

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1 Remaja

2.1.1 Pengertian

Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Ini adalah tahap unik dari perkembangan manusia dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang cepat. Ini memengaruhi bagaimana mereka merasa,berpikir, membuat keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitarmereka (WHO, 2022). Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa peralihan ini, remaja mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan hingga 25 cm, perubahan bentuk tubuh dan masa menstruasi bagi remaja perempuan, daya tarik seksualitas merupakan faktor yang kuat dan memengaruhi kehidupan.

Masa remaja adalah periode perubahan fisiologis, seksual, neurologis,dan perilaku yang cepat, dan masa ini meletakkan dasar untuk mengadopsi peran dan tanggung jawab orang dewasa, termasuk transisi ke pekerjaan dan kemandirian finansial. Sejak periode pertumbuhan yang cepat, nutrisi yang memadai sangat penting untuk mencapai potensi pertumbuhan penuh, dan kegagalan untuk mencapai nutrisi yang optimal dapat menyebabkan pertumbuhan linier tertunda dan terhambat dan gangguan remodeling organ (Das et al., 2017).

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi seperti gizi kurang maupun berlebih. Sejalan dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu diperhatikan secara khusus karena memengaruhi terhadap pertumbuhan dan berpengaruh terhadap tubuh serta dampak pada masalah gizi dewasa (Arifin & Prihanto, 2015).

2.1.2 Masalah Gizi Pada Remaja Putri

Menurut Kana (dalam Fasli Jalal dan Sumali M Atmojo, 1998 :258), cara memilih makanan atau secara umum disebut pola makan seseorang lebih banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal yang merupakan manifestasi dari faktor budaya setempat. Oleh sebab itu pola makan mahasiswa yang saat ini lebih banyak memilih sumber karbohidrat dari bahan makanan gandum berupa mi dan roti wajar terjadi selaras dengan perubahan kondisi sosial budaya, arus global, iklan makanan serta keterbatasan waktu yang dimiliki oleh mahasiswa saat ini. Kecenderungan memilih makanan yang cepat saji dalam hal ini mudah diolah, seperti mi memicu kurang bervariasinya sumber bahan makanan yang dikonsumsi oleh mahasiswa. Makin beragam sumber bahan makan yang dikonsumsi seseorang maka makin terpenuhi dan dapat ditingkatkan nilai gizi makanan tersebut karena mengikuti prinsip interaksi nutrien. Teknik komplementer zat gizi sangat membantu meningkatkan nilai biologis bahan makan yang dikonsumsi setelah mengalami metabolisme di dalam tubuh. Dari aspek psiko-sosial, jumlah pengeluaran untuk belanja makanan bagi para mahasiswa liam tahun terakhir ini mengalami penurunan dibanding dengan mahasiswa angkatan tahun sebelumnya.

Hasil kajian masalah gizi kali ini menunjukkan angka Selain itu keinginan mahasiswa untuk tampil gaul mendorong mereka untuk melakukan pengurangan jumlah makanan yang dikonsumsi, namun demikian tidak mempertimbangkan konsep gizi seimbang. Barangkali faktor pemahaman yang masih rendah terhadap pentingnya konsep gizi seimbang, dalam arti pemenuhan gizi seimbang tidak harus mahal dan rumit. Konsep gizi seimbang tidak hanya menekankan kuantitas tetapi juga harus diperhatikan kualitas dan komposisi agar proses fisiologis dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan demikian sangat diperlukan adanya pemahaman yang komprehensif tentang model diet untuk mahasiswa dan remaja putri pada umumnya. Pemahaman diet yang salah dapat memicu terjadinya gangguan kebugaran fisik dan selanjutnya dapat diikuti gangguan kesehatan sehingga keadaan ini dapat mengganggu proses belajar mengajar mereka.

1.2 Status Gizi

2.2.1. Pengertian

Status Gizi merupakan tanda-tanda atau penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari pangan yang dikonsumsi (Zarei, 2013)

Perkembangan remaja sama rumitnya dengan anak-anak, karena ada interaksi kompleks antara pubertas, kematangan neurocognitive, dan transisi peran sosial. Selain peran kondisi kehidupan dan lingkungan, terutama di rumah, kontributor utama untuk perkembangan normal adalah nutrisi. Konsumsi makanan yang sehat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang tepat selama masa pubertas, yang memerlukan nutrisi makro dan mikro yang memadai. Baru-baru ini, telah terjadi pergeseran epidemiologi dari kurang gizi dan stunting pertumbuhan ke peningkatan tingkat obesitas, dan banyak negara berkembang sekarang menanggung beban ganda gangguan gizi, karena masalah kelebihan berat badan dan obesitas yang muncul bersama dengan tingginya tingkat stunting dan masalah lainnya.

2.2.2. Faktor-Faktor Penyebab Masalah Gizi

Ada dua faktor yang memengaruhi pemanfaatan zat gizi oleh tubuh, yaitu faktor primer dan sekunder.

a. Faktor Primer

Faktor primer adalah faktor asupan makanan, yang dapat menyebabkan asupan zat gizi tidak mencukupi atau berlebihan. Hal ini disebabkan oleh komposisi makanan yang dikonsumsi tidak tepat dari segi kualitas dan kuantitas, seperti diuraikan di bawah ini (Par'i, Wiyono, & Harjatmo, 2017).

1. Persediaan pangan rumah tangga tidak mencukupi, sehingga rumah tangga tidak memiliki cukup pangan untuk keluarga.

2. Kemiskinan, membuat keluarga tidak mampu menyediakan makanan yang cukup untuk keluarganya. Kemiskinan berhubungan dengan keadaan ekonomi dan sosial suatu wilayah tertentu.
3. Kurangnya kesadaran akan pentingnya zat gizi bagi kesehatan. Pengetahuan gizi memengaruhi ketersediaan pangan rumah tangga, bahkan jika rumah tangga memiliki dana yang cukup, mereka tidak dapat menyediakan pangan yang cukup karena ketidaktahuan mereka. Banyak rumah tangga yang memprioritaskan hal-hal yang tidak berhubungan dengan makanan, seperti memprioritaskan membeli kebutuhan tersier.
4. Pola makan yang salah, salah satunya pembatasan makanan tertentu. Kebiasaan terbentuk karena kesukaan terhadap makanan tertentu.

b. Faktor Sekunder

Faktor sekunder adalah faktor yang memengaruhi pemanfaatan nutrisi dalam tubuh. Nutrisi yang tidak mencukupi karena gangguan dalam pemanfaatan nutrisi. Seseorang telah mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup, tetapi zat gizinya tidak digunakan secara optimal. Berikut adalah beberapa contoh faktor sekunder ini:

1. Pencernaan makanan, seperti penyakit pada mulut dan sistem pencernaan, yang menyebabkan makanan tidak bisa dicerna secara baik, sehingga zat gizi tidak bisa diserap dengan baik, sehingga kebutuhan tubuh tidak terpenuhi.
2. Gangguan absorpsi nutrisi, seperti infeksi oleh parasit atau penggunaan obat-obatan tertentu. Anak penderita cacangan akan menderita gizi buruk, karena cacangan akan menyerap nutrisi yang dimakan oleh anak sehingga menyebabkan anak tidak tumbuh normal.
3. Gangguan metabolisme nutrisi. Kondisi ini sering diakibatkan oleh penyakit liver, diabetes, atau pemakaian obat-obatan tertentu yang mengganggu metabolisme nutrisi.

4. Ekskresi yang buruk, mengakibatkan urin berlebihan, keringat berlebihan, dan gangguan pemanfaatan gizi (Par'i et al., 2017).

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, terutama asupan makanan dan penyakit infeksi. Kedua faktor tersebut dipengaruhi oleh daya beli keluarga, besar keluarga, kebiasaan makan, pelayanan kesehatan dasar, sanitasi serta faktor lingkungan dan sosial lainnya. Status gizi dipengaruhi oleh penyebab langsung dan tidak langsung. Menurut kerangka UNICEF (1998), masalah gizi dipengaruhi oleh faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung terdiri dari asupan makanan dan penyakit infeksi yang keduanya saling berhubungan. makanan yang tidak mencukupi dapat mempengaruhi tubuh terhadap penyakit menular dan bahkan memperburuknya, begitu pula sebaliknya. Selain itu terdapat faktor yang mempengaruhi secara tidak langsung yaitu ketersediaan pangan, asuhan ibu anak, lingkungan dan pelayanan kesehatan, serta tingkat pendidikan dan pengetahuan ibu.(UNICEF, 1998).

Gizi remaja relevan untuk kesehatan saat ini, masa depan, dan antar generasi, dan penyebab defisiensi nutrisi remaja sangat kompleks, dengan kontributor ditingkat individu, rumah tangga, dan populasi. Ini menggarisbawahi perlunya penelitian komprehensif tentang intervensi gizi remaja. Sementara tinjauan sebelumnya tentang intervensi gizi remaja hanya mencakup tinjauan sistematis, itu juga hanya terbatas pada suplementasi mikronutrien, intervensi gizi untuk remaja hamil, dan intervensi untuk mencegah obesitas (Lassi, Moin, Das, Salam, & Bhutta, 2017).

Status gizi seseorang menunjukkan seberapa kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi. Keseimbangan antara asupan gizi dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal. Kebutuhan gizi seseorang yang tercukupi maka dapat memenuhi kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal. (Rachmayani, Kuswari, & Melani, 2018).

2.2.3 Akibat Masalah Gizi

Kekurangan Gizi yang cukup membuat individu menjadi lebih mudah terserang penyakit dan mengalami kematian dini. Jumlah remaja yang dinyatakan gemuk atau obesitas meningkat di negara miskin maupun maju. Beberapa masalah-masalah mencakup gizi menurut WHO yaitu

a. Malnutrisi

Malnutrisi dapat juga diartikan sebagai “Bad Nourishment”. Hal tersebut memperlihatkan ketidakadekuatan individu untuk mengkonsumsi makanan yang cukup, kesalahan pada jenis makanan dan respon tubuh terhadap suatu infeksi yang mengakibatkan tidak mempunya proses absorpsi nutrisi (malabsopsi) (WHO 2014).

b. Anemia

Anemia diakibatkan sebagai insufisiensi asupan zat besi individu (WHO 2014). Kondisi anemia adalah ketika jumlah sel darah merah atau kapasitas oksigen yang dibawa tidak memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Zat besi yang kurang dikonsumsi oleh individu menunjukkan tanda-tanda kekurangan folat, Vitamin B12 dan Vitamin A, inflamasi kronik, infeksi dan gangguan kesehatan. Anemia menghasilkan kekurangan besi pada remaja, dan menjadi penyebab ketiga pada kematian dan kecacatan pada remaja. Zat besi merupakan suplemen yang mampu meningkatkan kesehatan remaja.

c. Obesitas

Obesitas adalah kondisi abnormal atau akumulasi lemak berlebih yang berisiko terhadap kesehatan. Individu yang obesitas memiliki risiko yang besar terhadap penyakit kronik seperti diabetes, gangguan kardiovaskular dan kanker.

2.2.4. Cara Mengukur Status Gizi

Pengukuran status gizi anak dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu pemeriksaan klinis, biokimia, biofisik dan anthropometri. Metode yang paling sering digunakan adalah pengukuran anthropometri. Pengukuran anthropometri dapat menggunakan

Indeks Massa Tubuh (IMT = Body Mass Index) menurut umur, sebagai alat penyaringan (screening, bukan alat diagnostic) yang efektif untuk menilai secara cepat status gizi anak. Indeks Massa Tubuh merupakan pembagian berat badan (dalam kg) terhadap kuadrat tinggi badan (dalam M). IMT dapat digunakan untuk rentang yang panjang yaitu dari usia 2-20 tahun. Penggunaan IMT menurut umur memiliki beberapa manfaat diantaranya menyediakan suatu referensi alat screening bagi remaja yang sebelumnya belum tersedia. Keuntungan lain adalah dapat melacak factor risiko terhadap perkembangan penyakit. (Sunarti,2004).

Tabel 2
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z- score)
Gizi kurang <i>(thinners)</i>	-3 SD sd <-2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih <i>(overweight)</i>	+1 SD sd +2 SD
Obesitas (obese)	>+2SD

Sumber : (Kemenkes, 2020)

2.3 Pengetahuan gizi

2.3.1 Pengertian

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui panca indra. Pengetahuan gizi dipengaruhi juga tingkat pendidikan (Notoatmodjo, 2005), tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Kurangnya pengetahuan gizi, ketidakaturan perilaku dan kebiasaan makanan dapat menjadi penyebab terjadinya masalah gizi.

Hasil penelitian Irawati, 1998 tentang pemerian tambahan pengetahuan gizi dan kesehatan pada murid menyatakan bahwa pengetahuan gizi sebaiknya diberikan sejak dini sehingga dapat memberi kesan mendalam dan dapat menuntun anak dalam memilih makanan yang tepat. Selain itu, anak juga dapat dari orang tua dan lingkungan sekitar juga dapat diperoleh dari berbagai media seperti televisi (iklan), radio, koran, spanduk dan pendidikan gizi yang diperoleh dari sekolah.

2.3.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi pengetahuan

Berikut ini beberapa faktor yang memiliki pengaruh terhadap status gizi remaja, yakni (Fikawati, 2017) :

1) Faktor Langsung

a) Asupan Makan

Pola makanan merupakan suatu jenis, susunan, ataupun banyaknya pangan yang dalam kurun waktu tertentu dikonsumsi oleh seseorang, dimana hal tersebut dapat menggambarkan tingkat keberagaman 29 pangan masyarakat. Kebiasaan makan sebagai ekspresi dari semua orang dalam menentukan makanan dan kebiasaan tersebut akan menghasilkan pola perilaku makan (Fikawati, 2017). Cara seseorang dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi merupakan sebagian dari kebiasaan makan (food habit) dan hal tersebut muncul karena pengaruh dari lingkungan terhadap budaya dan biasanya lambat berubah. Asupan makanan sebagai faktor yang menentukan proses pemenuhan kebutuhan gizi, baik itu sebagai sistem pertahanan tubuh dari berbagai penyakit sebagai sumber energi maupun, dan untuk pertumbuhan (Fikawati, 2017) pada seseorang, khususnya pada kelompok usia remaja dimulai dari orang tuanya, terutama ketika masih balita. Remaja pada umumnya mengonsumsi makanan berdasarkan rasa suka terhadap makanan tertentu saja, sehingga hal tersebut mengakibatkan keperluan gizi remaja tidak dapat terpenuhi secara maksimal (Hafiza, Utami dan Niriayah, 2020).

b). Status Kesehatan

Status kesehatan seseorang memiliki pengaruh terhadap status gizinya, misalnya ketika seseorang menderita penyakit infeksi, Zat gizi dalam tubuh dalam jumlah yang kurang, terutama protein dan energi awalnya hanya menyebabkan rasa lapar biasa, namun apabila hal tersebut berjalan selama waktu yang cukup lama maka, dapat menyebabkan terjadinya penurunan berat badan yang disertai penurunan produktivitas kerja dan pada akhirnya tubuh menjadi rentan terkena penyakit (Puji, 2011). Terbentuknya kebiasaan makan maka kemampuan tubuh 30 dalam menyerap zat gizi akan mengalami penurunan yang diikuti dengan penurunan nafsu makan yang mana pada akhirnya imunitas tubuh menurun serta dapat berpengaruh terhadap status gizinya (Fikawati, 2017).

c) . Body Image Negatif

Body image merupakan cara seseorang dalam menilai bentuk tubuhnya sendiri. Para remaja, khususnya remaja perempuan cenderung menganggap bahwa dirinya gemuk, sehingga mereka melakukan berbagai upaya untuk membuat dirinya menjadi terlihat kurus, salah satunya dengan cara mengurangi jumlah dan frekuensi makannya. Ketika semakin positif persepsi seorang remaja terhadap bentuk dan ukuran tubuh, maka akan bertambah baik pula pola makannya. Sebaliknya, ketika bertambah negatif persepsi remaja maka akan mengakibatkan pola makannya semakin buruk dan dapat berpengaruh secara langsung terhadap status gizinya (Santosa dan Imelda, 2022).

2) Faktor Tidak Langsung

Adapun sejumlah faktor yang berpengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi seorang remaja, antara lain (Santosa dan Imelda, 2022): a) Pendidikan Orang Tua Status gizi bisa dipengaruhi oleh tingkat pendidikan orang tua, dimana ketika tingkat pendidikan orang tua semakin tinggi, maka semakin mudah dalam menyerap informasi, khususnya informasi terkait gizi seimbang. Ketika orang tua mempunyai tingkat pendidikan yang tinggi, maka akan semakin sadar terhadap kesehatan sehingga, sikap selektif orang tua dalam memilih jenis makanan yang bergizi seimbang bagi keluarganya akan bertambah seiring dengan bertambah tingginya tingkat pendidikan orang tua (Santosa dan Imelda, 2022).

b) Pengaruh Teman Sebaya

Pada masa remaja mulai terjadi peralihan menuju ke arah kemandirian, sehingga minat, perilaku, dan rutinitasnya juga mengalami perubahan. Salah satunya, yaitu remaja lebih banyak menghabiskan waktu berada diluar rumah dan berkumpul bersama teman-temannya. Ketika berkumpul dengan teman, lalu melakukan kegiatan makan bersama akan mempengaruhi kebiasaan dalam memilih makanan mana yang akan dikonsumsi (Santosa dan Imelda, 2022).

c) Media Massa Iklan

yang diperlihatkan melalui media massa bisa memberi pengaruh pada status gizi remaja, seperti iklan mengenai makanan cepat saji. Selain rasanya yang lezat, kemudahan akses dalam mengonsumsi makanan cepat saji juga dapat mempengaruhi seorang remaja dalam memilih untuk mengonsumsinya. Padahal, pada makanan cepat saji lebih banyak terkandung karbohidrat, lemak, energi, dan protein serta kandungan vitamin dan mineralnya kurang (Santosa dan Imelda, 2022). Seseorang yang memakan makanan dengan densitas energi yang tinggi, maka kualitas dietnya juga akan menjadi lebih rendah, sehingga ketika kualitas diet dari remaja semakin rendah hal ini pun akan mempengaruhi status gizi remaja (Retnaningrum dan Dieny, 2015)

1.3.3 Cara Mengukur Pengetahuan Gizi

Pengetahuan adalah hasil dari pengetahuan, yang terjadi setelah manusia mempersepsikan suatu objek. Pengetahuan gizi adalah tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi dalam makanan, makanan yang tepat untuk dimakan agar tidak menimbulkan penyakit, cara mengolah makanan dengan benar agar tidak kehilangan zat gizi dalam makanan, cara agar tetap sehat, pengetahuan tentang dll. Berdasarkan teori yang ada, pengetahuan mempengaruhi asupan makanan seseorang, dan hasil akhir dari asupan makanan tersebut mempengaruhi status gizi seseorang. Makan makanan yang baik juga mempengaruhi nutrisi yang baik (Lestari, 2020).

Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menggambarkan pengetahuan gizi seseorang, meliputi berbagai jenis zat gizi dan bagaimana interaksinya dengan kesehatan tubuh dan status gizi (Soraya, Sukandar and Sinaga, 2017).

Rumus :

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah jawaban benar}}{\text{total skor}} \times 100$$

Tabel 3 Kategori Pengetahuan

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

Sumber : (WNPG 2014)

Kurangnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan berkurangnya kemampuan menerapkan informasi dalam kehidupan sehari-hari, hal ini merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan gizi.

2.3.4 Hubungan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja

Kekurangan gizi dimulai dengan asupan zat gizi yang tidak mencukupi, sebaliknya kelebihan zat gizi disebabkan oleh asupan zat gizi yang melebihi kebutuhan tubuh. Asupan zat gizi yang kurang atau berlebihan dapat diketahui dengan pengukuran konsumsi makanan (pendekatan diet). Asupan zat gizi dari makanan yang dimakan dapat memengaruhi status gizi seseorang. Asupan gizi yang tidak mencukupi pada seseorang saat ini akan mengakibatkan status gizi yang rendah (Par'i et al., 2017).

Malnutrisi di masa depan. Asupan gizi saat ini tidak secara langsung menghasilkan status gizi saat ini. Ini membutuhkan waktu karena nutrisi pertama dimetabolisme di dalam tubuh sebelum dapat digunakan oleh tubuh. Pengukuran konsumsi makanan, juga sering disebut sebagai survei konsumsi makanan, adalah metode untuk mengukur status gizi. Asupan makanan yang tidak mencukupi dapat menyebabkan status gizi yang buruk. Sebaliknya, semakin banyak asupan makanan maka semakin tinggi pula status gizinya (Par'i et al., 2017).

Tujuan umum pengukuran konsumsi makanan adalah untuk mengetahui asupan gizi dan makanan individu, rumah tangga, dan kelompok masyarakat, serta mengidentifikasi kebiasaan dan pola makan. Tujuan khusus mengukur konsumsi makanan yaitu :

1. Menentukan kecukupan asupan gizi individu;
2. Menentukan tingkat asupan gizi individu yang berhubungan dengan penyakit;
3. Memahami rata-rata asupan gizi kelompok masyarakat;

4. Menentukan proporsi penduduk dengan asupan gizi rendah (Par'i et al., 201

2.4 Perhitungan Pola Makan

1. Pengertian

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu (Sulistyoningsih, 2012). Pola makan adalah cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan yang sehat selalu mengacu kepada gizi yang seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan (Depkes RI, 2014). Pola makan memiliki 3 (tiga) Komponen yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah makan.

2. Jenis Makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung (Sulistyoningsih, 2012).

3. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah berapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes RI, 2014). Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari baik kualitatif dan kuantitatif, secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan yang di makan. Jika rata-rata lambung

kosong antara 3-4 jam, maka jadwal makan pun menyesuaikan dengan kosongnya lambung (Okviani, 2011).

4. Jumlah Makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Jumlah dan jenis makanan sehari-hari merupakan cara makan seorang individu atau sekelompok orang dengan mengkonsumsi makanan mengandung karbohidrat, protein, sayuran dan buah. Frekuensi 3 kali sehari dengan makan selingan pagi dan siang mencapai gizi tubuh yang cukup, pola makan yang berlebihan dapat Mengakibatkan Kegemukan Atau Obesitas Pada Tubuh (Willy, Dkk., 2011).

2.4.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Pola makan membentuk gambaran kebiasaan makan seseorang, secara umum pola makan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor sebagai berikut:

1. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi berpengaruh dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan baik kuantitas maupun kualitas. Pendapatan yang tinggi dapat meningkatkan daya beli pangan, hal ini mempengaruhi pola makan masyarakat, sehingga pemilihan suatu bahan pangan lebih didasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan melihat dari aspek gizi dan memiliki kecenderungan untuk memilih mengkonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2012)

2. Faktor Sosial

Budaya Pantangan dalam mengkonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan masyarakat memiliki pola makan dengan caranya sendiri. Budaya mempunyai bentuk macam pola makan seperti makanan yang bisa dimakan, bagaimana cara pengolahannya, persiapan dan penyajian makanan (Nova dkk, 2018).

3. Faktor Pendidikan

Pola makan dalam pendidikan pengetahuan yang dipelajari berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi. Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan yang berpengaruh 21

terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang (Sulistyoningsih, 2012).

4. Faktor Lingkungan

Lingkungan dalam pola makan berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan yang bisa berupa lingkungan keluarga, promosi media elektronik dan media cetak (Sulistyoningsih, 2012).

2.4.3. Cara Mengukur Pola Makan

Penilaian konsumsi makanan adalah salah satu metode yang digunakan dalam penentuan status gizi perorangan atau kelompok. Secara umum penilaian konsumsi makanan bertujuan untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga dan perorangan serta faktor-faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan tersebut. Metode pengukuran pola makan dibagi menjadi dua yaitu kualitatif dan kuantitatif.

1. Metode Kualitatif

Metode kualitatif yaitu metode untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis bahan makan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan, serta cara memperoleh bahan makanan tersebut. Metode yang bersifat kualitatif antara lain:

a) Metode Frekuensi

Makanan (Food Frequency) adalah metode yang digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau bahan makanan jadi selama periode tertentu, seperti hari, minggu, bulan atau tahunan (Supariasa, 2016). Kuesioner frekuensi makanan memuat tentang daftar bahan makanan atau makanan, dan frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang ada dalam daftar kuesioner tersebut adalah yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden.

b) Metode Pendaftaran

Makanan (Food List Method) Metode pendaftaran makanan adalah metode dengan menanyakan dan mencatat seluruh bahan makanan yang digunakan selama periode survei, biasanya 1-7 hari. pencatatan dilakukan berdasarkan jumlah bahan makanan yang dibeli, harga dan nilai pembeliannya, termasuk makanan yang dimakan keluarga di rumah. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara disertai dengan formulir kuesioner yang memuat daftar bahan makanan utama yang digunakan keluarga. Jadi data yang diperoleh merupakan perkiraan atau taksiran dari responden.

2.4.4 Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi

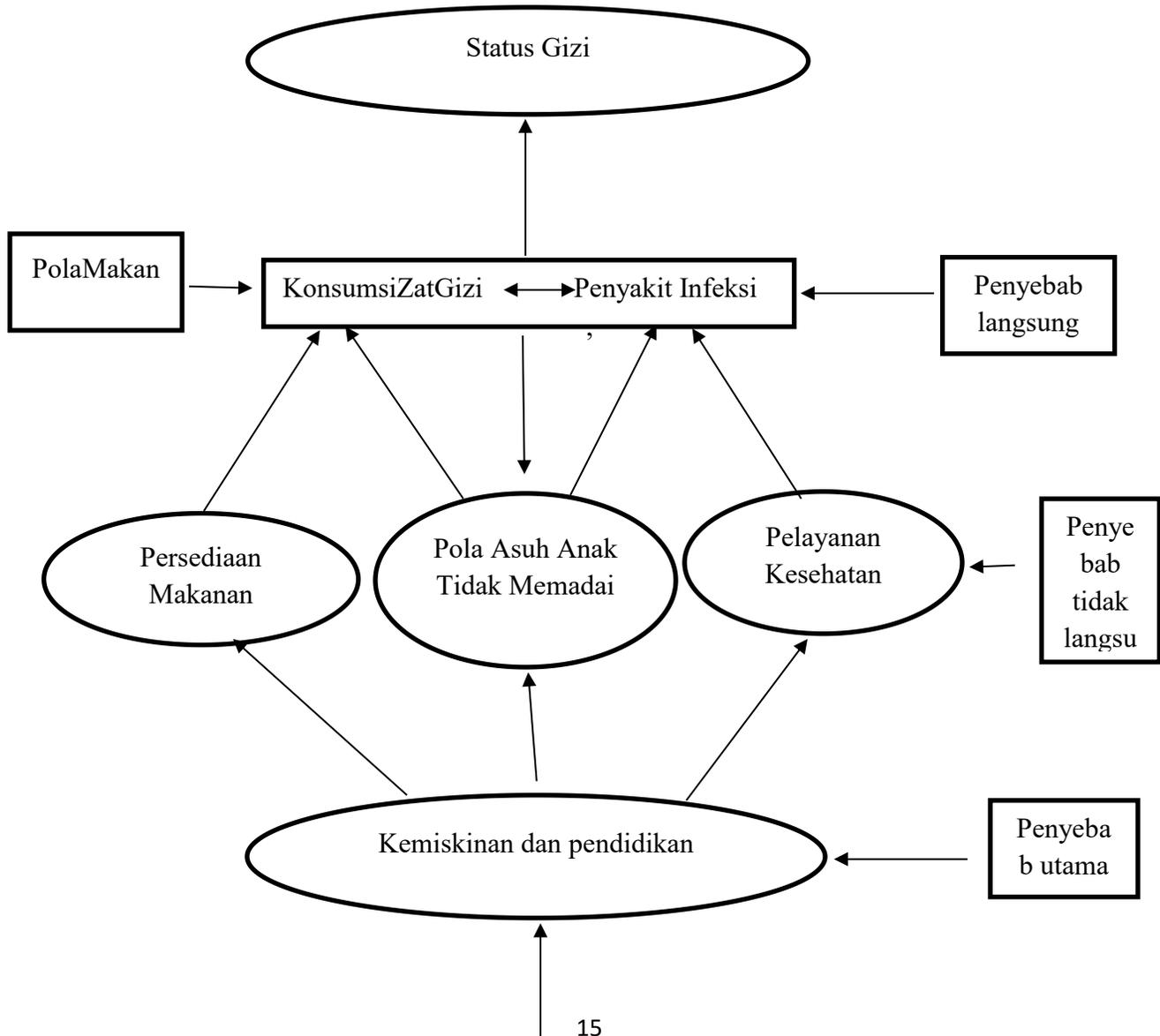
siswa yang terbiasa makan yang baik menjadi salah satu factor pendukung status gizi siswa tersebut. Sehingga dengan adanya sikap membiasakan makan pagi yang benar maka dapat memenuhi kebutuhan gizi dan mempertahankan status gizi yang ideal menurut berat badan dan golongan umur. Faktor lain yang tidak kalah penting dalam menjaga status gizi adalah pola makan dan kesehatan yang seimbang. Sebaiknya tetap memperhatikan rutinitas sarapan yang seimbang, terutama di rumah. Orang tua atau wali siswa hendaknya mengetahui dan memahami pentingnya kebiasaan makan pagi dalam memenuhi kebutuhan gizi siswa remaja (Amalia & Adriani, 2019).

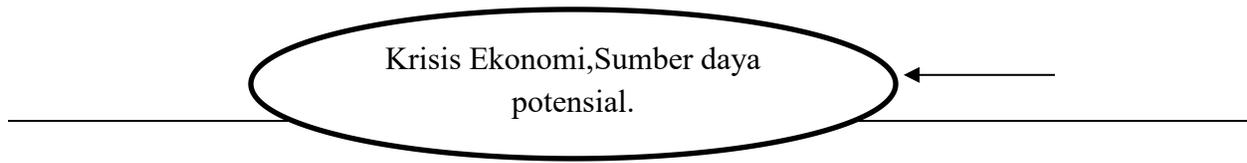
Pola hidangan yang dianjurkan harus mengandung tiga unsur gizi utama yakni sumber zat tenaga seperti nasi, roti, mie, bihun, jagung, singkong, tepung-tepungan, gula, dan minyak. Sumber zat pembangun, misalnya ikan, daging, telur, susu, kacang-kacangan, tempe, dan tahu. Serta zat pengatur, seperti sayur dan buah-buahan, terutama yang berwarna hijau dan kuning. Pola pemberian makan pada bayi dan anak sangat berpengaruh terhadap kecukupan gizinya. Gizi yang baik menyebabkan anak bertumbuh dan berkembang dengan baik pula. Pola makan adalah jumlah dan jenis susunan makanan yang dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam suatu hidangan lengkap setiap hari dan sering dipersiapkan berulang. Pola makan yang diukur dengan menggunakan metode 24 jam recall selama 2 atau 3 hari berturut-turut, untuk menghitung konsumsi energi, protein dan zat makro lainnya yang dikonsumsi hari yang lalu mulai dari bangun

tidur hingga akan tidur kembali. Selain itu, juga digunakan metode food frequency (frekuensi makan) untuk memperoleh informasi retrospektif tentang pola makan dalam jangka lama misalnya perhari, perminggu atau perbulan.

2.5. Kerangka Teori dan Konsep

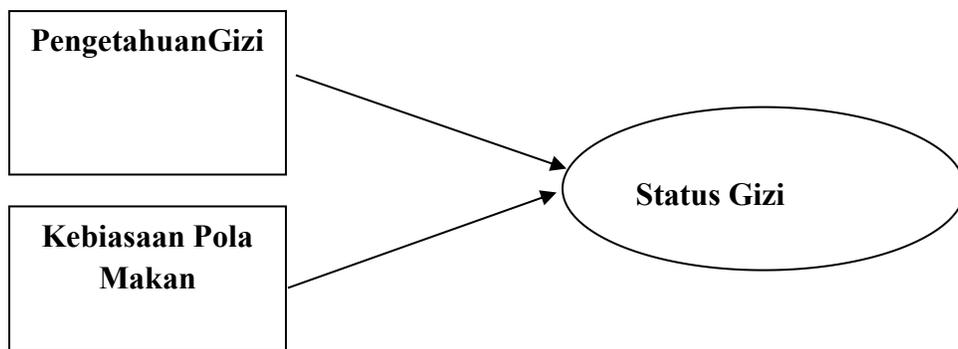
2.5.1 Kerangka Teori



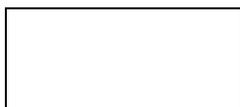


Gambar 1. Kerangka Teori
 Sumber : UNICEF (1990).

2.5.2. Kerangka konsep



Keterangan :

 : Variabel Independen

 : Variabel Dependen

 : Hubungan Antara Variabel

Gambar 2. Kerangka Konsep

2.6. Hipotesis

Hipotesis adalah satu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

H0 : Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 kota Kupang

H1 : Adanya hubungan antara pengetahuan gizidan pola makan dengan status gizi pada remaja putridi SMKNegeri 6 kota Kupang

