

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Remaja**

##### **1. Pengertian**

Masa remaja merupakan salah satu periode yang penting dalam suatu rentang kehidupan. Pada masa ini para remaja memiliki kesempatan yang besar untuk mengalami hal-hal yang baru serta menemukan sumber-sumber dari kekuatan, bakat serta kemampuan yang ada didalam dirinya. Sementara itu pada masa remaja juga dihadapkan pada tantangan, batasan dan kekangan-kekangan yang datang baik dari dalam diri maupun dari luar dirinya sendiri. Dari segi definisi remaja merupakan individu yang telah mengalami masa baliq atau telah berfungsinya hormon reproduksi. Pengertian remaja dari segi umur yaitu individu yang berada dalam rentangan usia antara 13 sampai 21 tahun. Pada masa remaja mereka dituntut untuk menjalani tugas-tugas perkembangan (Lestarina et al. 2017).

##### **2. Perkembangan masa remaja**

Menurut (Rijal 2016) Perkembangan remaja di bagi menjadi tiga bagian yaitu:

a) Remaja awal (12-15 tahun)

Pada masa remaja awal individu akan mengalami fase peralihan dan masih mengalami kebingungan pada perubahan-perubahan secara fisik yang terjadi pada tubuhnya sendiri. Remaja awal, akan mengembangkan pikiran-pikiran baru dan belum mampu mengontrol emosinya sendiri, sering merasa ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas, rendah diri, dan cepat merasa kecewa. Selain kontrol diri yang sulit, pola pemikir remaja awal pun mulai berkembang dan pengetahuan yang diperoleh dari lingkungan sekitar mulai bertambah (Trichayani and Widiasavitri 2016).

b) Remaja tengah (15-18 tahun)

Tanggung jawab hidup yang harus semakin ditingkatkan oleh remaja untuk dapat menuju kearah mampu memikul sendiri seringkali menimbulkan masalah tersendiri bagi remaja. Karena tuntutan peningkatan tanggung jawab ini tidak hanya datang dari orang tua atau anggota keluarganya melainkan juga dari

masyarakat sekitarnya, maka tidak jarang masyarakat juga terbawa-bawa menjadi masalah bagi remaja. Melihat fenomena yang sering terjadi dalam masyarakat yang seringkali juga menunjukkan adanya kontradiksi dengan nilai-nilai moral yang mereka ketahui, maka tidak jarang juga remaja mulai meragukan tentang apa yang disebut baik atau buruk. Akibatnya, remaja seringkali ingin membentuk nilai-nilai mereka sendiri yang mereka anggap benar, baik dan pantas untuk dikembangkan dikalangan mereka sendiri. Lebih-lebih jika orang tua atau orang dewasa sekitarnya ingin memaksakan nilai-nilainya agar dipatuhi oleh remaja tanpa disertai dengan alasan yang masuk akal menurut mereka atau bahkan orang tua atau orang dewasa menunjukkan perilaku yang tidak konsisten dengan nilai-nilai yang dipaksakannya itu (Azmi 2015).

c) Remaja akhir (18-21 tahun)

Pada masa remaja akhir yang berkisar usia 17-22 tahun merupakan tahapan remaja yang mulai berfikir tentang bidang pekerjaan apa yang diinginkan dan sanggup dijalani untuk kehidupan di masa depannya. Kebimbangan dalam menentukan karir menunjukkan bahwa individu tersebut tidak memiliki kematangan dalam karir di masa depan (Dewi 2021).

### 3. Kebutuhan gizi remaja

**Tabel 2: angka kecukupan Gizi remaja (13-21 tahun)**

<b>Kelompok Umur</b>	<b>Berat Badan (kg)</b>	<b>Tinggi badan (cm)</b>	<b>Energi (kkal)</b>	<b>Protein (g)</b>	<b>Lemak (g)</b>	<b>KH (g)</b>	<b>Serat (g)</b>	<b>Air (ml)</b>
<b>Laki-laki</b>								
<b>13-15 tahun</b>	50	163	2400	70	80	350	34	2100
<b>16-18 tahun</b>	60	168	2650	75	85	400	37	2300
<b>19-29 tahun</b>	60	168	2650	65	75	430	37	2500
<b>perempuan</b>								
<b>13-15 tahun</b>	48	156	2050	65	70	300	29	2100
<b>16-18 tahun</b>	52	159	2100	65	70	300	29	2150
<b>19-29 tahun</b>	55	159	2250	60	65	360	32	2350

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 28 Tahun 2019

## **B. Status gizi**

Status gizi remaja dapat dinilai secara individu berdasarkan data yang diambil dari pemeriksaan antropometri berupa data berat badan dan tinggi badan yang kemudian diinterpretasikan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT), selanjutnya dilakukan penilaian status gizi remaja dengan cara membandingkan IMT dengan standar antropometri berdasarkan indeks IMT menurut umur (IMT/U) (Ruslie and Darmadi 2012) Status gizi remaja dapat dinilai secara individu berdasarkan data yang diambil dari pemeriksaan antropometri berupa data berat badan dan tinggi badan yang kemudian diinterpretasikan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT), selanjutnya dilakukan penilaian status gizi remaja dengan cara membandingkan IMT dengan standar antropometri berdasarkan indeks IMT menurut umur (IMT/U) (Ruslie and Darmadi 2012).

### **1. Pengetian status gizi**

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu (Pratiwi, dkk 2016). Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan (Nurmaliza dan Herlina 2019).

Status gizi merupakan tanda-tanda penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi pada suatu saat berdasarkan pada kategori dari indikator yang digunakan. Status Gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. (Rahmayanti 2018).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi (Fidiantoro dan Setiadi 2013).

## 2. Klasifikasi status gizi

Menurut (Purwita 2018) klasifikasi status gizi dapat dibedakan menjadi empat yaitu:

### a) Gizi lebih (*Over weight*)

Gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebih sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan. Kelebihan berat badan pada balita terjadi karena ketidakmampuan antara energi yang masuk dengan keluar, terlalu banyak makan, terlalu sedikit olahraga atau keduanya.

### b) Gizi baik (*well nourished*)

Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

### c) Gizi kurang (*under weight*)

Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat esensial.

### d) Gizi buruk (*severe PCM*)

Gizi buruk adalah suatu kondisi di mana seseorang dinyatakan kekurangan nutrisi atau dengan ungkapan lain status nutrisinya berada di bawah standar rata-rata. Nutrisi yang dimaksud bisa berupa protein karbohidrat dan kalori.

## 3. Faktor yang mempengaruhi status gizi

### a) Faktor genetik

Susunan nukleotida sebagai dasar penyusun DNA (*Deoxyribonucleic Acid*) yang berasal dari molekul dasar. Gemuk sendiri dipengaruhi oleh DNA. Sel penyebab kegemukan itu sudah ada pada diri manusia sejak awal kelahiran bayi. Jumlah sel penyebab kegemukan itu akan bertambahnya usia yang terus mengadakan reaksi sampai pada usia lanjut. Orang tua yang memiliki berat badan lebih memiliki potensi lebih besar memiliki anak dengan status gizi lebih (Febriani 2018).

Bila salah satu orang tuanya mengalami gizi lebih, maka peluang anak menjadi gizi lebih 40-50% dan bila kedua orang tuanya menderita gizi lebih maka peluang faktor keturunan menjadi 70-80% ,Kemenkes RI (dalam Gina 2021).

b) Kebiasaan makan

Kebiasaan makan remaja kini telah bergeser jauh, dari makanan yang sehat, (seperti buah-buahan, sayuran, gandum dan padi-padian) menjadi kebergantungan terhadap makanan-makanan beresiko seperti makanan cepat saji, makanan ringan olahan, dan minuman manis. Makanan-makanan ini cenderung tinggi lemak dan kalori (Febriani 2018).

Kebiasaan makan remaja akan sangat mempengaruhi kesehatan remaja itu sendiri, termasuk status gizi. Status gizi sebaiknya berada dalam kondisi yang adekuat untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan remaja untuk selanjutnya (Indrasari and Sutikno 2020).

c) Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi sebagaimana pentingnya konsumsi makan seseorang, karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang. Laki-laki lebih banyak membutuhkan zat tenaga dan protein dari pada perempuan, sehingga mereka membutuhkan lebih banyak makanan (Syahroni et al. 2021).

d) Lingkungan

Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Kebiasaan makan pada keluarga sangat berpengaruh besar terhadap pola makan seseorang, kesukaan seseorang terhadap makanan terbentuk dari kebiasaan makan yang terdapat dalam keluarga. (Perdani, dkk. 2016). Lingkungan di sini adalah lingkungan keluarga, sekolah maupun media promosi.

e) Stres

Stres adalah respon negatif tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu dalam kehidupan sehari-hari (Sukoco 2014). Stres dapat berkontribusi menimbulkan permasalahan pada remaja secara fisik maupun tingkah laku. Stres pada remaja dapat mengganggu fungsi kognitif,

berkurangnya konsentrasi, memori, perhatian dan kemampuan dalam membuat keputusan. Penyebab stres pada remaja beragam, salah satunya stres psikologi yang disebabkan oleh lingkungan sosial individu. Stres yang disebabkan oleh stresor lingkungan sosial disebut sebagai stres psikososial (Putri 2014).

#### **4. Penilaian status gizi pada remaja**

Masa remaja memiliki perubahan yang sangat cepat yaitu perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Fokus utama perubahan fisik yang terjadi pada remaja seperti peningkatan pertumbuhan tulang rangka, otot dan organ dalam. Untuk perubahan spesifik setiap jenis kelamin berbeda-beda seperti perubahan lebar bahu, pinggul, perubahan distribusi otot, lemak, perkembangan sistem reproduksi dan karakteristik seks sekunder. Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja (Hafiza 2020).

Status gizi adalah suatu keadaan keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi tersebut. Status gizi dapat ditentukan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan alat atau cara yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Parasdia et al. 2017).

Status gizi remaja dapat dinilai secara individu berdasarkan data yang diambil dari pemeriksaan antropometri berupa data berat badan dan tinggi badan yang kemudian diinterpretasikan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT), selanjutnya dilakukan penilaian status gizi remaja dengan cara membandingkan IMT dengan standar antropometri berdasarkan indeks IMT menurut umur (IMT/U) (Ruslie dan Darmadi 2012).

Cara sederhana yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi pada remaja adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI). IMT dapat membantu untuk mengidentifikasi remaja yang secara signifikan berisiko mengalami kelebihan berat badan (Pangow, dkk. 2020).

**Tabel 3. Klasifikasi IMT remaja**

<b>Indeks IMT/U</b>	<b>Kategori status gizi</b>	<b>Ambang batas</b>
<b>Anak usia 5-18 tahun</b>	Gizi buruk (severeiy thinness)	<-3SD
	Gizi kurang (thinness)	-3SD sd <-2SD
	Gizi baik (normal)	-2SD sd + 1 SD
	Gizi lebih (overweight)	+ 1 SD sd + 2SD
	Obesitas (obese)	>+ 2 SD

Sumer: *Peraturan Kesehatan Republik Indonesia No 2 tahun 2020*

Indeks Massa Tubuh sebagai salah satu indeks anthropometri memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan Indeks Massa Tubuh diantaranya adalah pengukurannya yang mudah dilakukan dan dapat menentukan kekurangan dan kelebihan berat badan. Kekurangan dari Indeks Massa Tubuh itu sendiri adalahhanya dapat digunakan untuk memantau status gizi orang dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun, tidak dapat diterapkan pada bayi, anak remaja, ibu hamil dan olahragawan, serta tidak dapat digunakan untuk menentukan status gizi bagi orang yang menderita sakit edema, asites dan hepatomegaly (Rani 2021).

## **C. Stres**

### **1. Pengertian**

Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam. Ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa permintaan eksternal seperti menulis ujian atau kondisi pikiran internal seperti mengkhawatirkan ujian. Fakta yang menarik adalah bahwa stres cenderung meningkat dengan saat tidak mampu mengatasi situasi yang tidak menyenangkan yang dihadapi oleh seseorang. Bagi kebanyakan orang, stres dipandang sebagai konsep negatif. Namun, stres dapat memacu kita untuk mencapai yang terbaik (Hidayati dan Harsono 2021).

### **2. Bentuk stres**

Menurut (Setiawan dan Darminto 2013) ada dua bentuk stres yaitu:

#### **1) Distress**

Distres adalah suatu stres yang negatif dan seringkali menghasilkan perilaku karyawan yang disfungsi seperti sering melakukan kesalahan, moral yang rendah, bersikap, masa bodoh, dan absen kerja tanpa alasan.

## 2) Eustress

Eustress adalah suatu stress yang positif menimbulkan efek menciptakan tantangan dan perasaan untuk selalu berprestasi serta berperan sebagai faktor motivator yang kritis bagi banyak karyawan.

### 3. Tingkat stres

Menurut Rosiana dalam (Zakaria 2017) klasifikasi tingkat stres dibagi menjadi tiga yaitu :

- a) Stres ringan yaitu pada tingkat stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi;
- b) Stres sedang, pada stres tingkat ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya;
- c) Stres berat, pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi stres. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan membutuhkan banyak pengarahan.

### 4. Gejala stres

Menurut Dirgayunita (2016) tanda dan gejala stres yaitu:

#### 1) Gejala Fisik

- a) Gangguan pola tidur; Sulit tidur (insomnia) atau tidur berlebihan (hipersomnia)
- b) Menurunnya tingkat aktivitas, misalnya kehilangan minat, kesenangan atas hobi atau aktivitas yang sebelumnya disukai.
- c) Sulit makan atau makan berlebihan (bisa menjadi kurus atau kegemukan)
- d) Gejala penyakit fisik yang tidak hilang seperti sakit kepala, masalah pencernaan (diare, sulit BAB dll), sakit lambung dan nyeri kronis
- e) Terkadang merasa berat di tangan dan kaki
- f) Energi lemah, kelelahan, menjadi lamban
- g) Sulit berkonsentrasi, mengingat, memutuskan

## 2) Gejala Psikis

- a) Rasa sedih, cemas, atau hampa yang terus – menerus.
- b) Rasa putus asa dan pesimis
- c) Rasa bersalah, tidak berharga, rasa terbebani dan tidak berdaya/tidak berguna
- d) Tidak tenang dan gampang tersinggung Berpikir ingin mati atau bunuh diri
- e) Sensitive
- f) Kehilangan rasa percaya diri

## 3) Gejala Sosial

- a) Menurunnya aktivitas dan minat sehari-hari (menarik diri, menyendiri, malas)
- b) Tidak ada motivasi untuk melakukan apapun Hilangnya hasrat untuk hidup dan keinginan untuk bunuh diri.

## 5. Faktor yang mempengaruhi stres

Faktor yang mempengaruhi stres dibagi menjadi 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal

### 1) Faktor internal

faktor internal terdapat pola pikir siswa yang tidak dapat mengendalikan situasi dan cenderung mengalami stres yang lebih besar. Semakin besar dan yakin siswa terhadap kendali atas sesuatu hal, maka ia akan mendapatkan kemungkinan stres yang kecil (Rahayu dan Djabbar 2019).

### 2) Faktor eksternal

faktor eksternal yaitu faktor keluarga dimana kondisi orang tua yang telah berpisah dan pola asuh orang tua. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik di dukung dengan pola asuh orang tua yang baik pula. Semakin baik pola asuh orang tua maka semakin tinggi kecerdasan emosional seseorang, dan sebaliknya semakin buruk pola asuh orang tua maka semakin rendah kecerdasan emosional seseorang. Fungsi keluarga mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang terutama pada remaja. Remaja dapat mempersepsikan, menilai, dan mengekspresikan emosi, mengelola emosi

sendiri dan orang lain serta memanfaatkan emosi menjadi ke arah yang positif karena dipengaruhi oleh fungsi keluarga yang baik pula (Priscitadewi et al. 2022).

## 6. Pengukuran tingkat stres

Tingkat stres akademik diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) menggunakan bahasa Indonesia yang telah diadaptasikan oleh Zuhairoh Nailu Syarofi (Rastamadya dan Sulandjari 2022)

*Perceived Stress Scale* (PSS) merupakan instrumen psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres, mencakup sejumlah pertanyaan tentang tingkat stres yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran selama 1 bulan yang lalu. PSS dirancang untuk digunakan dalam sampel masyarakat yang minimal sekolah menengah pertama. Item-item pertanyaan mudah di mengerti dan alternatif respons mudah dipahami dan bersifat umum. Disamping itu dapat digunakan untuk kelompok populasi apapun yang berada (Purnami dan Sawitri 2019).

**Tabel 4: Daftar pertanyaan kuisisioner *Perceived Stress Scale* (PSS)**

Kode	Pertanyaan
PS1	Pada satu bulan terakhir, seberapa anda sering merasa kesal karena sesuatu hal yang terjadi dalam hidup anda secara tiba-tiba?
PS2	Pada satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak mampu mengontrol beberapa hal penting dalam kehidupan anda?
PS3	Pada satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa gugup dan bingung?
PS4	Pada satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin terhadap kemampuan anda untuk menangani permasalahan pribadi anda?
PS5	Pada satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa hal-hal yang terjadi dalam kehidupan anda telah sesuai seperti apa yang anda harapkan?
PS6	Pada satu bulan terakhir, seberapa sering anda mendapati diri anda tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus anda lakukan?
PS7	Pada satu bulan terakhir, seberapa sering anda dapat mengendalikan gangguan dalam kehidupan anda yang dapat menyebabkan stres ataupun membuat anda tertekan?
PS8	Pada satu bulan terakhir seberapa sering anda berada diatas degalanya?
PS9	Pada satu bulan terakhir, seberapa sering anda marah karena beberapa hal yang terjadi diluar kendali anda?
PS10	Pada satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa kewalahan terhadap kesulitan yang tidak bisa anda atasi?

Sumber : (Rastamadya dan Sulandjari 2022)

Kuesioner ini dapat mengevaluasi tingkat stres yang terdiri dari 10 item pernyataan dengan skor maksimal 4 dan skor minimal 0, Dengan kriteria 0 (tidak pernah), 1 (hampir tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (cukup sering), 4 (terlalu sering). Hasil skoring tingkat stres nilai tertinggi >20 dan terendah 0 dengan 5 kategori kelas yaitu normal, ringan, sedang, berat dan cukup berat. Dengan kriteria hasil normal (0-7), ringan (8-11), sedang (12-15), berat (16-20), sangat berat (>20) (Fitriyani 2023).

Rumus menghitung skroning stres yaitu:

$$S = PS1 + PS2 + PS3 + PS4 + PS5 + \dots + \dots + \dots + \dots + PS 10$$

## **7. Hubungan stres dengan status gizi**

Stres merupakan sebuah kondisi kesenjangan akibat terjadinya ketidakcocokan antara tuntutan fisiologis dan psikologis berdasarkan situasi dari sumber biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada individu. Stres psikososial yang terjadi pada remaja menuntut penyesuaian tersendiri. Bila penyesuaian tersebut gagal, individu dapat mengalami beberapa gangguan, salah satunya adalah gangguan makan (Bitty et al. 2019).

Stres berhubungan dengan peningkatan berat badan dan penurunan berat badan. Menurut penelitian Tienne.A,dkk (Manginte 2015) yang di lakukan di SMU Methodist-18 Medan pada 77 siswa sebagai sampel mengatakan bahwa semakin tinggi skor stres seseorang, semakin tinggi tingkat indikator status gizinya.

## **D. Pola konsumsi Makan**

### **1. Pengertian**

Bistara (2018) mengungkapkan bahwa Pola makan merupakan asupan makanan yang memberikan berbagai macam jumlah, jadwal dan jenis makanan yang didapatkan seseorang.

Pola makan adalah asupan dan frekuensi jenis makanan sumber lemak, natrium, kalsium, dan kalium yang dikonsumsi sehari-hari (Malonda, dkk 2012).

## **2. Faktor yang mempengaruhi pola Konsumsi makan**

### a) Ekonomi

Ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kekurangan daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan satu bahan makanan lebih di dasarkan dalam Pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecendrungan untuk mengkonsumsi makanan impor Sulistyoningsih (dalam Zahrotun Nisa 2020).

### b) Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui promosi, media elektronik, dan media cetak Sulistyoningsih (dalam Zahrotun Nisa 2020).

### c) Kebiasaan makan

Kebiasaan makan merupakan tingkah laku manusia terhadap makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang diperoleh secara berulang-ulang (Lidiawati, dkk.2020)

### d) Peran orangtua

Peran orangtua dengan menyediakan menu makanan rumah yang disukai oleh para remaja agar mereka lebih memilih makan di rumah daripada makanan di kuliner (Lidiawati, dkk 2020).

### e) Pendidikan

Kurangnya pengetahuan dan salah persepsi tentang kebutuhan makanan dan nilai makanan juga merupakan salah satu yang mempengaruhi gizi seseorang (Zahrotun 2020).

### f) Teman sebaya

Peran teman sebaya remaja memberikan pengaruh yang baik lebih banyak memiliki perilaku makan obesitas. Hal tersebut dapat disebabkan oleh sikap para remaja yang gemar mencoba hal baru, dalam hal ini remaja mulai belajar untuk menentukan sendiri makanan yang akan

dikonsumsi tanpa adanya pengaruh dari teman sebaya (Lidiawati et al. 2020).

### **3. Komponen pola konsumsi makan**

Secara umum pola makan memiliki 3(tiga) komponen yang terdiri dari: jenis, frekuensi dan jumlah makanan.

#### **a) Jenis makanan**

Jenis makanan dapat diklasifikasikan menjadi 2 yaitu makanan utama dan makanan selingan. Makanan utama adalah makanan yang biasa dikonsumsi seperti makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan yang dilakukan 3 kali dalam sehari yaitu pagi, siang, dan malam, sedangkan makanan selingan adalah makanan kecil yang dibuat sendiri maupun yang dibeli seperti keripik, kue-kue, dan cemilan lainnya. Makanan pokok adalah makanan yang memiliki peran penting dalam hidangan seperti nasi, roti, sereal, kentang serta mie, yang berfungsi sebagai sumber utama kalori atau energi dalam tubuh dan membuat rasa kenyang (Irfan 2019).

#### **b) Frekuensi makanan**

Frekuensi makan merupakan kegiatan makan yang dilakukan seseorang dalam sehari baik makanan utama maupun selingan. Frekuensi makan yang baik dikatakan apabila makan 3 kali sehari dalam setiap harinya atau ketika seseorang 2 kali makan makanan utama dan 1 kali selingan, kurang dari 2 kali makanan utama maka dikatakan frekuensi makan kurang baik. Pada umumnya seseorang melakukan makan utama 3 kali dalam sehari yaitu pagi, siang dan malam. Pada mahasiswa biasanya memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dengan membuat jeda waktu makan yang lama atau frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari sehingga akan berpengaruh dalam pengisian dan pengosongan lambung. Jeda waktu makan yang baik berkisar 4-5 jam. (Irfan 2019).

#### **c) Jumlah makanan**

Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila

hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Noviyanti and Marfuah 2017).

#### **4. Metode pengukuran pola konsumsi makan**

Metode pengukuran pola makan menurut I Dewa Nyoman Supariasa (2012:88-89), (dalam Gina Aulia 2021) pengukuran konsumsi makan menghasilkan dua jenis konsumsi yaitu kuantitatif dan kualitatif.

##### 1) Metode kualitatif

###### a. Metode frekuensi makanan (food frequency)

Metode yang digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau bahan makanan jadi selama periode tertentu, seperti hari, minggu, bulan atau tahun.

###### b. Metode dietary history

Gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama, bisa satu minggu, satu bulan, satu tahun.

###### c. Metode telepon

Melakukan wawancara terhadap responden melalui telepon tentang persediaan makanan yang dikonsumsi keluarga selama periode survei.

##### 2) Metode kuantitatif

###### a. Metode recall 24 jam

Dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu dilakukan selama dua kali.

###### b. Perkiraan makanan (*estimated food records*)

Pada metode ini responden diminta mencatat semua yang ia makan dan minum setiap kali sebelum makan dalam ukuran rumah tangga (urt) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu (2-4 hari berturut-turut) termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut.

###### c. Penimbangan makanan (*food weighing*)

Responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama satu hari.

## 5. Metode Food Frequency Questionarie (FFQ)

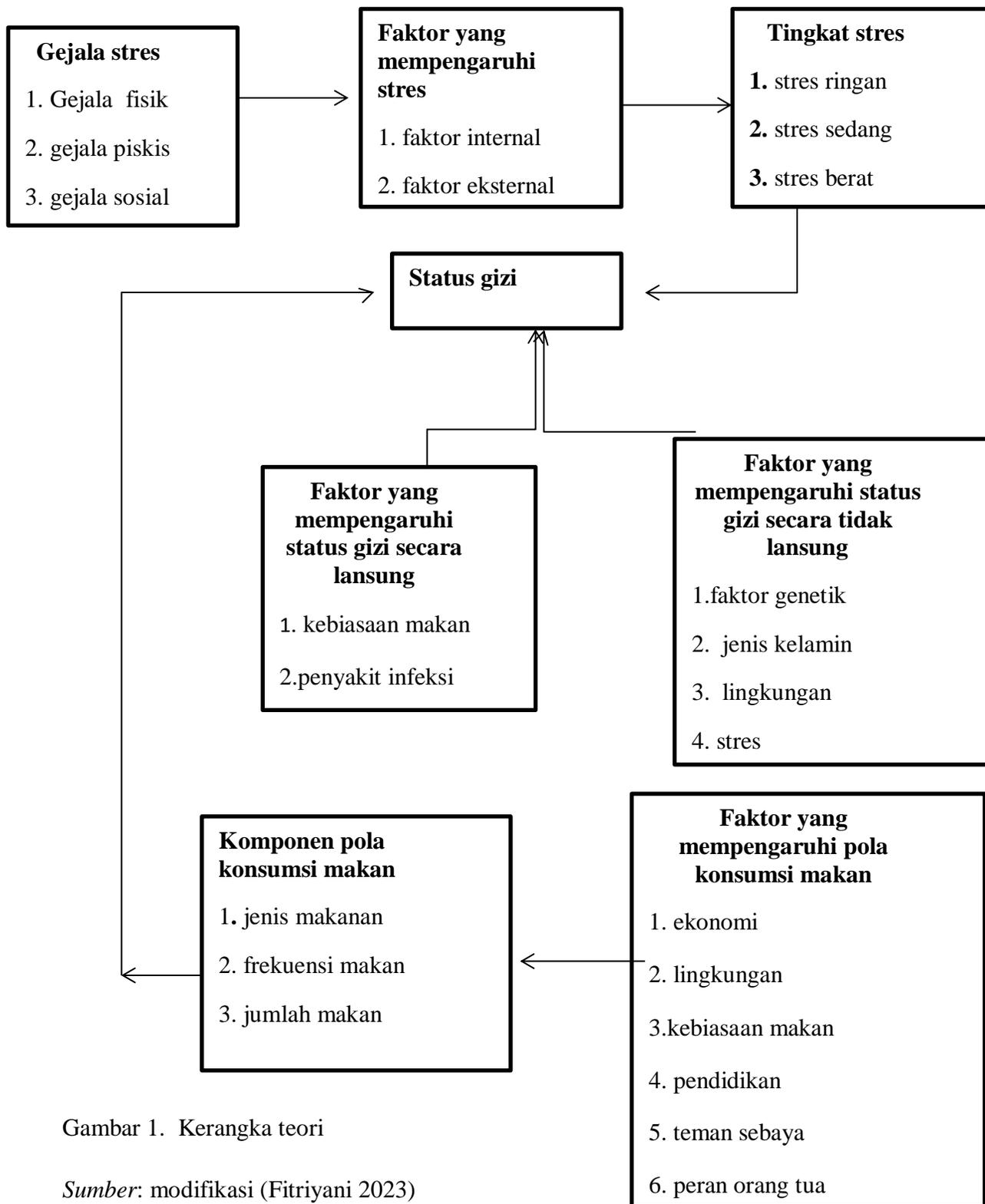
Ketika mencari rata-rata konsumsi makanan / bahan dalam sehari, kita harus mencari data berapa kali jumlah konsumsi makanan tertentu dalam satu hari. Data dalam seminggu kemudian dibagi 7 hari, sebulan dibagi 30 hari, dan setahun dibagi 360 hari untuk mendapatkan rata-rata konsumsi per hari. Kuesioner frekuensi makanan berisi daftar bahan makanan dan frekuensi penggunaan makanan tersebut dalam jangka waktu tertentu (Supariasa dan Hardinsyah 2017).

Peneliti memerlukan nilai baru untuk pengolahan lebih lanjut, sehingga frekuensi konsumsi diberikan skor atau nilai. Kategori skor yang biasa digunakan menurut Widajanti dalam (Mutia et al. 2021) adalah : A (sering sekali dikonsumsi) = lebih dari 1 kali sehari (tiap kali makan), skor = 50; B (sering dikonsumsi) = 1 kali sehari (4-6 kali seminggu), skor = 25; C (biasa dikonsumsi) = tiga kali perminggu, skor = 15; D (kadang-kadang dikonsumsi) = kurang dari tiga kali perminggu (1-2 kali perminggu), skor = 10; E (jarang dikonsumsi) = kurang dari satu kali perminggu, skor = 1; F (tidak pernah), skor = 0.

Cara menghitung FFQ yaitu menjumlahkan semua skor konsumsi pangan subjek berdasarkan jumlah skor kolom konsumsi untuk setiap pangan yang pernah dikonsumsi. Total skor ditulis pada baris paling bawah (skor konsumsi pangan). Interpretasi skor ini harus didasarkan pada nilai rerata skor konsumsi pangan pada populasi. Jika nilai ini berada diatas median populasi maka skor konsumsi pangan sering. Hal ini ditujukan untuk mengukur keragaman konsumsi pangan maka semakin tinggi skornya akan semakin beragam konsumsi makanan individu (Hangraini et al. 2021).

## E. Kerangka teori

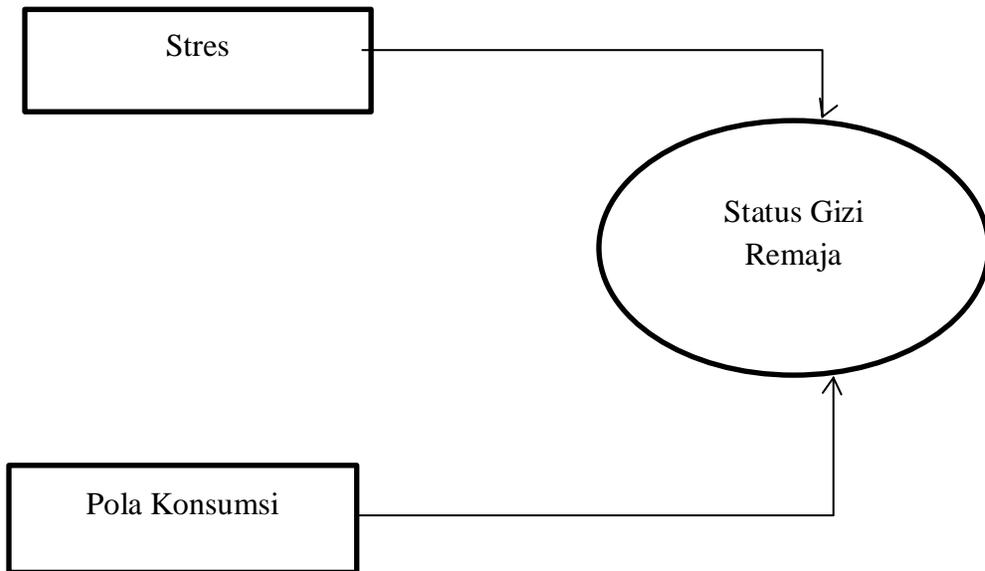
Menurut kajian pustaka yang sudah dijabarkan bisa dibuat teori berikut ini:



Gambar 1. Kerangka teori

Sumber: modifikasi (Fitriyani 2023)

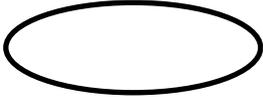
## F. Kerangka konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

Keterangan:

 = variabel bebas

 = variabel terikat

