

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

a) Definisi remaja

Istilah remaja sering disebut sebagai masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, hal ini di mulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Menurut World Health Organization (WHO) rentang usia remaja ialah pada usia 10 sampai 19 tahun (Firdaus & Marsudi, 2021).

Remaja menurut Undang – Undang Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10 – 18 tahun dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk). Remaja merupakan calon pemimpin dan penggerak pembangunan di masa depan. Jadi, pengertian remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa di rentang usia 10 - 18 tahun yang ditandai dengan perubahan fisik dan diikuti perubahan psikis (Afriliani ., 2023).

b) Pembagian remaja

Usia remaja pada umumnya ialah “usia 12-22 tahun” atau pada usia sekolah menengah atas. Pembagian remaja di bagi menjadi tiga yaitu: remaja awal (12-15), remaja madya (16-18), dan masa remaja akhir (18-22) (Windina, 2025).

a) Remaja Awal (12-15)

Ciri-ciri masa remaja awal adalah:

- 1) Perubahan fisik dari luar (kaki, tangan, dan lengah cepat)
- 2) Tidal tenang, kurang suka kerja, lekas lelah, suka tidur, suasana hati murung dan pesimistik.
- 3) Timbul rasa malu, aneh dan risau, merasa bersalah, ada rasa bangga dengan perubahan ini.
- 4) Ada kesadaran mereka bukan lagi anak-anak.

b) Remaja Madya (16-18)

Ciri-ciri masa remaja madya adalah:

- 1) Merindukan pujaan atau kekasih

- 2) Mendewakan seorang yang disukai
 - 3) Membutuhkan teman yang dapat di mengerti
 - 4) Selalu mencari pedoman hidup atau nilai kehidupan
 - 5) Krisis identitas (membentuk jati diri apa yang disukai)
- c) Masa Remaja Akhir (18-22)

Ciri-ciri remaja akhir adalah:

- 1) Mengutamakan cita-cita atau masa depan.
 - 2) Berpikir lebih kritis.
 - 3) Membutuhkan penghargaan orang lain atau pujian
 - 4) Sedikit tenang
 - 5) Lebih sibuk dengan karier atau prestasi kerja.
- c) **Masalah gizi pada remaja**
- Beberapa masalah pada gizi remaja yang masih menjadi persoalan sampai saat ini ialah: (Waluyani, 2022)

a) Anemia

Anemia dikenal dengan kondisi medis dimana kadar sel darah merah pada tubuh tidak sesuai dengan kadar sel darah merah yang seharusnya normal. Kadar sel darah merah ini berbeda antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan Survey Kesehatan Rumah Tangga Prevalensi, tingkat penderita anemia di Indonesia masih pada angka yang cukup tinggi yaitu sekitar 40,1%.

b) Obesitas

Obesitas cukup sering didengar walaupun bagi masyarakat awam. Obesitas diketahui sebagai salah satu masalah gizi yang belum kunjung selesai diatasi dan bahkan selalu meningkat setiap tahunnya, baik di negara maju maupun berkembang. Persoalan obesitas ini menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di dunia karena obesitas merupakan faktor resiko terjadinya penyakit Diabetes Melitus Tipe 2, Jantung coroner, Hipertensi, dan beberapa penyakit Kanker. Ketidakseimbangan antara asupan dengan energi yang dikeluarkan merupakan penyebab terjadinya obesitas.

c) Kekurangan energi kronik (KEK)

KEK merupakan salah satu keadaan malnutrisi. Dimana keadaan remaja menderita kekurangan makanan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya gangguan kesehatan pada remaja secara relative atau absolut satu atau lebih zat gizi (Fakhriyah, 2021). Sandar LiLA yaitu $\geq 23,5$ cm untuk kategori normal dan $< 23,5$ cm untuk kategori KEK (Sukmawati, 2024)

B. Pola Makan Remaja

a) Defenisi Pola Makan Remaja

Pola makan remaja yang sering kali tidak menentu yang merupakan resiko terjadinya masalah nutrisi. Faktor yang menyebabkan masalah nutrisi yaitu pengetahuan, status ekonomi, dan sosial budaya. Bila pada faktor ekonomi dan ketersediaan pangan tercukupi, yang menjadi penentu dalam memilih makanan yaitu faktor psiko-sosial. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain yaitu ngemil yang biasanya padat kalori, melewati waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering mengkonsumsi *fast foods*, jarang mengkonsumsi sayur dan buah, serta diet yang salah pada remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai dengan kebutuhan dan zat gizi seimbang dan akan mengakibatkan terjadinya permasalahan gizi kurang atau sebaliknya yaitu asupan makan berlebih atau obesitas. Pada remaja putri cenderung memiliki asupan makan yang kurang (Pane,dkk, 2020)

Pola Makan umumnya memiliki tiga komponen (Amaliyah, 2021), antara lain:

a. Jenis Makanan

Menurut World Health Organization (WHO), konsumsi makanan yang beragam, meliputi buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian utuh, serta sumber protein rendah lemak, berperan penting dalam pembentukan pola makan yang sehat. Pola makan dengan keberagaman jenis pangan baik antar kelompok

makanan maupun dalam satu kelompok, berkontribusi dalam pemenuhan kebutuhan vitamin dan mineral tubuh secara optimal serta dapat menurunkan resiko penyakit. Pola konsumsi yang didominasi oleh makanan olahan, yang umumnya mengandung kadar natrium, gula, dan lemak tidak sehat yang tinggi, juga dikaitkan dengan masalah kesehatan apabila konsumsi secara berlebihan dan dalam jangka waktu yang lama.

b. Frekuensi Makanan

Frekuensi makan merujuk pada seberapa sering atau berapa kali seseorang mengonsumsi makanan dalam satu hari. Sementara itu, frekuensi makan juga dapat diartikan sebagai jumlah konsumsi makanan utama maupun makanan selingan yang dikonsumsi seseorang pada waktu siang hari. Penilaian terhadap frekuensi makan dikelompokkan berdasarkan kebiasaan konsumsi, yaitu jarang 1 kali makan per hari, sering 4–6 kali dalam satu minggu, dan rutin 3 kali makan per hari.

c. Jumlah Makanan

Jumlah makanan yaitu jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Makanan memiliki peranan penting dalam menentukan status gizi seseorang. Ketidakseimbangan asupan makanan, baik dari segi jumlah maupun mutu, pada berbagai kelompok usia dapat menimbulkan gangguan dalam pembentukan energi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu mengalami kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu, gangguan pada sistem pertahanan tubuh akibat asupan gizi yang tidak adekuat dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga seseorang menjadi lebih rentan terhadap penyakit (Yeremia, 2023).

b) Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Remaja

a. Faktor Individu

- 1) Faktor biologis meliputi usia, status gizi, serta kebutuhan zat gizi

yang meningkat pada remaja, terutama terkait dengan pertumbuhan. Kondisi tersebut dapat memengaruhi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

- 2) Faktor psikologis turut berperan dalam membentuk pola konsumsi remaja, seperti persepsi terhadap bentuk tubuh, citra tubuh (body image), serta keinginan untuk menjaga penampilan. Hal ini dapat menyebabkan remaja membatasi asupan makanan tertentu atau memilih pola makan yang tidak seimbang.
- 3) Faktor perilaku merupakan faktor individu yang berhubungan langsung dengan kebiasaan sehari-hari remaja, seperti keteraturan waktu makan, kebiasaan sarapan, kebiasaan mengonsumsi camilan, serta kebiasaan makan sambil menggunakan handphone. Kebiasaan tidur yang kurang juga termasuk faktor individu yang dapat memengaruhi nafsu makan dan pilihan jenis makanan.

b. Status Sosial Ekonomi

Pengeluaran dan pendapatan keluarga dapat menunjukkan status sosial ekonomi. Pola konsumsi makanan dan non-makanan keluarga dapat dipengaruhi oleh status sosial ekonomi. Kualitas makanan yang dikonsumsi akan dipengaruhi oleh status sosial ekonomi keluarga. Hal ini terkait dengan daya beli keluarga. Keluarga dengan status ekonomi rendah mempunyai kapasitas terbatas dalam mengatasi masalah pangan, yang akan mempengaruhi pemanfaatan pangan (Al Fasiri, 2020).

c. Faktor Pendidikan

Hambatan erat kaitannya dengan tingkat sekolah. Sebagaimana ditunjukkan oleh Riset Kesehatan Dasar (2013), terlihat bahwa terjadinya hambatan banyak dipengaruhi oleh rendahnya gaji dan pendidikan para wali, khususnya para ibu. Ibu memainkan peranan penting dalam memusatkan perhatian pada anak, mulai dari membeli hingga menyajikan makanan. Jika pendidikan dan pengetahuan seorang ibu tentang rezeki rendah, akibatnya ia tidak bisa memilih dan menyajikan makanan kepada keluarga yang memenuhi kebutuhan gizi

yang seimbang (Suriyati, 2021)

d. Faktor Lingkungan

Pola konsumsi pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh faktor lingkungan di sekitarnya. Lingkungan keluarga berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja putri, seperti ketersediaan makanan di rumah, kebiasaan makan bersama keluarga, serta pola asuh orang tua. Lingkungan sekolah juga memengaruhi pola konsumsi melalui ketersediaan kantin sekolah, jenis makanan yang dijual, serta pengaruh teman sebaya dalam memilih makanan

c) Cara Menghitung Pola Makan

a. Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Food Frequency Questionnaire (FFQ) merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai frekuensi konsumsi berbagai bahan makanan atau makanan siap saji dalam periode waktu tertentu, seperti hari, minggu, bulan, atau tahun, dapat dikumpulkan. Selain itu, metode frekuensi makanan juga dapat memberikan gambaran pola konsumsi makanan yang berkualitas.

Daftar makan atau bahan makanan dan frekuensi penggunaannya selama periode waktu tertentu dimasukkan dalam kuesioner frekuensi makanan. Responden sering mengonsumsi bahan makanan yang tercantum dalam daftar (Florence, 2017).

Kuesioner Frekuensi makanan pada responden digunakan untuk mengetahui pola konsumsi. Di dalamnya, responden ditanyai tentang jenis makanan yang mereka makan, mulai dari makanan pokok, lauk hewani dan nabati, sayur-sayuran dan buah-buahan, serta frekuensi spesifik mereka memakannya tidak pernah, tahunan, bulanan, mingguan, dan harian. Kemudian skor setiap responden ditentukan dan kemudian dikontraskan dan skor normal, dengan mempertimbangkan semuanya. Skala Guttman digunakan untuk menghitung skor rata-rata. Banyaknya skor yang diperoleh setiap sampel digunakan untuk mengetahui tingkat pola makan. rutinitas makan yang sehat jika skor

yang dihitung sama atau lebih tinggi dari rata-rata semua tanggapan. gangguan makan, jika skor yang dihitung lebih rendah dari rata-rata seluruh responden (Hasibuan & Siagian, 2020)

Tabel 1. Penilaian Pola Konsumsi

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	>3 kali/ hari
B	25	1 kali/ hari
C	15	3 – 6 kali/ minggu
D	10	1 – 2 kali/ minggu
E	5	2 kali sebulan
F	0	Tidak pernah

Sumber: (Florence, 2017).

Hasil pengukuran pola makan akan dibagi menjadi tiga kategori: baik, cukup, dan buruk. Jika mendapat skor antara 344 hingga 452 dianggap baik, jika mendapat skor antara 236-344 dianggap cukup, dan jika mendapat skor antara 128 hingga 235 dianggap buruk (Florence, 2017).

Contoh soal:

Seorang responden bernama Yohanes mengisi kuesioner mengenai frekuensi konsumsi 10 jenis makanan bergizi selama satu minggu. Berikut adalah data konsumsinya.

Tabel 2. Data frekuensi konsumsi untuk 10 jenis bahan makanan

No	Jenis makanan	Frekuensi	Kategori	Skor
1	Nasi putih	3x/hari	A	50
2	Sayur bayam	5x/minggu	C	15
3	Tempe/Tahu	2x/hari	A	50
4	Ikan	3x/minggu	D	10
5	Telur	6x/minggu	C	15
6	Buah jeruk	2x/minggu	E	5
7	Daging sapi	1x/minggu	E	5
8	Susu	Tidak pernah	F	0
9	Ayam	4x/minggu	D	10
10	Buah pisang	5x/minggu	C	15

Total	175
-------	-----

Sumber: (Florence, 2017).

Kesimpulan : Berdasarkan kriteria Florence 2017, karena skor Budi 175 berada di antara rentang 128 hingga 235, maka pola konsumsi Yohanes dikategorikan kurang .

b. *Semi Quantitatif Food Frequency Questionare (SQ-FFQ)*

Untuk dapat mengatur pola makan atau diet seseorang diperlukan adanya penilaian asupan zat gizi, salah satunya dengan menggunakan Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). SQ-FFQ dapat menilai kebiasaan makan dan dapat menghitung kuantitas makanan yang dikonsumsi atau asupan zat gizi tertentu. (Magdalena et al., 2023

Cara menghitung skor konsumsi pangan adalah menjumlahkan semua skor konsumsi pangan berdasarkan jumlah skor kolom konsumsi untuk setiap pangan yang pernah di konsumsi (Sirajuddin, 2018). Menurut (Sirajuddin, 2018) Cara menilai hasil semi FFQ adalah sebagai berikut :

- a. Menghitung dan interpretasi skor konsumsi pangan
- b. Menghitung dan interpretasi jumlah porsi konsumsi harian

Menurut (Sirajuddin, 2018) Perhitungan konsumsi harian diketahui berdasarkan hasil perkalian antara berat setiap porsi dengan frekuensi konsumsi, lalu hasilnya dibagi dengan jumlah hari. Contohnya yaitu :

- a. Subjek A konsumsi ikan bawal di kolom 5 (2 kali sebulan) dengan berat 1 porsinya 45 gr, ini artinya $= 45 \text{ gr} \times 2 = 90/7 = 12,85$ gram perharinya
- b. Subjek A konsumsi ikan lele putih 4 kali dan memilih kolom 3 (36kali/minggu) dengan 1 porsi ikan lele 40 gr, ini artinya $40 \times 4 = 160/7 = 22,8$ gr.

C. Status Gizi Remaja

a) Definisi status gizi

Status gizi adalah suatu keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat

gizi oleh tubuh. Status gizi merupakan suatu kondisi hasil dari adanya keseimbangan antara asupan zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh. Setiap individu memiliki kebutuhan asupan zat gizi yang berbeda, hal tersebut berkaitan dengan umur, gender, aktivitas sehari-hari, berat badan, dan lainnya

Status gizi merupakan ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriture (status tubuh yang berhubungan dengan gizi). Mengukur beberapa faktor fisik seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkar lengan atas dapat memberikan informasi tentang ukuran dan komposisi tubuh seseorang. Metode antropometri diakui sebagai cara langsung untuk menilai status gizi individu dan populasi secara umum. (Ronitawati, 2020)

b) Faktor faktor yang mempengaruhi status gizi

Masukan nutrisi dan energi yang diinginkan oleh orang per orang menjurus bermacam ragam, tersangkut usia, jenis kelamin, gaya hidup, aktivitas diri, tempat tinggal, suhu udara, dan sebagainya.

Tatkala aspek yang terpengaruhi pola makan (Sholehah, 2023):

1. Kebiasaan makan menjadi faktor penentu
Pola makan yang sudah menjadi kebiasaan bagi individu atau kelompok tertentu adalah makan sebanyak tiga kali sehari dengan pola frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi
2. Aspek keuangan
Seluruh pendapatan keluarga, termasuk upah gaji dan penghasilan dari usaha keluarga, dihitung dalam bentuk uang setiap bulannya.
3. Faktor ilmiah
Lingkungan memiliki dampak terhadap kebiasaan makan individu karena lingkungan yang bersih dapat meningkatkan selera makan dan remaja dapat menikmati makanan yang mereka konsumsi
4. Aspek kebudayaan dan social
Faktor budaya menghalangi konsumsi makanan yang dapat mencerminkan keyakinan dan tradisi budaya lokal yang telah

terpatri.

5. Elemen kepercayaan yang mempengaruhi perilaku dan nilai- nilai seseorang Mengutamakan membaca sebelum makan biasanya ditekankan dalam kebiasaan makan, apalagi dalam agama islam dimana terdapat pantangan dalam mengonsumsi makanan tertentu yang dianggap tidak boleh

6. Faktor pendidikan

Dalam dunia pendidikan, pola makan adalah pemahaman mengenai jenis-jenis makanan yang akan dimakan.

c) Cara mengukur status gizi

Mengukur beberapa faktor fisik seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkaran lengan atas dapat memberikan informasi tentang ukuran dan komposisi tubuh seseorang. Metode antropometri diakui sebagai cara langsung untuk menilai status gizi individu dan populasi secara umum. (Ronitawati, 2020).

Untuk mengukur status gizi pada remaja digunakan berbagai cara, salah satunya yaitu menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) menurut umur digunakan untuk mengetahui apakah berat badan seorang remaja dikatakan kurus, normal atau berlebih. Rumus yang digunakan untuk mengukur IMT sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Dengan menggunakan IMT/U masing-masing remaja yang telah di hitung, selanjutnya status gizi remaja di kategorikan berdasarkan nilai Z-score sebagai berikut:

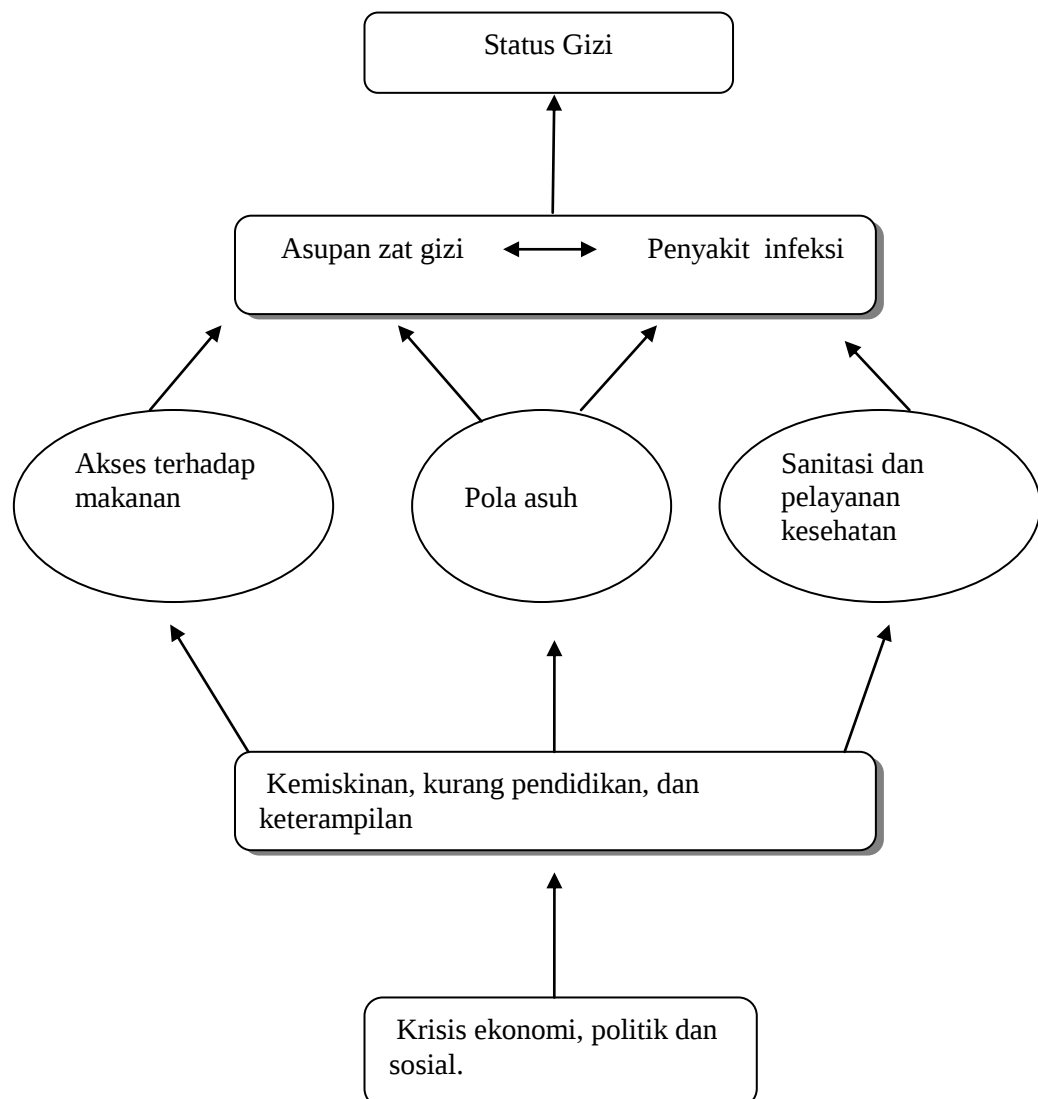
Tabel 3. Kategori IMT/U berdasarkan standar WHO

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Umur (IMT/U) anak usia 5 – 18	Gizi sangat kurang (severely thinnes)	< -3
	Gizi kurang (thinnes)	-3SD sd <-2SD
	Gizi baik (normal)	-2SD sd +1SD

	Gizi lebih (overweight)	+1SD sd +2SD
	Obesitas (obese)	>+2SD

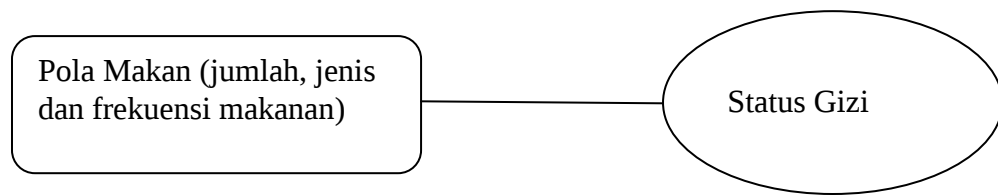
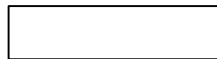
Sumber : *PMK No 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*

D. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka teori

Sumber : UNICEF, 1998

E. Kerangka Konsep**Keterangan:**

: variabel bebas



: variabel terikat

Gambar 2. Kerangka konsep