

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan cepat secara fisik, psikis dan kognitif (Fikawati, Syafiq dan Veratamala, 2017). Menurut Permenkes No 25 Tahun 2014 rentang usia kelompok remaja adalah 10 hingga 18 tahun, sedangkan menurut (WHO, 2021) rentang usia kelompok remaja adalah 10 hingga 19 tahun.

Pertumbuhan pesat seperti peningkatan *lean body mass*, massa tulang, dan lemak tubuh saat pubertas menyebabkan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi (Fikawati, Syafiq dan Veratamala, 2017). Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi remaja merupakan pertumbuhan cepat masa pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (*body image*) (Kemenkes, 2014a). Pada masa remaja terjadi peningkatan sikap dalam memuat keputusan untuk memilih makanan, tetapi kemampuan berpikir seperti ini umumnya belum matang sehingga membuat remaja pada posisi kondisi gizi yang berisiko. Sisi lainnya, perubahan psikis dan kognitif menyebabkan tekanan psikologis-sosial yang mempengaruhi kebiasaan / pola makan remaja.

b. Tahapan Usia Remaja

Tahapan remaja berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya menurut Sa'id (2015) dalam (Isroani *et al.*, 2023), masa remaja ada tiga tahap antara lain:

1) Remaja awal 13-15 tahun (*early adolescence*)

Remaja pada fase ini merasa lebih dekat dengan teman sebaya dan bersifat egosentris serta ingin bebas. Remaja fase ini sulit menyesuaikan diri, bahkan mengoreksi pandangannya jika dirasa pandangannya tersebut tidak sesuai dengan kondisi/lingkungan sekitar. Oleh karena itu, remaja mencari teman sebaya untuk mengatasi ketidakstabilan pada dirinya. Umumnya remaja fase ini berada di masa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sifat remaja pada fase ini memiliki rasa ingin tahu dan masih bersikap anak-anak. Karakteristik remaja fase ini biasanya tidak mampu melihat akibat jangka anjang dari suatu keputusan yang dibuat sekarang.

2) Remaja pertengahan 15-18 tahun (*middle adolescence*)

Remaja pada fase ini sedang memerlukan dan mementingkan kehadiran teman, merasa senang jika memiliki banyak teman yang menyukainya. Masa ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena bingung untuk memilih hal yang tepat.

3) Remaja akhir 18-21 tahun (*late adolescence*)

Remaja pada usia ini, umumnya telah memasuki dan berada pada usia pendidikan di perguruan tinggi. Remaja mulai menganut nilai-nilai orang dewasa. Memiliki sifat mandiri dan belajar bertanggung jawab terhadap hal yang dilakukan. Hal tersebut ditandai dengan menyukai tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya, bahkan tanpa didahului pertimbangan yang matang.

2. Kebiasaan Makan

a. Pengertian Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia terhadap makanan meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan dalam konsumsi makanan yang diperoleh secara berulang-ulang (Jauziyah *et al.*, 2021).

Remaja memiliki kebiasaan makan yang terbentuk seiring dengan pertambahan usianya serta pengaruh lingkungan sekitar. Masa balita, kebiasaan makan terbentuk dari pengaruh orang tua, setelah menginjak usia remaja, kebiasaan makan terbentuk oleh lingkungan sekitar seperti teman sebaya, dan paparan media (Artadini, Simanungkalit dan Wahyuningsih, 2022).

b. Metode Penilaian Kebiasaan Makan

Metode penilaian kebiasaan makan yang dapat digunakan dalam memperoleh kebiasaan makan individu adalah metode frekuensi makan. Metode frekuensi makan (*food frequency*)

merupakan metode untuk mengukur kebiasaan makan individu sehari-hari dengan kuesioner yang memuat daftar makanan dan frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu sehingga diperoleh gambaran pola konsumsi makanan secara kualitatif. (Supariasa dan Handayani, 2014).

- 1) Kelebihan metode *food frequency questionnaire*, antara lain:
 - a) Relatif murah dan sederhana.
 - b) Tidak membutuhkan latihan khusus.
 - c) Dapat membantu mengidentifikasi malnutrisi kronis.
 - d) Dapat membantu menjelaskan hubungan antara penyakit dan kebiasaan makan.
- 2) Kekurangan metode *food frequency questionnaire*, antara lain:
 - a) Tidak dapat menghitung asupan zat gizi sehari.
 - b) Sulit mengembangkan kuesioner pengumpulan data.
 - c) Perlu percobaan pendahuluan untuk menentukan jenis makanan yang akan masuk dalam daftar kuesioner.
 - d) Bergantung pada ingatan responden.

3. Makanan Jajanan

a. Pengertian Makanan Jajanan

Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 942/MENKES/SK/VII/2003 menyebutkan makanan jajanan merupakan makanan dan minuman yang diolah pengrajin makanan di tempat penjualan dan atau disajikan sebagai makanan siap santap untuk dijual bagi umum selain yang disajikan jasa boga, rumah

makan, restoran, dan hotel (Susilowati, Rachmat dan Ayu larasati, 2020) . Pangan jajanan anak sekolah merupakan pangan yang berada di lingkungan sekolah dan secara rutin dikonsumsi oleh sebagian besar anak sekolah (BPOM, 2013).

b. Jenis-Jenis Makanan Jajanan

Pangan Jajanan Anak Sekolah menurut (BPOM, 2013) menggolongkan 4 jenis jajanan, yaitu:

- 1) Makanan utama / sepinggan, dikenal dengan istilah “jajanan berat” yang bersifat mengenyangkan. Contohnya: bakso, mie ayam, nasi goreng, gado-gado, bubur ayam, lontong isi, soto, dan lain-lain.
- 2) Camilan/snack, biasa dikonsumsi diluar makanan utama. Camilan terdapat 2 jenis yaitu camilan kering dan camilan basah. Camilan kering contohnya: keripik, brondong jagung, kue kering, biskuit, dan permen. Camilan basah contohnya: kue lapis, lempeng, donat, gorengan, dan jelly.
- 3) Minuman, terdapat dua kelompok yaitu minuman yang disajikan dalam kemasan dan minuman yang disajikan dalam gelas. Minuman yang disajikan dalam kemasan contohnya: minuman ringan dalam kemasan seperti minuman teh, soda, yoghurt, susu, dan sari buah. Minuman yang disajikan dalam gelas contohnya: air putih, es jeruk, es teh, dan berbagai macam minuman campur (es buah, es cendol, es campur, es doger, jus buah, es krim).

- 4) Jajanan buah, menjadi jajanan anak sekolah yaitu buah potong ataupun buah utuh. Buah potong contohnya: nanas, papaya, semangka, melon, dan lain-lain. Buah utuh contohnya: buah jeruk dan buah manggis.

c. Dampak Konsumsi Jajanan

Beberapa penelitian menyebutkan dampak negatif dan positif dari konsumsi jajanan.

1) Dampak Negatif

a) Gizi Lebih

Remaja yang memiliki kebiasaan makanan jajanan dengan frekuensi sering cenderung berkaitan dengan kebelihan berat badan dan obesitas (Banjarnahor *et al.*, 2022). Remaja gizi lebih sering mengonsumsi jajanan yang kurang baik di sekolahnya. Jajanan yang tersedia dan dijual di kantin sekolah umumnya tinggi gula dan lemak seperti bakwan, risol, *brownies*, pisang goreng, dan makanan kemasan dengan jumlah kalori yang cukup tinggi sehingga mengakibatkan remaja mengalami kegemukan (Suraya *et al.*, 2020).

b) Diare

Dampak dari konsumsi jajanan salah satunya adalah diare. Penanganan makanan oleh penjaja makanan masih banyak yang *hygiene* dan sanitasi kurang baik seperti

peralatan kurang bersih, makanan yang diolah tidak dicuci, dan tidak menggunakan alat pelindung untuk masak sehingga menyebabkan makanan jajanan terkontaminasi oleh mikroba (Sary, Harmawati dan Azmir, 2020). Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, penyakit menular yang ditularkan dari minuman dan makanan (*foodborne disease*) sebanyak 3,5% yaitu diare (Kemenkes, 2013).

c) Penyakit Tidak Menular

Konsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak yang berlebih dapat menyebabkan terjadinya penyakit tidak menular (PTM) (Rembet, Nugroho dan Mangalik, 2021). Makanan jajanan termasuk makanan dengan tinggi kandungan gula, garam, dan lemak. Tingginya asupan gula, garam, dan lemak pada remaja disebabkan oleh asupan gizi yang tidak seimbang sehingga terjadinya kelebihan gizi. Kelebihan gizi pada remaja, dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular (Masri *et al.*, 2022).

2) Dampak Positif

Konsumsi jajanan memiliki dampak positif terkait kontribusi energi. Penelitian (Emilia, Juliarti dan Akmal, 2021) menyebutkan tingkat kecukupan makanan diperoleh dari separuh konsumsi jajanan dengan rata-rata sebesar 58,9% yaitu protein

59,9%, lemak 55,7%, dan karbohidrat 58,0%. Sekitar 98,9% remaja jajan di sekolah dan 50% sebagai penyumbang dalam energi (Lestari dan Thristy, 2021).

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan Pada Remaja

1) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu terjadi melalui indra penglihatan, pendengaran, penciuman, raba, dan rasa. Pengetahuan dapat juga didapat dari sumber informasi proses penginderaan yang selanjutnya diolah dalam pikiran dan jiwa seseorang, jadi pengetahuan tidak selalu berkaitan dengan Pendidikan seseorang (Hasibuan, 2020).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan terkait sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit serta pengolahan makanan yang baik supaya zat gizi dalam makanan tidak hilang. Pengetahuan yang kurang akan meningkatkan faktor risiko timbulnya masalah gizi (Aulia, 2021).

2) Sikap terhadap Makanan Jajanan

Sikap terhadap makanan jajanan adalah bagaimana seseorang menentukan makanan jajanan yang akan dikonsumsi.

Sikap dapat berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi makanan jajanan (Aulia, 2021). Sikap seseorang dalam mengonsumsi makanan jajanan dipengaruhi oleh pengetahuan. Remaja biasanya memperhatikan warna dan tekstur pada makanan yang akan dikosumsinya (Tarigan, 2022).

3) Sosial Budaya

Sosial budaya merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan seseorang. Sosial budaya berpengaruh pada pengetahuan gizi seseorang sehingga berdampak pada pemilihan makanannya. Fungsi pangan dalam konsep budaya berhubungan dengan kepercayaan kesehatan yaitu hubungan antara kebudayaan dan pandangan terhadap suatu makanan yang sudah berinteraksi selama bertahun-tahun (Nita *et al.*, 2016).

Pengaruh sosial budaya tempat mereka tinggal membentuk kebiasaan kelompok masyarakat ataupun individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang tersedia. Kebiasaan jajan cenderung menjadi bagian budaya dalam suatu keluarga (Lestari, 2021).

4) Kebiasaan Sarapan

Sarapan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi jajanan pada remaja. Remaja yang tidak

sarapan dan untuk mengurangi rasa laparnya dengan membeli jajanan (Arista *et al.*, 2021).

Dalam pedoman gizi seimbang disebutkan bahwa gizi seimbang menjadi salah satu syarat penting untuk mewujudkan generasi bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas tinggi. Membiasakan sarapan merupakan isi dalam pedoman gizi seimbang yang bisa memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian. Melewatkan sarapan akan berdampak buruk terhadap proses belajar dan meningkatkan risiko jajan yang tidak sehat (Kemenkes, 2014a).

5) Kebiasaan Membawa Bekal

Makanan bekal yang mengenyangkan seperti nasi, roti, dan kentang, terdapat buah dan minuman seperti air putih agar kebutuhan nutrisi terpenuhi. Diskusi bersama untuk menentukan menu bekal adalah pilihan terbaik, karena anak terlibat dalam bertanggung jawab dengan pilihannya dan merasa puas karena terpenuhinya bekal sesuai keinginan (Asniarti dan Suprianto, 2020).

6) Paparan Media Massa

Media massa adalah sarana dalam sistem komunikasi massa dengan menggunakan media cetak (majalah, pamflet, brosur, surat kabar) dan media elektronik (televisi, internet, radio) (Silvia, Perwirawati dan Simbolon, 2021). Media mampu

menyentuh seluruh kalangan dan berfungsi sebagai penarik perhatian, persepsi, sikap dan perilaku sehingga mampu menarik konsumen untuk mencoba produk tersebut. Penelitian yang dilakukan pada siswa di Kabupaten Bekasi, sebanyak 85,5% yang terpengaruh oleh media massa memiliki frekuensi konsumsi makanan jajanan lebih sering dari responden yang tidak terpengaruh (Rahman, 2022).

Remaja saat ini banyak menggunakan sosial media untuk memperoleh berbagai informasi termasuk makanan, hal ini dapat menimbulkan perilaku konsumtif dan berpengaruh pada perilaku makan seseorang (Nadimin, Fanny dan T, 2023). Semakin banyak seseorang mendapat informasi dari media sosial terutama mengenai makanan jajanan, semakin besar pula keinginan untuk mengonsumsi makanan tersebut.

7) Pengaruh Teman Sebaya

Kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan pada remaja dipengaruhi oleh keberadaan teman sebaya. Pengaruh teman sebaya akan lebih besar jika remaja memiliki keinginan yang besar untuk diterima dalam sebuah kelompok tertentu (Fitri *et al.*, 2020).

8) Uang Saku

Uang saku merupakan faktor yang mempengaruhi kebiasaan remaja dalam mengonsumsi makanan jajanan, besarnya uang saku yang dimiliki dapat berpengaruh pada apa yang

dikonsumsi oleh orang tersebut. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Tukiman, Mauliddina dan Jayusman, 2023) bahwa besaran uang saku mempengaruhi kebiasaan pemilihan jajanan. Semakin besar jumlah uang saku maka semakin besar juga peluang untuk membeli jajanan di sekolah.

4. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kebiasaan Konsumsi Jajanan

Sarapan dapat memenuhi sebagian kalori harian yang dibutuhkan agar tersedia energi yang cukup untuk beraktivitas menjelang siang hari. Remaja yang sarapan cenderung memiliki asupan makronutrien, mikronutrien, dan serat yang baik (Permatasari *et al.*, 2022). Kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain ketersediaan sarapan di rumah, jenis menu sarapan, serta waktu sarapan. Kebiasaan siswa yang meninggalkan sarapan cenderung menyebabkan siswa mengonsumsi makanan jajanan di sekolah ketika merasa lapar (Rohmah, Rohmawati dan Sulistiyani, 2020). Remaja dengan status gizi obesitas memiliki kebiasaan konsumsi jajanan berlebih yang disebabkan oleh timbulnya rasa lapar karena melewatkan sarapan (Damara dan Muniroh, 2021)

Penelitian Asniarti dan Suprianto (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara sarapan dengan kebiasaan konsumsi jajanan. Hal ini sejalan dengan penelitian Bella *et al.*, (2019), kebiasaan sarapan berpengaruh pada perilaku jajan siswa. Saat anak tidak dibiasakan sarapan, akan cepat merasa lapar sehingga memilih untuk membeli jajanan di kantin sekolah.

5. Hubungan Paparan Media Massa dengan kebiasaan Konsumsi

Jajanan

Iklan pada media massa dapat berpengaruh pada kebiasaan konsumsi jajanan. Anak banyak menghabiskan waktu untuk menonton televisi maupun bermain alat komunikasi seperti *handphone* dimana terdapat layanan internet yang dapat menyampaikan iklan berbagai macam produk makanan (Rahayu, 2018).

Penelitian (Lasmawanti *et al.*, 2023) menunjukkan sebanyak 57,7% responden terpapar iklan makanan dan minuman di media massa dan mempengaruhi perilaku konsumsi jajanan. Iklan makanan dan minuman jajanan yang tampil di media massa, di kemas sangat menarik sebagai tujuan untuk menjual banyak produk dengan menarik minat konsumen. Iklan menarik biasanya menggunakan model yang diidolakan, ekspresi yang gembira, serta produk yang menjanjikan prestasi. Seseorang yang sering terpapar media massa akan lebih banyak menerima informasi salah satunya mengenai produk pangan jajanan (Damayanti, Yudiernawati dan Maemunah, 2017).

6. Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi

Jajanan

Teman sebaya memiliki pengaruh pada kebiasaan konsumsi jajanan. Menurut (Afni, 2017) dalam (Widianingtyas dan Dinda, 2022). teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat terhadap konsumsi jajanan karena saat seseorang merasa diterima menjadi anggota kelompok,

sehingga pola perilaku anggota kelompok menyesuaikan dengan aturan yang sudah ada dalam kelompok tersebut.

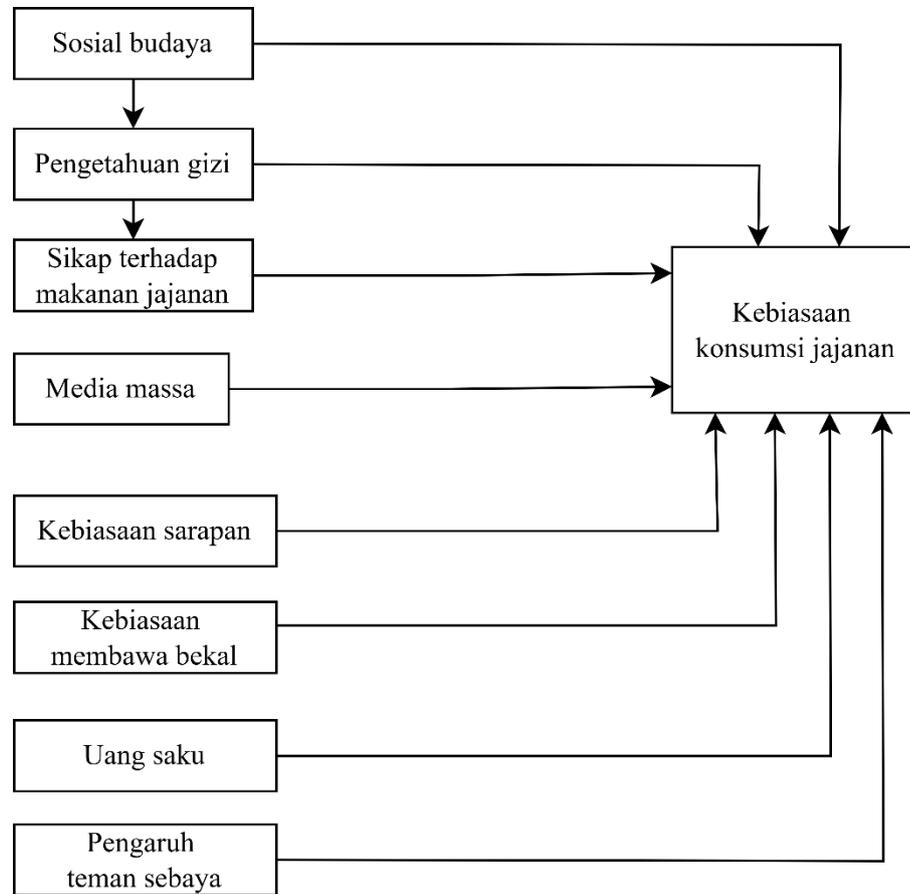
Penelitian (Rahmiati, 2021) menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh negatif pada perilaku memilih jajanan. Peran dan dukungan teman dalam hal kebiasaan mengonsumsi jajanan menunjukkan adanya pengaruh teman sebaya yang kurang baik untuk memberikan dampak yang dapat membentuk kebiasaan terkait frekuensi mengonsumsi jajanan (Wirakesuma, Desy dan Putri, 2022).

7. Hubungan Uang Saku dengan Kebiasaan Konsumsi Jajanan

Uang saku yang dimiliki mempengaruhi keinginan untuk membeli jajanan saat berada di sekolah. Beberapa anak bahkan menolak untuk sarapan di rumah dan meminta uang saku sebagai gantinya (Asniarti dan Suprianto, 2020).

Jumlah uang saku yang dimiliki anak sekolah menentukan daya beli terhadap makanan di luar rumah. Semakin tinggi jumlah uang saku, semakin tinggi daya beli dalam membeli makanan jajanan menjadikannya sering mengonsumsi makanan jajanan yang disukai tanpa peduli kandungan gizinya (Desi, Suaebah dan Astuti, 2018).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: dimodifikasi dari (Ghufron, Engkeng dan Mandagi, 2020), (Nadimin, Fanny dan T, 2023), dan (Wowor, Engkeng dan Kalesaran, 2021)