

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja mewakili perkembangan menuju kedewasaan. Masa remaja dicirikan sebagai fase transisi dari masa bayi ke kedewasaan. Remaja bukanlah anak-anak, juga bukan orang dewasa sepenuhnya. Mereka seringkali lebih sensitif karena ambiguitas pekerjaan mereka. Mereka mengalami bentrokan idealisme dan harapan, yang memperburuk keadaan mereka dan mengubah peran mereka. Remaja adalah orang yang mengalami fase perkembangan yang berbeda. Masa remaja adalah fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, termasuk dimensi fisik, psikologis, dan intelektual. Remaja memiliki rasa ingin tahu yang kuat, menyukai petualangan dan tantangan, dan sering kali cenderung mengambil risiko dalam aktivitas mereka tanpa pertimbangan yang matang. (Damayanti, 2022).

Masa remaja adalah periode krusial dalam pembentukan identitas diri, sebuah fase transisi yang melibatkan pencarian dan pengembangan pemahaman tentang siapa diri mereka sebenarnya (Erikson, 1968). Pada tahap ini, individu tidak hanya mengeksplorasi nilai, kepercayaan, dan minat pribadi, tetapi juga berinteraksi intensif dengan kelompok sebaya untuk mendapatkan validasi dan rasa memiliki. Di tengah perkembangan teknologi informasi yang pesat, proses pembentukan identitas ini tidak lagi terbatas pada interaksi luring semata, melainkan juga meluas secara signifikan ke ranah daring, terutama melalui penggunaan platform media sosial seperti Instagram dan TikTok yang sangat populer di kalangan remaja (Mokos, 2025).

Masa remaja atau adolescence merupakan periode kritis karena terjadinya peningkatan kebutuhan zat gizi yang tinggi dibandingkan dengan

masa anak-anak, yang apabila tidak terpenuhi dapat menyebabkan berbagai masalah gizi pada remaja (1). Remaja lebih berisiko mengalami penyakit akibat infeksi, pertumbuhan yang tidak optimal, serta defisiensi gizi yang menjadi permasalahan utama. Salah satu gangguan gizi yang sering dijumpai pada masa remaja adalah kurangnya asupan zat gizi yang menyebabkan terjadinya kekurangan energi kronis (KEK) (2). KEK merupakan suatu kondisi di mana seseorang mengalami kekurangan gizi (energi) yang terjadi dalam waktu yang lama dengan rasio lingkaran lengan tengah atas (Apriana, 2025)

2. Tahapan usia Remaja

Masa remaja (usia 10-19 tahun) sering rentan terhadap masalah pola makan karena banyaknya perubahan hormonal yang memengaruhi perkembangan fisik sepanjang tahap ini. Perkembangan fisik mengharuskan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan saat anak-anak. Selain itu, remaja sekarang terlibat dalam beberapa kegiatan, termasuk kegiatan akademis dan olahraga. Asupan nutrisi sangat penting untuk kesiapan reproduksi, terutama bagi remaja putri. (Damayanti, 2022).

a. Masa remaja awal (10-12 tahun)

Selama fase pertama munculnya dan perkembangan pesat ciri-ciri seksual sekunder, remaja cenderung merasakan peningkatan ketertarikan terhadap teman sekelas mereka, menginginkan lebih banyak otonomi, lebih fokus pada penampilan fisik mereka, dan beradaptasi dengan lingkungan sekolah menengah

b. Masa remaja pertengahan (13-15 tahun)

Masa remaja ditandai dengan perubahan morfologi dan komposisi tubuh, pertumbuhan tinggi badan, munculnya jerawat dan bau badan, serta dimulainya menarche atau spermatarche. Selain sepuluh faktor tersebut, remaja secara konsisten berusaha membangun identitas mereka, menginginkan privasi, mengalami ketertarikan lintas gender, mengembangkan kasih sayang, mengalami dorongan seksual,

melakukan eksperimen, bertanya tentang seksualitas, dan memiliki kemampuan untuk mengevaluasi serta memanfaatkan peluang dalam hubungan sosial mereka.

c. Masa remaja akhir (16-19 tahun)

Selama akhir masa remaja, perkembangan melambat, remaja sering memilih teman mereka dengan lebih bijaksana, mengembangkan konsep diri, mengalami perasaan romantis, memiliki keterampilan penalaran abstrak, dan memantapkan identitas seksual mereka. Saat ini, remaja menunjukkan perkembangan sosial dan keterlibatan relasional yang lebih besar dengan masyarakat, karena fase ini menandai saat individu mulai membuat pilihan vokasional untuk masa depan mereka.

B. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan komponen penting didalam kehidupan manusia, karena merupakan hasil dari proses berpikir dan pemahaman yang dilakukan individu. Kemampuan berpikir adalah salah satu karakteristik unik manusia yang membedakannya dari makhluk lain, seperti hewan. Pengetahuan rasional meliputi pengetahuan empiris yang berdasarkan pengalaman indra serta pengamatan terhadap fakta. Pengetahuan rasional yang didasarkan pada prinsip moral disebut pengetahuan moral aprioris (Kemala, 2025)

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Notoatmodjo (2020) mengungkapkan ada berbagai elemen yang memengaruhi skala pengetahuan, seperti:

a. Faktor Internal

1) Tingkat Pendidikan

Pendidikan ialah cara yang membantu seseorang mendapatkan pemahaman dalam pengubahan sikap. Seberapa baik seseorang memahami apa yang telah dipelajari dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang dimiliki

2) Informasi

Apabila mengakses banyak informasi, seseorang dapat memperoleh pengetahuan yang lebih luas. Informasi bisa didapatkan dari orang tua, teman, media massa, buku, serta tenaga kesehatan.

3) Pengalaman

Meskipun tidak setiap saat berasal dari pengalaman sendiri, pengetahuan juga dapat diperoleh dari apa yang didengar atau dilihat. Pengalaman dalam hidup

4) Usia

Usia sangat mempengaruhi perkembangan seseorang didalam memahami sesuatu

5) Pola Konsumsi

Pola Konsumsi Adalah suatu proses penyampaian bahan atau materi pendidikan oleh pendidik profesional kepada sasaran pendidikan guna mencapai perubahan terhadap tingkah laku.

b. Faktor Eksternal

1) Sosial ekonomi.

Konteks memenuhi kebutuhan hidup, seseorang yang memiliki lebih banyak sumber daya umumnya akan mengalokasikan sebagian uang mereka untuk memperoleh informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan mereka

2) Keterampilan

Informasi sebagai transfer pengetahuan. Informasi dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari serta dapat diteruskan melalui konsumsi interpersonal atau melalui media massa antara lain televisi, radio, koran, majalah, dan internet.

3) Lingkungan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam proses penyerapan pengetahuan yang berada dalam suatu lingkungan. Hal ini terjadi karena adanya interaksi yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu

C. Pengetahuan KEK

Pengetahuan adalah hasil dari informasi yang telah didapatkan oleh seseorang melalui indra pengelihatan, pendengaran, penciuman, rasa, serta raba. Sebagian besar pengetahuan manusia didapat melalui indra mata dan telinga. Remaja dengan pengetahuan baik memiliki pencegahan terhadap kejadian kekurangan energi kronik dibandingkan remaja dengan pengetahuan gizi kurang. Remaja ini mengalami kurangnya pengetahuan tentang konsumsi makan, pola hidup dan juga perilaku dalam sehari-hari (Basaria & Mulyani, 2025).

Pengetahuan gizi dibagi menjadi 3 katrgori yaitu, (Nurazizah eit al, 2022) :

1. Baik : hasil presentasi >75%
2. Cukup : hasil presentasi 60-75%
3. Kurang : hasil presentasi < 60%

untuk meinghitung skor presentasi :

$$P : \frac{x}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Presentasi

x : Jumlah Skor

n : Jumlah item Soal

D. Asupan Makan Pada Remaja Putri

1. Definisi Asupan Makan

Asupan makanan mengacu pada makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang, membentuk pola konsumsi yang secara kuantitatif meningkatkan status gizi tubuh. Ini mencakup semua nutrisi yang diserap tubuh dari sumber makanan dan minuman. Konsumsi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh, termasuk kalori, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang memadai. Analisis asupan membantu dalam menilai pola makan individu atau komunitas untuk memastikan kebutuhan nutrisi optimal terpenuhi.

2. Jenis asupan zat gizi makro

Meliputi asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak. (Rejeki et al., 2024)

a. Asupan energi

Asupan energi mengacu pada konsumsi energi harian dari makanan, diukur dalam kilokalori (kcal). Asupan energi berasal dari metabolisme protein, lemak, dan karbohidrat. Kebutuhan energi harus dipenuhi, yang mengharuskan konsumsi nutrisi yang cukup dalam tubuh. Energi berfungsi sebagai katalis untuk perkembangan metabolisme, termoregulasi, dan aktivitas fisik. Energi adalah kemampuan untuk melakukan tugas fisik sehari-hari yang dibutuhkan seseorang, dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, berat badan, dan komposisi tubuh (Atika & Nur, 2024).

b. Asupan protein

Protein adalah makronutrien yang penting untuk sintesis biomolekul dalam tubuh. Protein adalah makromolekul yang menyusun lebih dari lima puluh persen kandungan seluler dalam tubuh. Protein berfungsi sebagai sumber asam amino termasuk unsur karbon (C), hidrogen (H), oksigen (O), dan nitrogen (N), yang tidak terdapat dalam karbohidrat dan lipid. Molekul protein juga mengandung fosfor, sulfur, dan protein lain yang menggabungkan unsur logam seperti besi dan tembaga. Protein berfungsi sebagai komponen dasar yang membangun jaringan baru, yang terus-menerus dihasilkan di dalam tubuh. Protein berfungsi sebagai sumber energi, menghasilkan 4 kkal per gram. Sekitar 19% berat badan terdiri dari protein, dengan 45% protein adalah jaringan otot. (Herawati et al., 2023).

c. Asupan lemak

Konsumsi lemak didokumentasikan menggunakan metode recall makanan. Lemak atau minyak menyediakan sumber energi yang lebih efisien dibandingkan dengan karbohidrat atau protein. Lemak dan minyak dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori. Lemak adalah

penyimpanan energi paling substansial dalam tubuh, berasal dari asupan karbohidrat, lipid, dan protein, baik secara individu maupun bersamaan. Kebutuhan lemak harian untuk penduduk Indonesia adalah sekitar 15-20% dari total asupan kalori. Lemak sangat penting untuk menjaga kondisi tubuh yang sehat. Kadar lemak yang cukup dalam tubuh memberikan manfaat, termasuk berfungsi sebagai sumber energi paling padat kalori dan memfasilitasi beberapa tugas fisiologis. (Musa & Listianasari, 2024).

d. Asupan karbohidrat

Konsumsi karbohidrat adalah makronutrien yang berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh. Asupan karbohidrat yang berlebihan dapat mengalihkan metabolisme tubuh ke arah lipogenesis. Memenuhi kebutuhan gizi untuk menunjang metabolisme harian memungkinkan tercapainya status gizi yang baik. Kekurangan karbohidrat dapat mengakibatkan penurunan kadar energi karena glukagon, mendorong tubuh untuk menggunakan simpanan lemak melalui katabolisme untuk menghasilkan energi dalam bentuk keton. Konsumsi karbohidrat yang tidak mencukupi dapat mengakibatkan penurunan berat badan ketika tubuh beralih menggunakan simpanan lemak yang ada. (Musa & Listianasari, 2024).

Asupan zat gizi dibagi menjadi 3 kategori, yaitu dari Sumber Widyakarya Pangan Nasional Indonesia 2012) :

1. Kurang jika nilainya <80% (AKG)
2. Cukup jika nilainya 80-10% (AKG)
3. Lebih jika nilainya >110% (AKG)

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Makro (Energi, Protein, Lemak Karboidrat) Pada Remaja Putri

Kelompok umur (Perempuan)	Berat badan (kg)	Tinggi badan (cm)	Energi (Kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karboidrat (g)
16-18 tahun	52	159	2100	65	70	300

3. Form Food recall 1x24 jam

Merupakan salah satu metode survei konsumsi makanan secara kuantitatif yang dilakukan dengan cara menanyakan jenis dan jumlah makanan yang telah dikonsumsi selama 24 jam yang lalu.

Cara melakukan recall :

- a. Jelaskan metode recall kepada responden
- b. Tanyakan makanan dan minuman yang dikonsumsi responden selama 24 jam terakhir
- c. Tanyakan makanan selingan yang dikonsumsi responden selama 24 jam terakhir
- d. Catat jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi responden
- e. Gali informasi mengenai hidangan yang dikonsumsi responden dan kaitkan dengan waktu makan atau aktivitas
- f. Estimasi URT ke dalam gram
- g. Analisis asupan pada nutrisurvey.

E. Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Remaja Putri

1. Definisi Kekurangan Energi Kronik

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan masalah gizi yang cukup mengkhawatirkan, terutama di kalangan remaja putri. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan berat badan yang signifikan, yang kemudian berdampak pada menurunnya cadangan energi dalam tubuh dan berisiko berkembang menjadi kekurangan energi jangka panjang. Jika tidak segera ditangani, KEK pada remaja perempuan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan secara keseluruhan dan menimbulkan dampak serius di masa depan, seperti meningkatnya kemungkinan melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) serta memperbesar angka kejadian KEK (Rahma, 2025).

Keadaan KEK terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Beberapa hal yang dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi antara lain; jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah atau keduanya. Zat gizi yang dikonsumsi juga mungkin

gagal untuk diserap dan digunakan untuk tubuh. Faktor-faktor yang mempengaruhi KEK pada remaja terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal dari segi individu dan keluarga yaitu genetik, obstetrik, dan seks. Sedangkan faktor eksternal adalah gizi, lingkungan dan penyakit (Pusparani, 2025)

Tabel 2. Ukuran LiLA Remaja

LILA	KETERANGAN
>23,5 cm	Normal
<23,5 cm	KEK

Sumber: (Rahayu et al., 2023)

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekurangan Energi Kronik

Status gizi dan permasalahannya dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Berikut adalah penjelasannya:

a. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar diri kita, seperti faktor sosial ekonomi, dan kebudayaan.

1) Sosial Ekonomi

Faktor sosial ekonomi merupakan faktor penentu kualitas dan kuantitas makanan serta mempunyai hubungan yang erat dengan masalah gizi. Pendapatan keluarga yang rendah akan mempengaruhi permintaan dan pemilihan pangan, baik dari segi kualitas maupun kuantitas makanan dan variasi hidangan. Keluarga yang berpenghasilan cukup atau tinggi akan lebih mudah menentukan pilihan pangan yang baik

2) Kebudayaan

Kebudayaan merupakan adat istiadat dan kebiasaan yang biasa dilakukan masyarakat, yang kadang mendukung suatu individu dalam memiliki gaya hidup, terutama pola konsumsi. Hal ini sangat berpengaruh pada kebiasaan seseorang karena tingkah laku yang dianggap benar akan selalu diulang-ulang

b. Faktor Internal

Faktor internal yang mempengaruhi terjadinya masalah gizi yaitu, sebagai berikut: (Pusparani, 2025)

1) Pola Makan

Kebiasaan makan adalah metode atau pendekatan untuk mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan tujuan tertentu, seperti menjaga kesehatan, status gizi, mencegah penyakit, atau mendukung proses penyembuhan. Kebiasaan makan harian merujuk pada kebiasaan makan seseorang terkait dengan pola makan hariannya. Kebiasaan makan merujuk pada cara seseorang atau sekelompok orang memilih dan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap faktor fisiologis, psikologis, sosial, dan budaya. Konsumsi ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan. Kualitas makanan menunjukkan bahwa semua nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh termasuk dalam komposisi makanan dan berada dalam perbandingan yang seimbang satu sama lain. Kuantitas menunjukkan jumlah nutrisi individu terkait dengan kebutuhan tubuh seseorang (Alvi & Ardi, 2021).

2) Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan biasanya dikaitkan dengan tingkat pendidikan seseorang, yang memengaruhi pilihan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Orang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik tahu cara merencanakan pola makan mereka agar seimbang dan tidak mengandung terlalu sedikit atau terlalu banyak nutrisi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi memudahkan seseorang untuk menyerap informasi lebih banyak daripada orang dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Tingkat pengetahuan kesehatan yang tinggi mengarah pada gaya hidup sehat dalam hal gizi.

3) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menggunakan tenaga atau energi yang dapat meningkatkan kemampuan fungsional

kardiovaskuler. Selain itu, latihan fisik juga dapat menurunkan kebutuhan oksigen ke jantung yang diperlukan pada setiap aktivitas fisik seseorang. Aktivitas fisik adalah salah satu strategi dalam memberikan treatment untuk menstabilkan keadaan malnutrisi baik itu obesitas ataupun kurang gizi

4) Indek Masa Tubuh (IMT)

IMT menurut umur adalah penilaian status gizi terhadap anak berusia lebih dari 5 tahun sampai dengan 18 tahun. Sebagian besar remaja putri memiliki status gizi normal mencerminkan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi telah memenuhi kebutuhan tubuh. Nilai normal IMT yaitu $>18,5 \text{ kg/m}^2$

3. Dampak Kekurangan Energi Kronik

Kekurangan energi kronis pada Wanita Usia Subur (WUS) memiliki risiko tinggi untuk melahirkan anak yang menderita KEK dikemudian hari. Selain itu, kekurangan gizi menimbulkan masalah kesehatan seperti morbiditas, mortalitas dan disabilitas, serta menurunkan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) suatu bangsa. Dalam skala yang lebih luas, kekurangan gizi dapat menjadi ancaman bagi kesehatan dan kelangsungan hidup suatu bangsa. (Fakhriyah et al., 2021).

Kekurangan Energi Kronik (KEK) diidentifikasi dengan beberapa variabel seperti defisit antropometri, dan komposisi atau pertumbuhan tubuh. KEK pada remaja putri apabila tidak ditangani dengan baik dapat berkelanjutan dan berpengaruh terhadap kehamilan, dapat melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan berisiko mengakibatkan kematian. Selain itu, remaja dengan KEK berisiko melahirkan anak stunting. Ibu hamil di usia remaja merupakan salah satu masa kritis bagi tumbuh kembang janin dan dapat menyebabkan stunting. (Febry et al., 2022)

4. Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Remaja Putri

- a. Meningkatkan Konsumsi Zat Gizi Makro Kurangnya asupan gizi pada remaja putri umumnya kekurangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak dan kekurangan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Kekurangan zat gizi mikro dan makro dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus, pendek dan mudah terserang penyakit. Salah satu zat gizi makro yang penting untuk mencegah KEK adalah protein. Protein merupakan zat gizi makro yang berfungsi sebagai zat pembangun tubuh dan juga sebagai sumber energi didalam tubuh. Protein berfungsi sebagai energi alternatif. Apabila asupan protein cukup maka status gizi akan baik termasuk ukuran LILA. (Padmiari, 2020)
- b. Meningkatkan Konsumsi Zat Gizi Mikro Remaja tidak hanya membutuhkan asupan nutrisi makro, namun juga remaja membutuhkan nutrisi mikro yaitu asupan zat besi (Fe) yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang adekuat. Zat besi sangat penting bagi remaja karena pertumbuhan yang cepat menyebabkan volume darah meningkat, demikian pula massa otot dan enzim-enzim. Defisiensi zat besi secara prinsip dapat diatasi dengan perubahan kebiasaan makan. Peningkatan kualitas menu makanan merupakan salah satu alternatif untuk program jangka panjang

5. Pengukuran Antropometri Lingkar Lengan Atas (LILA)

Lingkar Lengan Atas (LLA) adalah pengukuran antropometri yang digunakan untuk mengevaluasi prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada wanita usia reproduksi, yang mencakup remaja, ibu hamil, dan Pasangan Usia Subur (PUS). Ambang pengukuran UAC untuk wanita usia reproduksi yang berisiko mengalami KEK. Wanita tersebut berisiko mengalami KEK jika pengukuran LILA di bawah 23,5 cm atau berada di dalam bagian merah pita LILA. Remaja putri dapat melakukan pengukuran LILA secara mandiri, dengan bantuan sukarelawan, atau di bawah

pengawasan instruktur. Cara untuk mengukur LILA adalah sebagai berikut:

- a. Pengukuran LILA dilakukan pada lengan kiri atau lengan yang tidak dominan.
- b. Pengukuran LILA diawali dengan menetapkan posisi bahu (acromion) dan posisi siku (olecranon).
- c. Letakkan pita LILA diantara bahu dan siku.
- d. Tentukan pertengahan antara pangkal atas dan ujung siku dalam ukuran cm (centimeter).
- e. Lingkarkan pita LILA pada titik tengah lengan.
- f. Pembacaan skala ukur yang tertera pada pita dalam satuan cm (centimeter)
- g. Catat hasil pengukuran lila (Kemenkes RI, 2020)

6. Kategori KEK

- a. beresiko KEK jika $LILA < 23,5 \text{ cm}$
- b. Normal jika ukuran $LILA > 23,5 \text{ cm}$

7. Cara Mencegah dan Mengatasi Terjadinya KEK

Kurangnya asupan gizi pada remaja putri umumnya terjadi karena kekurangan zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, lemak. Salah satu zat gizi makro yang penting untuk mencegah Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah protein. Protein merupakan zat gizi makro yang berfungsi sebagai zat pembangun tubuh dan juga sebagai sumber energi didalam tubuh. Apabila asupan protein cukup maka status gizi akan baik termasuk ukuran lingkar lengan atas (LILA).

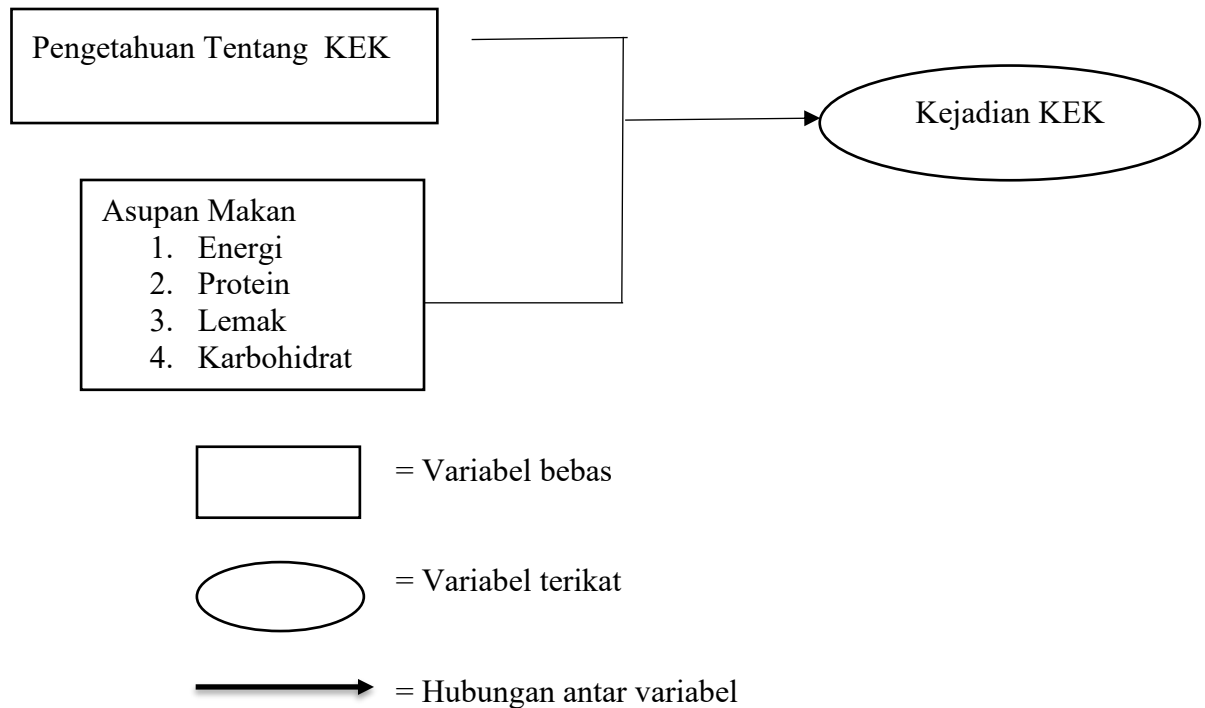
Protein sebagai sumber energi yang dapat menjadi kompensasi apabila terjadi defisit energi. Terjadinya peningkatan zat gizi pada remaja putri berkaitan dengan percepatan pertumbuhan yang dialaminya, dimana zat gizi yang diserap oleh tubuh digunakan untuk meningkatkan berat badan dan tinggi badan, disertai dengan meningkatnya jumlah ukuran jaringan sel tubuh untuk mencapai pertumbuhan yang optimal. Contoh

makanan yang mengandung protein antara lain daging sapi tanpa lemak, ayam, ikan, putih telur, kacang kacangan, brokoli, dan kedelai.

Remaja tidak hanya membutuhkan asupan nutrisi makro namun juga nutrisi mikro yaitu asupan zat besi (Fei) diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang adekuat. Zat besi sangat penting bagi kaum remaja karena pertumbuhan yang cepat menyebabkan volumei darah meningkat. Khususnya bagi para wanita yang mengalami menstruasi setiap bulan akan meningkatkan kebutuhan mineral zat besi.

Defisiensi zat besi, secara prinsip dapat diatasi antara lain dengan perubahan kebiasaan makan, karena anemia pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya intakei zat besi dari makanan dan rendahnya zat beisi yang dikonsumsi. Pningkatan kualitas menui makanan merupakan salah satu alternatif untuk program jangka panjang. Contoh makanan yang mengandung zat besi antara lain daging tanpa lemak, kacang merah, hati ayam, ikan, tomat, bayam, kentang, dan sayuran hijau.

G. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

H. Hipotesis

Ha = Ada hubungan antara pengetahuan KEK dan asupan makan (energi, protein, lemak dan karbohidrat) dengan status KEK pada remaja putri di SMAN 7 Kota Kupang

Ho = Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan asupan makan (energi, proteiin, lemak dan karbohidrat) dengan status KEK pada remaja putri di SMAN 7 Kota Kuipang