

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Pradewasa merupakan fase perkembangan dan peningkatan kehidupan sehari-hari yang meliputi fisik, mental, dan kejiwaan. Remaja dikumpulkan pada usia 10 hingga 18 tahun. Tahap perkembangan dewasa muda disertai dengan peningkatan kebutuhan gizi sehari-hari karena peningkatan berat badan, massa tulang dan lemak. Jika dibandingkan dengan fase-fase kehidupan, pada tahap dewasa muda kebutuhan akan suplemen sangat penting dibandingkan dengan fase-fase kehidupan lainnya. Setiap remaja mungkin mengalami perubahan fisik yang berbeda-beda, dengan perubahan yang spesifik berdasarkan gender. Mayoritas perubahan tersebut tidak dibarengi dengan asupan yang sesuai dengan kebutuhan remaja atau kesadaran akan pentingnya penyediaan asupan tersebut. Perhatian remaja terhadap rezeki dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, misalnya masalah sosial-keuangan, informasi tentang gizi, iklim umum, dan budaya sekitar (Dinas Kekuatan Republik Indonesia, 2014).

2. Masalah gizi pada Remaja Putri

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan zat gizi yang dapat memicu terjadinya KEK serta anemia sebagai akibat kekurangan zat besi. dan suatu kondisi di mana remaja putri atau perempuan mengalami kekurangan gizi (energi dan protein) dan memiliki kecenderungan untuk menderita KEK dalam waktu yang lama atau bahkan bertahun-tahun. Seseorang didiagnosis memiliki risiko KEK ketika lingkaran lengan tengah atas <23,5 cm. Remaja putri yang mengalami KEK seringkali terjadi karena asupan energi dan protein yang tidak memadai. Asupan energi dan protein yang rendah sebagai zat gizi makro dapat menambah rendahnya konsumsi zat gizi mikro (Eliza, 2020). Masalah pola makan yang sering terjadi pada anak muda antara lain:

a. Anemia

Berdasarkan informasi Riskesdas 2018, prevalensi penyakit pada remaja sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja mengalami dampak buruk kelemahan. Pola makan yang tidak optimal menjadi penyebabnya, pemilihan makanan yang kurang tepat dan kurangnya aktifitas fisik. Anemia ditandai dengan tanda-tanda lemah, letih, lesu, lelah, tidak bergairah dan kemampuan konsentrasi menurun.

b. KEK

Pada masa remaja perubahan fisik yang signifikan terjadi. Hal ini menyebabkan persepsi mengenai tubuhnya pun akan dinamis seiring dengan pengalaman fisik, dan lingkungan yang ia rasakan. Hal ini memicu para remaja untuk memodifikasi makanan maupun waktu makan yang tidak tepat, seperti menunda-nunda makan karena badan yang sudah terlihat gemuk, atau mengonsumsi makanan secara berlebihan dan tidak seimbang untuk mendapatkan bentuk badan yang diinginkan.

c. Obesitas

Remaja cenderung memiliki rasa ingin mencoba, gempuran makanan kekinian yang tinggi akan gula dan garam dengan penampilan yang menarik membuat para remaja lebih memilih untuk mengonsumsinya dibandingkan makanan yang disiapkan di rumah. Makanan yang tinggi gula garam dapat memicu obesitas, dan obesitas ini dapat memicu penyakit-penyakit degeneratif lebih cepat terjadi.

B. Kekurangan Energi kronik

1. Pengertian KEK

KEK merupakan suatu kondisi di mana remaja putri atau perempuan mengalami kekurangan gizi (energi dan protein) yang terjadi dalam waktu yang lama atau bahkan bertahun-tahun. Risiko KEK suatu kondisi di mana remaja putri atau perempuan memiliki kecenderungan untuk menderita KEK. Seseorang didiagnosis memiliki risiko KEK ketika lingkar lengan tengah atas <23,5 cm. Juvenile young ladies who experience CED frequently happen because of inadequate energy and protein admission.

Low energy and protein admission as macronutrients can add to low micronutrient consumption (Eliza, 2020).

2. Penyebab KEK

Faktor penyebab terjadinya KEK yaitu pengaruh status gizi, tingkat ekonomi, penyakit infeksi yang menyertai, pola makan, aktifitas fisik, terlebih lagi, informasi bergizi. Remaja mudah terpengaruh oleh teman dan hiburan online, membuat mereka tidak berdaya terhadap cara berperilaku yang tidak menguntungkan atau mendapatkan data (trik) kesehatan dan makanan yang tidak akurat. Misalnya, mengikuti pola diet selebritis, mengonsumsi jajanan yang sedang hits namun tidak bergizi, atau kurang beraktifitas fisik karena terlalu sering bermain games sehingga malas gerak. Kondisi remaja KEK meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk di Kesehatan (Arista, 2018).

3. Dampak KEK

Anemia, perkembangan organ yang kurang optimal, penurunan pertumbuhan fisik, dan penurunan produktivitas merupakan dampak dari KEK pada masa remaja. KEK menjadikan adanya ketimpangan antara penerimaan mengatasi masalah energi dan penggunaan energi, masalah tersebut akan berdampak pada tingkat kesehatan remaja putri. Dampak lainnya yaitu menurunnya kemampuan berkonsentrasi yang terjadi berkaitan dengan penurunan simpanan zat besi. Kurangnya zat besi dapat menyebabkan jumlah oksigen dalam darah yang akan dibawa ke dalam jaringan tubuh termasuk ke otak menurun sehingga konsentrasi juga menurun (Hidayat, 2023).

4. Cara pencegahan KEK

Cara pencegahan KEK salah satunya harus memperhatikan asupan makan. Seorang remaja harus mengetahui makanan yang dikonsumsi. Banyak remaja yang tidak peduli dengan apa yang mereka makan. Kaum muda akan sering mengikuti penghitungan kalori dan mengabaikan asupan dan rezeki yang cukup. Remaja hendaknya dapat memilih makanan bergizi yang dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya (Ertiana dan Wahyuningsih, 2023).

5. Cara penentuan status KEK

a. Deteksi dini KEK

- 1) Dilakukan pada kotak pertama dengan pelayanan Kesehatan dengan mengukur Lingkar Lengan Atas (LiLA) dengan memakai pita LiLA
- 2) Remaja Putri dengan LiLA $< 23,5\text{cm}$ berarti menderita risiko KEK, harus dirujuk ke puskesmas atau sarana pelayanan Kesehatan lain untuk mendapat konseling.
- 3) Konseling dapat dilakukan oleh kader atau petugas gizi di puskesmas atau disarana Kesehatan lain.

b. Penentuan KEK

Penilaian status CED pada remaja putri dengan memperkirakan Sirkuit Lengan Atas. Berikut langkah-langkah pengukuran LiLA (Huda, 2019):

1. Letakkan letak bahu dan siku.
2. Tempatkan tali di antara bahu dan siku .
3. Cari titik tengah lengan.
4. Lingkarkan renda LiLA pada bagian tengah lengan.
5. Pita tidak boleh dililit terlalu rapat.
6. Strip tidak boleh terlalu longgar
7. Cara membaca timbangan yang benar adalah dengan mengukur antara bahu lengan kiri dan siku (kecuali orang yang menggunakan tangan kiri, kita mengukur lengan kanannya).

C. Pengetahuan Gizi

1. Pengertian

Informasi merupakan akibat dari informasi manusia yang timbul karena adanya percampuran atau usaha yang terkoordinasi antara subjek yang mengetahui dan suatu benda yang diketahui. Semua itu memiliki kesadaran yang signifikan terhadap item tertentu. Sesuai dengan Notoatmodjo, Penginderaan manusia, atau pengetahuan seseorang terhadap suatu benda melalui indranya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya), merupakan sumber pengetahuan. Menurut Darsini dkk. (2019), pengetahuan merupakan berbagai hal yang diperoleh seseorang melalui panca inderanya.

Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang gizi, status gizi, dan interaksi antara zat gizi bagi Kesehatan. Kurangnya pengetahuan gizi remaja mengurangi Upaya mereka untuk menjaga keseimbangan antara makanan yang mereka makan dan makanan yang mereka butuhkan, menyebabkan masalah kekurangan gizi atau kelebihan gizi (Pantaleon, 2019).

2. Faktor Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Informasi yang dipindahkan oleh masyarakat dipengaruhi oleh banyak elemen. Secara garis besar, faktor-faktor yang mempengaruhi informasi dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor dalam (berasal dari dalam diri individu) dan unsur luar (berasal dari luar diri seseorang).

1. Elemen Interior

- a) Usia Menurut Hurlock, usia adalah sebuah usia tunggal sejak lahir hingga ulang tahun. Tingkat kematangan dan kekuatan seseorang dalam berpikir dan bekerja akan meningkat seiring bertambahnya usia. Seseorang yang lebih dewasa menikmati kepercayaan publik yang lebih besar dibandingkan seseorang yang tidak begitu dewasa.
- b) Etnisitas Selama abad kesembilan belas, para analis dapat membedakan antara perempuan dan laki-laki hanya dengan melihat otak mereka, meskipun penelitian yang sedang berlangsung menunjukkan bahwa sebenarnya tidak ada perbedaan antara pikiran perempuan dan laki-laki, namun sesuai penelitian yang dilakukan oleh Verma, mereka menemukan perbedaan besar antara sirkuit otak besar. Pria dan wanita, setidaknya ketika mereka melakukan hal yang sama pada tahun 2015, melakukan beberapa penelitian menarik yang membandingkan otak manusia.

2. Faktor Eksternal

- 1) Instruksi Pelatihan menyiratkan arahan yang diberikan oleh seseorang terhadap kemajuan orang lain menuju keyakinan tertentu yang menentukan orang untuk bertindak dan mengisi hidupnya

untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan. Informasi seperti hal-hal yang menunjang kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup hanya dapat diperoleh melalui pendidikan. Pendidikan sangat penting untuk mendapatkan data, misalnya di bidang kesejahteraan, sehingga berdampak pada kepuasan pribadi seseorang. Partisipasi seseorang dalam pembangunan dipengaruhi oleh pendidikan, dan biasanya masyarakat yang berpendidikan lebih tinggi lebih mudah menerima informasi.

- 2) Pekerjaan Pekerjaan pada dasarnya adalah segala kegiatan yang dilakukan manusia untuk mencari nafkah, baik untuk mencari uang maupun untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, seperti membersihkan rumah atau yang lainnya. Tempat kerja dapat memberdayakan individu untuk memperoleh wawasan dan informasi baik secara langsung maupun melalui implikasi. Ada kalanya pekerjaan yang dilakukan seseorang akan memberikan kesempatan yang lebih luas kepada orang tersebut untuk memperoleh informasi atau bisa juga pekerjaan yang dilakukan justru membuat orang tersebut tidak layak untuk mengakses data.
- 3) Pengalaman Pengalaman merupakan sumber informasi sebagai cara untuk mendapatkan kenyataan dengan mengulangi informasi yang diperoleh di masa lalu untuk mengatasi permasalahan. Pengalaman adalah suatu peristiwa yang dialami seseorang sebelumnya. Secara umum, semakin banyak pengalaman yang dimiliki seseorang, semakin banyak pula informasi yang diperolehnya. Pengetahuan ibu yang pernah melahirkan sebelumnya seharusnya lebih tinggi dalam hal ini dibandingkan ibu yang belum pernah melahirkan.
- 4) Sumber Data Mengakses berbagai sumber informasi melalui berbagai media merupakan salah satu faktor yang dapat mempermudah individu dalam memperoleh pengetahuan. Peningkatan inovatif saat ini telah mempermudah individu untuk mendapatkan hampir semua data yang mereka butuhkan. Seseorang akan mempunyai pengetahuan lebih jika mempunyai akses terhadap

sumber informasi yang lebih banyak. Sebagai aturan umum, semakin sederhana memperoleh data, semakin cepat seseorang memperoleh informasi baru.

- a. Minat Minat akan mengarahkan seseorang untuk mencoba memulai hal-hal baru dengan tujuan agar pada akhirnya memperoleh informasi dibandingkan sebelumnya. Minat atau tenaga akan membantu seseorang dan bertindak sebagai dorongan utama untuk mencapai sesuatu/keinginan yang dimiliki individu tersebut. Minat adalah keinginan yang tinggi terhadap sesuatu.
- b. Setting Segala keadaan yang ada di sekitar manusia dan berpotensi mempengaruhi pertumbuhan dan perilaku individu atau kelompok disebut dengan lingkungan. Iklim adalah segala sesuatu yang ada di sekitar seseorang, baik fisik, alam, atau sosial. Kemampuan masyarakat dalam menyerap informasi baru dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya.
- c. Budaya-Sosial Kerangka sosial-sosial yang ada di kancah publik dapat berdampak pada mentalitas dalam mendapatkan data. Seseorang yang berasal dari iklim yang dekat seringkali sulit menerima informasi baru yang akan disampaikan. Biasanya hal ini ditemukan pada komunitas tertentu. Tingkatan Pengetahuan

Yuliana (2017) menyebutkan bahwa ada enam tingkatan pengetahuan yaitu sebagai berikut:

- a) Pengetahuan
Ingatan (ingatan) adalah satu-satunya hal yang dianggap mengetahui. Diharapkan ada yang sadar.
- b) Persepsi Anda harus mampu menafsirkan dengan benar objek yang diketahui agar dapat memahaminya—bukan sekadar mengetahui dan mampu menaminya.
- c) Penerapan Eksekusi dicirikan ketika seseorang yang memahami item tersebut dapat memanfaatkan dan menerapkan standar yang diketahui pada keadaan yang berbeda.

- d) Pemeriksaan Investigasi merupakan kemampuan individu untuk menggambarkan dan memisahkan kemudian mencari hubungan antara bagian-bagian yang terkandung dalam suatu butir
 - e) Penyatuan Kemampuan untuk menciptakan formulasi baru dari yang sudah ada disebut sintesis. Persatuan menunjukkan kapasitas individu untuk merangkum dan menghubungkan secara konsisten bagian-bagian informasi yang mereka miliki.
 - f) Analisis kapasitas seseorang dalam mengevaluasi suatu objek sesuai dengan standar yang diterima secara sosial (Amalia et al., 2020).
3. Cara mengukur pengetahuan

Informasi sehat adalah kemampuan individu untuk meninjau kandungan nutrisi makanan dan fungsi suplemen tersebut dalam tubuh. Informasi sehat ini menggabungkan siklus mental yang diharapkan dapat mengkonsolidasikan data gizi dengan perilaku makan, sehingga struktur informasi yang baik tentang rezeki dan kesejahteraan dapat tercipta. Memperkirakan informasi sebaiknya dapat dilakukan melalui pertemuan atau jajak pendapat yang memperoleh informasi tentang substansi materi yang perlu diukur oleh subjek eksplorasi atau responden. Kita dapat mengubah informasi yang perlu kita waspadai atau ukur ke tingkat yang dirujuk di atas (Jayanti, 2019).

Rumus:

$$\text{nilai pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{total skor}} \times 100\%$$

Tabel III Kategori pengetahuan

Kategori Pengetahuan	Nilai Pengetahuan
Baik	> 80%
Cukup	60-80%
Kurang	<60%

Sumber: (WIdiayakarya Nasional Pangan dan Gizi, 2014)

4. Hubungan pengetahuan gizi dengan status KEK

Status gizi dipengaruhi langsung oleh pengetahuan gizi dengan KEK. Individu dengan pengetahuan gizi yang baik akan sadar dan berusaha mengatur pola makannya agar disesuaikan, tidak terlalu sedikit dan tidak terlalu berlebihan. Karena dengan memiliki informasi yang memadai, khususnya mengenai kesejahteraan, seseorang dapat mengetahui berbagai macam kondisi medis yang mungkin muncul sehingga dapat ditemukan penanganannya (Martini, 2021).

D. Perilaku makan

1. Pengertian perilaku Makan

Perilaku makan adalah kebiasaan untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi tiap individu yang dapat dicapai dengan mengonsumsi nutrisi secara seimbang (Sumartini, 2022).

2. Faktor yang mempengaruhi perilaku makan

Baik faktor internal maupun eksternal dapat berdampak pada kebiasaan makan. Terdapat variabel luar yang dapat mempengaruhi perilaku makan, misalnya saja dampak dari teman yang membuat generasi muda suka bermain dengan teman dan makan makanan ringan yang menyebabkan perilaku makan yang buruk, majunya industri makanan murah seiring berjalannya waktu dengan hadirnya internet yang berbasis aplikasi yang menawarkan jenis bantuan untuk meminta makanan. Terlebih lagi, para remaja menghabiskan banyak makanan murah dan hal ini menyebabkan perubahan dalam perilaku makan, dan dampak dari komunikasi yang luas dan uang saku yang diberikan oleh orang tua digunakan oleh generasi muda untuk membeli makanan ringan dan minuman manis. Faktor dalam yang dapat mempengaruhi adalah perasaan dan variabel yang dapat mempengaruhi perilaku makan adalah informasi, informasi perilaku makan yang kurang baik disebabkan oleh rendahnya informasi generasi muda dalam memilih sumber makanan yang bergizi (Sumartini, 2022).

a) Pengetahuan

Mengetahui itulah yang menuntun pada pengetahuan, dan itu terjadi ketika manusia menghindari hal-hal tertentu. Sensasi terjadi melalui panca indera manusia, khususnya indra penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan kontak. Kebanyakan informasi manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Informasi atau mental merupakan ruang vital dalam membentuk aktivitas individu (cara berperilaku yang jelas). Menurut Wisudawati dkk. Pada tahun 2021, penelitian dan pengalaman menunjukkan bahwa perilaku berbasis pengetahuan memiliki makna yang lebih luas dibandingkan perilaku non-pengetahuan.

b) Mentalitas Menurut Notoatmodjo (2014), disposisi adalah reaksi dekat individu terhadap suatu dorongan atau benda tertentu, yang sudah mencakup unsur penilaian penting dan dekat dengan rumah (bahagia kecewa, setuju perbedaan pendapat, sangat buruk, dll (Kristianti et al., 2019).

c) Petunjuk langkah demi langkah untuk mengukur perilaku makan Perilaku makan dewasa muda dievaluasi menggunakan Survei Cara Berperilaku Makan (EBPQ) yang dibuat oleh Schlundt (2003). Penelitian di Indonesia menggunakan Eating Behavior Patterns Questionnaire (EBPQ) untuk mengevaluasi kebiasaan makan siswa. Survei ini terdiri dari 30 hal penjelasan yang berisi enam petunjuk, misalnya pemanfaatan makanan rendah lemak, pemanfaatan camilan dan kebahagiaan, pola makan yang mendalam, pengaturan makan malam, melewatkan pesta dan budaya/perilaku hidup.

$$Mean = \frac{\text{total skor}}{\text{Jumlah pertanyaan}}$$

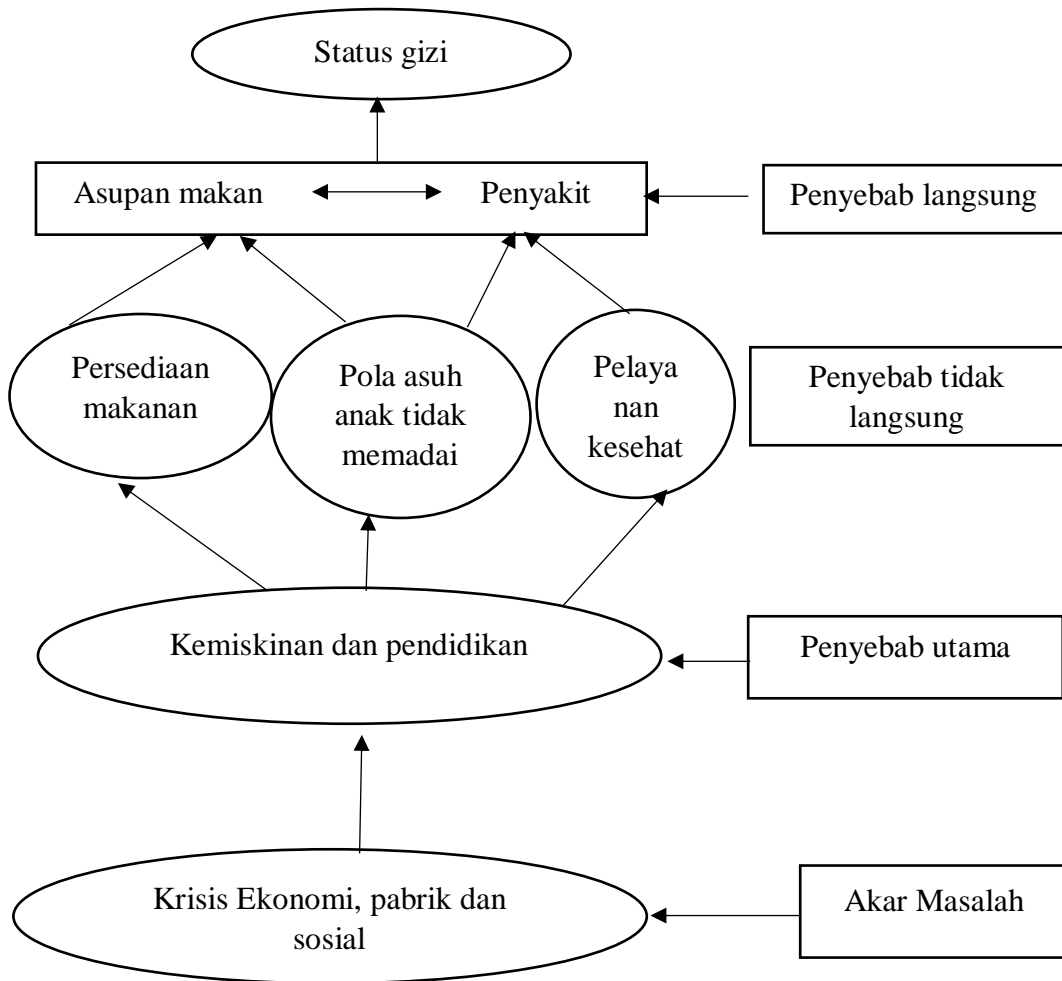
Nilai dari setiap jawaban responden:

- a. Nilai 1 untuk jawaban sangat tidak setuju
- b. Nilai 2 untuk jawaban tidak setuju
- c. Nilai 3 untuk jawaban normal
- d. Nilai 4 untuk jawaban setuju
- e. Nilai 5 untuk jawaban sangat setuju

4. Hubungan perilaku makan dengan status KEK

KEK juga disebabkan oleh perilaku makan. Hal ini dikarenakan tidak tercukupinya asupan zat gizi, akibat dari perilaku makan yang menyimpang. KEK adalah asupan energi dan protein tubuh tidak tercukupi dalam waktu yang lama atau kronis. tidak tercukupinya asupan zat gizi akan menyebabkan zat gizi yang tersimpan dalam tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan. Apabila kondisi tersebut berlangsung lama, dapat mengakibatkan penyusutan atau deplesi jaringan. Remaja putri rentang terjebak dalam perilaku makan yang menyimpang. Hal ini disebabkan kecemasan remaja terhadap bentuk tubuhnya. penyimpangan perilaku makan yang biasanya terjadi pada remaja putri, antara lain melewatkan waktu makan, pembatasan asupan makanan, dan kurang peduli terhadap makanan atau keanekaragaman makanan yang dikonsumsi. Faktor utama yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja adalah lingkungan, seperti pola asuh makan orang tua dan dukungan teman sebaya. Penerapan pola asuh makan orang tua erat berkaitan dengan praktik pemberian dan pengontrolan makan pada anak. Orang tua memiliki peran penting dalam perilaku makan sehat remaja, dikarenakan juga terkait dengan ketersediaan makanan (Dewi, 2023).

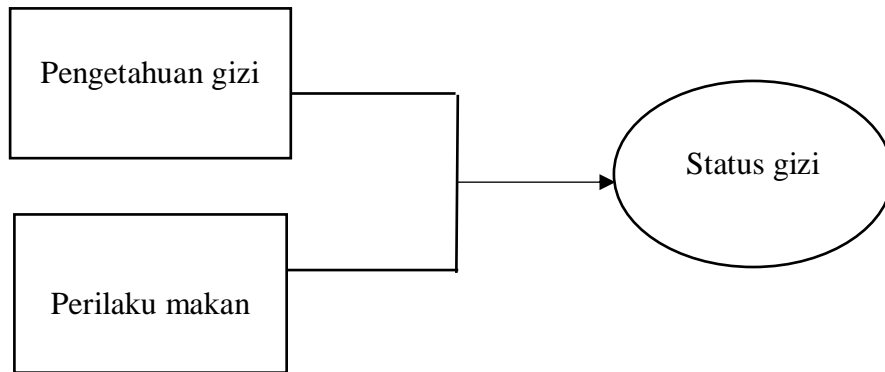
E. Kerangka Teori



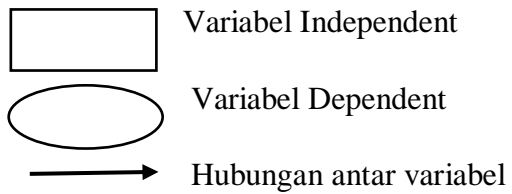
Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber: UNICEF (1990)

A. Kerangka Konsep



Keterangan:



Gambar 2. Kerangka Konsep

B. Hipotesis

H1. Adanya hubungan antara pengetahuan gizi, perilaku makan dengan status kurang energi kronis pada remaja putri di SMA Katolik Giovanni Kupang.

H0. Tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi, dan perilaku makan dengan status kurang energi kronis remaja putri di SMA Katolik Giovanni Kupang.