malnutrisi pada anak: *stunting*, yang menunjukkan tinggi badan kurang menurut umur (TB/U), *wasting*, yang menunjukkan berat badan kurang menurut umur (BB/U), dan *undernutrition*, yang menunjukkan berat badan kurang menurut tinggi badan (BB/TB). *Malnutrisi* pada remaja dapat berdampak buruk sampai dewasa. *Malnutrisi*, yang dapat berupa kekurangan gizi, kekurangan gizi, atau obesitas, yang dikaitkan dengan perilaku makan dan gaya hidup yang tidak sehat, adalah masalah gizi utama remaja. Selain itu, remaja melaksanakan beragam kegiatan yang mempengaruhi kebutuhan energi tubuh. Remaja kerap mengalami rasa lapar sekaligus kurangnya pengendalian diri ketika makan. (Fatikasari, Wahyani & Masrikhiyah, 2022).

Untuk memperoleh pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, sangat penting memperhatikan asupan gizi yang sesuai dari segi kualitas dan kuantitas. (Kemenkes RI, 2014). Jika asupan energi tubuh lebih besar daripada keluarannya, dapat terjadi ketidakseimbangan energi tubuh (Hartanti dan Mulyati, 2017:56). Agar konsumsi energi dan pengeluaran energi seimbang, pola makan harus ditingkatkan. Menurut Kemenkes RI (2014), makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis beserta porsi yang tepat guna mencukupi keperluan tubuh disebut gizi seimbang.

#### **2.4.1 Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja**

Untuk meningkatkan kualitas hidup, seseorang harus memenuhi kebutuhan gizinya, gizi yang dimaksud ialah karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin. Yang dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai kebutuhan harian. Untuk tubuh melakukan metabolisme yang lebih efisien, kita juga membutuhkan air dan serat selain lima zat gizi tersebut. Berdasarkan pedoman umum pola makan seimbang, terdapat empat pilar dan sepuluh pesan gizi seimbang. (Kemendikbud RI, 2016).

Setiap makanan akan dikategorikan berdasarkan fungsi utama zat gizinya, yang dikenal dalam ilmu gizi sebagai "Tri Guna Makanan." Pada tahun 2014, kemenkes membuat Peraturan Menteri Kesehatan 41 yang menetapkan "Tumpeng Gizi Seimbang" selaku panduan bagi masyarakat untuk mengendalikan pola konsumsi makanan mereka setiap hari. Setiap jenis makanan yang dikonsumsi dan yang ada dalam setiap pilar akan menentukan asupan gizi seseorang. (Kemendikbud RI, 2016).



**Gambar 2.1 Tumpeng gizi seimbang (Kemenkes, 2014).**

Sumber zat tenaga (Kemendikbud RI, 2016):

1. Terdapat di umbi-umbian, padi-padian dan tepung-tepungan
2. Mengandung zat gizi karbohidrat
3. Terdapat di dalam gambar tumpeng bagian bawah
4. Dibutuhkan dalam jumlah yang lebih banyak dibanding dengan bahan makanan kelompok lain

Sumber zat pengatur (Kemendikbud RI, 2016):

1. Terdapat pada buah-buahan dan sayur-sayuran.
2. Mengandung vitamin dan mineral dan serat.
3. Terdapat di dalam gambar tumbeng bagian tengah
4. Dibutuhkan dalam jumlah yang lebih sedikit dari sumber zat tenaga

Sumber zat pembangun (Kemendikbud RI, 2016):

1. Terdapat pada makanan hewani, hasil olahan dan kacang-kacangan, termasuk susu dan telur

2. Mengandung zat gizi protein dan zat gizi lainnya seperti hati dan daging merah, sebagai sumber pangan yang kaya zat besi, telur kaya vitamin A, dan susu kaya kalsium.
3. Terdapat di dalam gambar tumpeng bagian atas
4. Dibutuhkan lebih sedikit dari sumber zat pengatur.

Selain 3 sumber zat tersebut terdapat bahan tambahan seperti (Kemendikbud RI, 2016):

1. Gula, garam dan minyak
2. Terdapat di dalam gambar tumpeng paling puncak
3. Hanya diperlukan secukupnya saja tidak dianjurkan berlebihan namun juga kekurangan.

Prinsip gizi seimbang digunakan untuk orang-orang yang sehat dan ingin tetap sehat. Menurut Kemenkes RI (2014), ini adalah sepuluh saran untuk menjaga gizi agar tetap seimbang. Membuat kebiasaan konsumsi berbagai jenis makanan pokok, membatasi makanan manis, berlemak, dan asin, melakukan aktivitas fisik yang cukup, tetap dalam bb yang ideal, membiasakan makan lauk pauk yang tinggi protein, mencuci tangan dengan sabun, sarapan setiap hari, memperbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan, minum air putih yang cukup, dan perhatikan label disetiap makanan yang akan dikonsumsi.

#### **2.4.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja**

1. Pertumbuhan
  - a) Fase pertumbuhan ditandai dengan bertambahnya ukuran baik secara fisik maupun struktur tubuh. Fase ini dimulai dari dalam kandungan hingga usia remaja. Untuk tumbuh, tubuh memerlukan nutrisi untuk



membentuk tulang, otot, dan cukupnya cadangan lemak guna melindungi tubuh beserta organnya. (Septikasari, 2018)

- b) Perkembangan motorik anak dan remaja mendorong pemikiran kritis saat mereka hendak menentukan makanan. Menurut Septikasari (2018)
- c) Nutrisi yang diperlukan oleh orang dewasa tidak hanya untuk pertumbuhan tetapi juga untuk mempertahankan kesehatan yang optimal (Septikasari, 2018).

## 2. Umur

- a) Pada masa remaja, tubuh membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan. Namun seiring bertambahnya usia, setelah berusia 20 tahun metabolisme tubuh akan menurun begitu juga dengan kebutuhan energi dan nutrisi lainnya. (Septikasari, 2018).
- b) Ketika mencapai usia 20 tahun, kebutuhan nutrisi antara pria maupun wanita mulai dibedakan (Septikasari, 2018).

## 3. Jenis kegiatan dan ukuran tubuh

- a) Semakin banyak aktifitas fisik yang ia lakukan maka akan semakin meningkat jumlah asupan zat gizi yang diperlukan tubuhnya. (Septikasari, 2018)
- b) Pada masa anak menuju remaja kebutuhan nutrisi sangat diperlukan untuk melakukan aktifitas. Pada masa dewasa nutrisi diperlukan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari. Pada lansia nutrisi diperlukan untuk memelihara dan mempertahankan kesehatan. (Septikasari, 2018)

4. Keadaan atau fisiologis tubuh
  - a) Ketika sedang sakit seperti terkena infeksi atau demam, metabolisme tubuh akan mengalami perubahan. Pada saat ini, tubuh membutuhkan asupan protein yang tinggi serta nutrisi lainnya. (Septikasari, 2018).
  - b) Saat sedang hamil dan menyusui, diperlukan peningkatan asupan nutrisi baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya.
  - c) Dalam masa menstruasi, remaja putri atau wanita harus meningkatkan asupan nutrisi yang didalamnya terkandung protein, vitamin C, asam folat, zat besi, dan vitamin B12 untuk mencegah anemia (Septikasari, 2018).

### 2.4.3 Dampak Kekurangan Gizi Pada Remaja

Masa remaja ialah masa di mana permasalahan terkait gizi amat diperhatikan. Diperlukannya hormon yang kompleks dalam perkembangan pubertas yang baik dan normal, perkembangan sistem saraf yang dapat terjadi jika nutrisi tercukupi, dan pertumbuhan linier. Remaja mudah terserang penyakit yang disebabkan oleh infeksi, kecelakaan, defisiensi nutrisi, kurang optimalnya pertumbuhan, beserta kurangnya gizi. Pola makan dan aktivitas fisik remaja sangat mempengaruhi kesehatan dan asupan zat gizi yang diperoleh.

Masa remaja termasuk masa dimana tubuh membutuhkan lebih banyak energi, protein, zat besi, kalsium, beserta nutrisi lainnya supaya menjaga optimalnya tumbuh kembang. Remaja kerap terkena dampak dari rendahnya asupan gizi, sehingga mengakibatkan anemia defisiensi besi beserta Kekurangan Energi Kronis (KEK). (Telisa & Eliza, 2020).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) ialah kondisi remaja putri atau perempuan menderita kekurangan gizi (energi dan protein) dalam jangka waktu panjang ataupun bahkan bertahun-tahun. Risiko KEK terjadi ketika lingkaran lengan tengah atas seseorang <23,5 cm, yang menunjukkan kecenderungan untuk menderita KEK. Penyebab KEK pada remaja putri ialah minimnya asupan energi beserta protein. Berkurangnya asupan makronutrien yakni protein beserta energi bisa mengakibatkan berkurangnya asupan mikronutrien. (Telisa & Eliza, 2020).

Remaja putri sering mengalami masalah kurang gizi selama masa pertumbuhan mereka, yang diakibatkan tidak sehatnya pola makan beserta pengaruh lingkungan sekitar. Minimnya asupan zat gizi dapat menghambat pertumbuhan yang optimal. Kekurangan zat besi dan nutrisi lainnya dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Remaja yang tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, lebih mudah terserang penyakit paru-paru seperti batuk, asma, dan sesak napas. Selain itu, remaja dengan asupan vitamin C yang rendah cenderung memiliki paru-paru yang lebih lemah. Kekurangan vitamin E, dapat diperoleh dari minyak nabati dan kacang, juga dapat meningkatkan risiko terkena asma. Remaja yang tidak cukup mengonsumsi buah dan asam lemak omega-3 juga rentan terhadap asma dan gangguan pernafasan lainnya. Gejala gizi kurang juga ditandai dengan lambatnya pertumbuhan tubuh, daya tahan tubuh yang rendah, serta menurunnya kecerdasan dan produktivitas remaja. (Hasdianah dkk, 2016).

#### **2.4.4 Dampak Kelebihan Zat Gizi Remaja**

Kelebihan asupan zat gizi dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh dapat menyebabkan obesitas. Karbohidrat merupakan salah satu zat gizi makro yang menjadi sumber energi utama bagi tubuh. Tingginya konsumsi

karbohidrat dan protein dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak. Pada keadaan obesitas, karbohidrat yang dikonsumsi dalam jumlah tinggi akan disimpan dalam bentuk *trigliserida* di jaringan adiposa. Jaringan adiposa ialah tempat penyimpanan kelebihan protein yang dipakai tubuh. Trigliserida, yang disimpan selaku lemak di jaringan adiposa, diserap tubuh selaku asam lemak bebas. Penyebab utama obesitas ialah kelebihan jaringan adiposa. (Ayu dkk, 2018 dalam Telisa dkk, 2020).

Remaja merupakan fase penting dalam kehidupan manusia karena pada masa ini terjadi perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang signifikan. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan status gizi remaja karena mereka sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Permasalahan gizi remaja kerap diakibatkan buruknya pola makan, yakni kesenjangan antara konsumsi beserta kebutuhan zat gizi. Kekurangan protein beserta energi bisa berakibat buruk pada tubuh, mencakup anemia, obesitas, beserta malnutrisi kronis. (Hafiza, Utmi & Niriyah, 2020)

Obesitas bisa menurunkan rasa percaya diri sekaligus mengakibatkan seriusnya masalah psikologis pada remaja. Sementara itu, minimnya energi kronik (gizi buruk) diakibatkan pola makan yang tidak mencukupi karena kurangnya nafsu makan atau kekhawatiran terhadap penampilan fisik sehingga melakukan diet yang tidak sehat. (Hafiza, Utmi & Niriyah, 2020). Jika tubuh terus-terusan konsumsi makanan tinggi lemak tanpa disertai aktivitas fisik sebagai upaya mengeluarkan energi yang telah diserap makan akan meningkatkan risiko kegemukan. Dibanding kegiatan fisik ringan, kegiatan fisik sangat ringan berisiko obesitas 9,5 kali lebih tinggi. (Praditasari & Sumarmi, 2018 dalam Telisa dkk, 2020).

## 2.5 Remaja

### 2.5.1 Defenisi Remaja

Masa remaja ialah fase transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa yang didapati dengan terjadinya kematangan seksual, biasanya saat perempuan berusia 11/12 tahun hingga 20 tahun, menuju dewasa muda. Pada periode ini, akan terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, emosional, sosial, dan mental. (Soetjiningsih, 2010 dalam Rahayu & Fitriana, 2020).

Teori perkembangan kognitif Piaget mengatakan, masa remaja merupakan fase peralihan dari penggunaan pemikiran konkret secara operasional menjadi penggunaan pemikiran formal secara operasional. Remaja menyadari keterbatasan kecerdasan mereka. Mereka berjuang dengan konsep-konsep yang baru bagi mereka. Baik Inhelder maupun Piaget mengakui bahwa selama pubertas perubahan otak yang terjadi mungkin diperlukan untuk perkembangan kognitif remaja. (Thahir, 2018 dalam Suraya et. al, 2022).

### 2.5.2 Masalah Gizi Pada Remaja

#### 1. Kelebihan Berat Badan dan Obesitas

Kelebihan berat badan dan obesitas adalah kondisi yang terjadi karena beberapa faktor seperti pola makan, hormon, genetik, obat-obatan, dan lingkungan. Kedua kondisi ini terjadi ketika tubuh terus menyimpan lemak dalam jangka waktu yang lama. (Simanoah, 2022). Data terbaru WHO memperlihatkan prevalensi overweight beserta obesitas di dunia pada kelompok usia  $\geq 18$  tahun terus mengalami peningkatan. Sebanyak 39% laki-laki dan perempuan memiliki berat badan berlebih. Sementara itu, di wilayah Asia Tenggara, prevalensi overweight mencapai 14% dan obesitas sebesar 3%. Di Indonesia sendiri, kejadian overweight

dan obesitas pada kelompok usia dewasa terus meningkat sejak tahun 2007 hingga 2018 menurut data Riskesdas. Di tahun 2018, prevalensi terjadinya obesitas di Indonesia mencapai 21,8% dan terus meningkat di seluruh provinsi setiap tahunnya. (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

## 2. Kurang Energi Kronik (KEK)

Pada remaja, kekurusan atau kondisi KEK bukan hanya karena terlalu banyak melakukan aktivitas fisik seperti olahraga yang berlebihan. Pada umumnya, KEK terjadi karena asupan makan yang kurang tercukupi. Perasaan takut memiliki tubuh yang gemuk pada perempuan sering menjadi faktor terjadinya KEK karena berat badan yang turun drastis. (Hasdiansah dkk, 2016).

## 3. Anemia

Anemia akibat kekurangan zat besi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi terutama pada wanita. Dalam pembentukan sel darah merah zat besi sangat diperlukan oleh tubuh, sel darah merah kemudian akan diubah menjadi bentuk hemoglobin, lalu tersalurkan ke seluruh jaringan tubuh, dan berperan sebagai pengangkut oksigen. Remaja wanita membutuhkan zat besi lebih banyak daripada remaja pria. Zat besi banyak terkandung dalam makanan hati, ikan, daging, dan ayam. Selain zat besi vitamin C juga sangat dibutuhkan dalam membantu penyerapan zat besi. (Hasdiansah dkk, 2016).

### 2.5.3 Kategori Remaja

Menurut WHO remaja ialah seseorang yang berusia antara 10-19 tahun. Kelompok remaja dibagi menjadi dua, yaitu 10-14 tahun dan 15-19 tahun. UU tentang perlindungan anak yang menetapkan bahwa orang yang berusia di bawah usia 18 tahun dianggap sebagai anak adalah UU No.23 tahun. Oleh karena itu,

sebagian besar kategori remaja masih termasuk dalam kelompok anak berdasarkan undang-undang tersebut. Berdasarkan data Proyeksi Penduduk Indonesia 2000-2025, pada tahun 2010, sekitar 18,3% dari total penduduk atau sekitar 43 juta jiwa adalah remaja berusia 10-19 tahun. (Kemenkes RI, 2014).

Masa remaja adalah periode yang sesuai dengan tahun-tahun sekolah menengah. Masa ini ditandai dengan berbagai minat yang khas dan memiliki peran yang penting dalam kehidupan individu di masyarakat dewasa. Berdasarkan penggolongan usia, masa remaja terbagi atas:

1. Remaja awal (10 - 13 tahun)

Pada periode ini, remaja mengalami perkembangan fisik, emosional, dan perilaku yang menyerupai anak-anak. Hal ini dapat ditandai dengan kematangan yang mulai muncul. Rambut kemaluan dan ketiak mulai tumbuh, remaja perempuan dapat ditandai dengan menstruasi sudah dimulai, sementara pada remaja laki-laki, terjadi pertumbuhan kumis dan janggut, serta yang paling mudah ditandai ialah perubahan suara. Dalam fase ini mereka akan mulai menyadari adanya perubahan dalam seksualitas mereka. Akan muncul rasa ingin mencoba hal-hal baru dan rasa ingin tahu yang meningkat.

2. Remaja pertengahan (14 - 16 tahun)

Pada fase ini, remaja akan mulai memberanikan diri mengembangkan potensi dan pilihan terhadap cita-citanya. Mereka sering kali dipengaruhi oleh lingkungan yang kebanyakan karena teman sebayanya, rasa ketergantungan serta terjadinya konflik secara internal. oleh konflik internal,

3. Remaja akhir (17 – 19 tahun)

Pada masa remaja akhir, mereka mulai memperlihatkan perilaku yang lebih bertanggung jawab, mendapat kendali diri atas dorongan hati mereka, sekaligus membentuk opini awal tentang jenis karier yang ingin mereka kejar. Selain itu, mereka sangat mementingkan mengenal lawan jenis. (Ajhuri, 2019 dalam Suryana et.al, 2022).

## 2.6 Integrasi Keislaman

### 2.6.1 Waktu Tidur Yang Dianjurkan Dalam Islam

Manusia disarankan untuk tidur selama enam hingga delapan jam dalam sehari, dengan menambah tidur qailulah. (Jalaluddin as-Suyuthi, Ar-Rahmah fi at-Thib wa al-Hikmah, hal. 20). Allah SWY memerintahkan kepada Nabi Muhammad SAW adalah untuk tidak tidur terlalu banyak di malam hari, dan apabila waktu tidur malam hari tidak sesuai maka gantilah dengan tidur di siang hari. Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الْمَرْمِلُ ۱ (قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا) ۲ (تَصْنَعُهُ أَوْ أَنْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا) ۳ (أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا) ۴ (إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا) ۵ (إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيَلًا) ۶ (إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا)

Artinya: “*Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. Atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyu’) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. Sesungguhnya kamu pada siang hari mempunyai urusan yang panjang (banyak).*” (QS. Al-Muzammil 1-7).



Waktu istirahat yang disarankan oleh syariat adalah istirahat pada waktu qailulah. Hadist yang menganjurkan tidur qailullah yaitu:

قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَقِيلُ

Artinya: *Tidurlah qailulah (siang hari) kalian, sesungguhnya Syetan tidak tidur di waktu qailulah (HR ath-Thabrani).*

### 2.6.2 Waktu Tidur Yang Tidak Dianjurkan Dalam Islam

1. Tidur setelah shalat subuh hingga terbitnya matahari dianggap dapat menghalangi seseorang dari mendapatkan berkah umur dan rezeki, karena pada waktu shalat subuh hingga terbitnya matahari diturunkannya keberkahan rezeki, Seperti yang dijelaskan dalam hadist:

عَنْ فَاطِمَةَ بِنْتِ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَتْ: مَرَّ بِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَأَنَا مُضْطَجِعَةٌ مُتَّصِحَّةٌ، فَحَرَّكَنِي بِرِجْلِهِ، ثُمَّ قَالَ: يَا بِنْتِيَّ، قَوْمِي أَشْهَدِي رِزْقَ رَبِّكَ، وَلَا تَكُونِي مِنَ الْعَافِلِينَ، فَإِنَّ اللَّهَ يُقْسِمُ أَرْزَاقَ النَّاسِ مَا بَيْنَ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ

“Dari Sayidah Fatimah putri Nabi Muhammad saw, beliau mengatakan, 'Rasulullah datang kepada saya ketika saya sedang tidur di pagi hari. Kemudian Rasulullah menggerakkan saya dengan kakinya. Setelah itu, beliau bersabda, 'Wahai putriku, bangunlah! Lihatlah rezeki Tuhanmu. Janganlah Anda lalai, karena Allah memberikan rezeki kepada manusia mulai dari waktu fajar hingga terbitnya matahari.’” (HR. Imam Baihaqi).

2. Tidur setelah masuk waktu ashar dapat mengurangi kewaspadaan dan produktivitas seseorang. Sebagaimana yang dijelaskan dalam salah satu hadits:

مَنْ نَامَ بَعْدَ الْعَصْرِ فَأَخْطَأَ عَقْلُهُ فَلَا يُلَومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ

*“Barang siapa tidur setelah waktu Ashar, akan hilang akalnya, maka jangan pernah menyalahkan oranglain kecuali pada dirinya sendiri”* (HR Ad-Dailami).

3. Waktu tidur yang tidak dianjurkan yang ke 3 yaitu tidur sebelum shalat isya’..  
Hadits shahih mengatakan:

كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا

*“Sesungguhnya Rasulullah tidak suka tidur sebelum melaksanakan shalat Isya’ dan berbicara dengan orang lain setelah shalat Isya’”* (HR al-Bukhari).

Tidur sebelum shalat isya’ tidak disukai karena ada kemungkinan waktu isya’ akan habis saat kita tidur dalam keadaan nyenyak, seperti nyenyaknya orang-orang yang tidur di malam hari tapi belum melaksanakan shalat isya’. Hal ini dijelaskan dalam kitab ‘Umdah al-Qari Syarah Shahih al-Bukhari.

وَأَمَّا سَبَبُ كَرَاهَةِ النَّوْمِ قَبْلَهَا فَلِأَنَّ فِيهِ تَعَرُّضًا لِقَوَاتٍ وَقْتَهَا بِاسْتِغْرَاقِ النَّوْمِ، وَلِأَنَّ يَتَسَاهَلُ النَّاسُ فِي ذَلِكَ فَيَنَامُوا عَنِ صَلَاتِهَا جَمَاعَةً. وَأَمَّا كَرَاهَةُ الْحَدِيثِ بَعْدَهَا فَلِأَنَّهُ يُؤَدِّي إِلَى السَّهْوِ، وَيَخَافُ مِنْهُ غَلْبَةُ النَّوْمِ عَنِ قِيَامِ اللَّيْلِ وَالذِّكْرِ فِيهِ، أَوْ عَنِ صَلَاةِ الصُّبْحِ

*“Adapun alasan tidak disukainya tidur sebelum isya’ adalah akan menyebabkan terlewatnya waktu isya’ jika tidur, serta agar orang tidak menganggap remeh hal tersebut, sehingga mereka tidur dan melewatkan*

*shalat isya' berjamaah. Sedangkan tidak disukainya berbincang-bincang setelah isya' adalah karena dapat mendorong untuk begadang dan dikhawatirkan tertidur sehingga melewatkan qiyamul lail, berdzikir di malam hari, dan meninggalkan shalat subuh” (Badrudin al-Aini, ‘Umdah al-Qari Syarah Shahih al-Bukhari, juz 5, hal. 66).*

### **2.6.3 Makanan Yang Halal dan Baik**

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرَمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ  
(٨٧) وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ (٨٨)

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kalian haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kalian, dan janganlah kalian melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepada kalian, dan bertakwalah kepada Allah yang kalian beriman kepada-Nya”.* (Q.S. Al-Maidah ayat 87-88).

Allah memerintahkan kita untuk mengonsumsi makanan yang halal dan baik, yang telah Allah sediakan dimuka bumi ini. Kata halal dalam ayat ini berarti merujuk pada kehalalan bahan makanan dan cara mendapatkannya. Sedangkan "baik" berarti makanan tersebut bermanfaat bagi tubuh, dan mengandung gizi yang baik.

### **2.6.4 Kaidah-kaidah Fiqih Terkait Halal Haram Makanan**

Hukum asal makanan adalah halal. Firman Allah SWT dalam Al-Qur’an Surah Al-Baqarah: 29

هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَّا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا

*“Dia-lah Allah yang menjadikan segala apa saja yang ada di muka bumi untuk kamu....”*

Allah SWT menciptakan segala sesuatu di muka bumi untuk dimanfaatkan manusia, baik sebagai makanan maupun keperluan lainnya. Oleh karena itu, secara umum, semua makanan (termasuk minuman) dianggap halal dan boleh dikonsumsi kecuali ada dalil khusus yang melarangnya, seperti bangkai, darah, babi, khamr, dan makanan yang najis, memabukkan, atau membahayakan. Prinsip "halal dan baik" harus selalu dipertimbangkan saat memilih makanan dan minuman untuk diri sendiri maupun keluarga, karena tidak hanya memengaruhi tubuh, tetapi juga jiwa. (Riwayat at-Tirmidzi)

Orang islam diperbolehkan menikmati makanan dan minuman yang enak serta menjalin hubungan dengan istri, asalkan sesuai dengan ketentuan syara' seperti halal, layak, dan tidak berlebihan. Allah memperingatkan agar berhati-hati dan bertakwa dalam menikmati kenikmatan-kenikmatan tersebut, serta tidak menetapkan hukum atas dasar kemauan diri sendiri.

Dalam ayat lain Allah berfirman:

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: *“Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.”* (al-A'raf/7: 31).

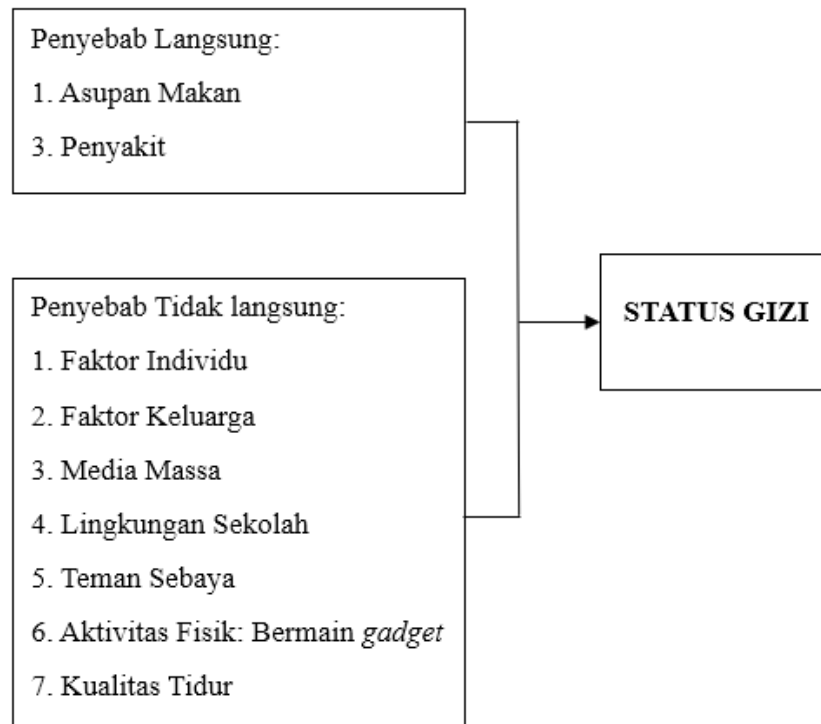
Agama Islam menekankan pentingnya hidup dalam kesederhanaan. Umatnya tidak diperbolehkan untuk berlebihan dalam hal makan, minum, berpakaian, dan aktivitas lainnya, termasuk dalam beribadah. Namun, juga tidak diperkenankan untuk menahan diri secara berlebihan dari menikmati hal-hal yang halal. Bahkan,

menahan diri secara berlebihan dapat mendorong seseorang untuk mengharamkan hal-hal yang sebenarnya dihalalkan oleh syariat.

Allah SWT memerintahkan semua orang beriman agar mengonsumsi segala sesuatu yang halal dan baik yang didalamnya terkandung gizi dan vitamin yang cukup. Oleh karena itu, ayat yang menyebutkan halal dan baik memiliki 2 aspek yang melekat pada setiap makanan yang dikonsumsi manusia. Aspek pertama, dalam memperoleh makanan harus dengan cara yang halal sesuai syariat Islam yang dicontohkan Rasulullah. Perintah dalam bertransaksi yang benar, tidak memaksa, menipu, curang dan hal-hal lain yang tidak diperbolehkan dalam Islam.

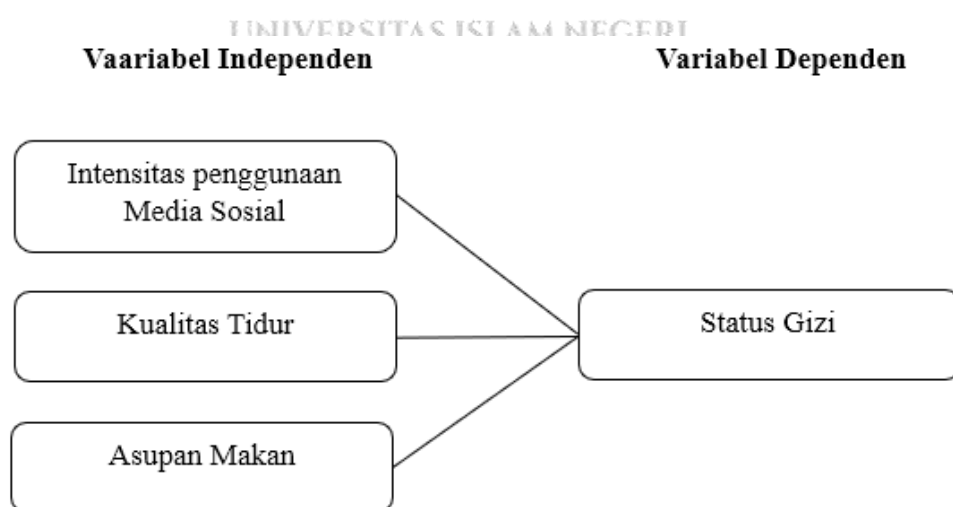
Arti kata baik ialah makanan yang dikonsumsi pastikan di dalamnya mengandung gizi yang baik yang terkandung zat gizi yang memang dibutuhkan dalam tubuh dengan jumlah yang cukup. Makan makanan yang seimbang adalah anjuran dalam Islam, terdapat makanan yang halal tetapi tidak thayyib, contohnya Rasulullah memberikan contoh agar kepala, jeroan dan kulit dari binatang sembelihan itu dibuang. Rasulullah bersabda janganlah kalian memakan tulang keran itu adalah makanan saudaramu dari bangsa jin. Dalam kesehatan juga mengatakan bahwa bagian-bagian tersebut dapat meningkatkan kadar kolesterol darah dengan cepat.

## 2.7 Kerangka Teori



Gambar 2.2 Kerangka teori modifikasi teori Candra (2018), Dieny (2014) dan Mustaq (2011).

## 2.8 Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep

## 2.9 Hipotesa Penelitian

1.  $H_0$ : Tidak ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat.  
 $H_a$ : Ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat.
2.  $H_0$ : Tidak ada hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat.  
 $H_a$ : Ada hubungan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat.
3.  $H_0$ : Tidak ada hubungan asupan makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat.  
 $H_a$ : Ada hubungan asupan makan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Stabat Kabupaten Langkat.