

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Status Gizi Remaja

a. Remaja

Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes, 2014b). Masa remaja tidak hanya mempertimbangkan mengenai usia, namun juga pengaruh sosio-historis. Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan-perubahan yang dialami remaja dapat berkisar mulai dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir hingga kemandirian (Santrock, 2007). Masa remaja adalah periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat secara fisik, psikologis, dan intelektual. Pengertian lain mengenai remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Sofia dan Adiyanti, 2013; Trisnayanti, 2019).

Sifat khas remaja diantaranya adalah rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan, serta cenderung berani mengambil risiko atas perbuatannya tanpa pertimbangan matang terlebih dahulu. Pada masa ini remaja cenderung memiliki banyak kegiatan dengan tujuan sebagai pengembangan diri dan pembentukan kepribadian (Trisnayanti, 2019).

Berdasarkan proses penyesuaian remaja menuju dewasa dibagi menjadi 3 tahap perkembangan yaitu: remaja awal dengan rentang usia 12 – 14 tahun, remaja pertengahan 15 – 17 tahun, dan remaja akhir 18 – 21 tahun (Santrock, 2002; Soetjiningsih, 2007). Tahap remaja awal akan terjadi perubahan fisik serta perkembangan pikiran-pikiran baru. Tahap selanjutnya remaja membutuhkan banyak teman dan kebingungan mengenai pilihan-pilihan yang harus diambil. Remaja tahap akhir merupakan masa konsolidasi menuju dewasa ditandai dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain (Soetjiningsih, 2007).

Perubahan sosial dalam masa remaja akan terjadi karena perubahan-perubahan yang dialami seperti hubungan dengan lawan jenis yang sebelumnya tidak ada, hubungan dengan orang dewasa, serta hubungan dengan teman sebaya. Remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman-temannya dibandingkan dengan keluarga akan terpengaruh sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilakunya (Nasution, 2007).

b. Status Gizi

Status gizi atau *nutritional status* merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Setiap orang atau individu memiliki kebutuhan asupan zat gizi yang berbeda-beda, keadaan ini bergantung pada orang tersebut, jenis

kelamin, aktivitas sehari-hari, berat badan, dan lainnya (Par'i, Wiyono dan Harjatmo, 2017). Singkatnya, status gizi adalah hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh (Cahyanto, Mulyani dan Nugraheni, 2021). Terdapat tanda-tanda yang dapat menggambarkan status gizi disebut sebagai indikator status gizi. Contohnya seperti orang yang asupan makanannya melebihi kebutuhan akan memiliki status yang gizi gemuk.

Status gizi saat remaja akan memengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan hingga dewasa (Juniartha dan Darmayanti, 2020). Remaja memiliki kebutuhan gizi yang krusial untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya (Lijuan *et al.*, 2016). Usia remaja juga digolongkan kedalam kelompok rentan gizi karena mereka membutuhkan zat gizi tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangannya, namun gaya hidup dan kebiasaan makan juga ikut memengaruhi kebutuhan dan asupan gizinya (Almatsier, Soetardjo dan Soekatri, 2019).

Banyak hal yang dapat memengaruhi status gizi individu diantaranya adalah konsumsi makanan serta penggunaan zat-zat makanan dalam tubuh, penyakit infeksi, hingga ketersediaan makanan, pola konsumsi, lingkungan, perawatan ibu, pelayanan kesehatan, tingkat pendidikan, sosial budaya dan gaya hidup (Henni, Jamaluddin dan Alam, 2020; Cahyanto, Mulyani dan Nugraheni, 2021).

Status gizi terbagi atas gizi baik, gizi kurang, dan gizi lebih. Jika asupan zat gizi melebihi kebutuhan maka akan tergolong pada gizi lebih, sebaliknya jika asupan zat gizi kurang dari kebutuhan maka akan menjadi gizi kurang. Ketidakseimbangan ini akan berakibat pada fungsi tubuh (Cahyanto, Mulyani dan Nugraheni, 2021).

Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya adalah antropometri. Antropometri dilakukan dengan mengukur fisik dan beberapa bagian tubuh manusia. Antropometri banyak dilakukan untuk penelitian karena prosedur yang sederhana, mudah, aman, hasil yang relatif tepat dan akurat. Namun, antropometri hanya dapat memberikan hasil yang umum, spesifikasi dan sensitivitas rendah, serta kesalahan pengukuran dapat menghasilkan hasil yang salah. Beberapa parameter antropometri yang sering digunakan pada remaja yang tidak memiliki keadaan khusus adalah berat badan dan tinggi badan. Berat badan digunakan untuk menggambarkan komposit ukuran total tubuh dan tinggi badan untuk mengukur massa tulang (Gibson, 2005; Par'i, Wiyono dan Harjatmo, 2017). Perbandingan berat badan dibagi dengan tinggi badan menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT). Perhitungan IMT merupakan cara yang sederhana untuk memantau status gizi khususnya berkaitan dengan kelebihan maupun kekurangan berat badan (Supariasa, Bakri dan Ibnu, 2016). Anak usia 5-18 tahun

perhitungan status gizi menggunakan IMT menurut umur (IMT/U) kemudian dihitung dengan ambang batas *Z-score* (Kemenkes, 2020).

Komponen dari IMT terdiri dari tinggi badan dan berat badan. Tinggi badan diukur dengan keadaan berdiri tegak lurus, tanpa menggunakan alas kaki, kedua lengan tergantung rileks di samping badan, punggung menempel pada dinding serta pandangan diarahkan ke depan. Berat badan diukur dengan berdiri tegak diatas timbangan dan melihat lurus kedepan (Arishman, 2011).

Perhitungan IMT menggunakan formula sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m) x Tinggi Badan (m)}} \dots\dots\dots 2.1$$

Hasil dari perhitungan 2.1 akan dibandingkan dengan usia lalu dihitung nilai *Z-score*, jika nilai subjek lebih besar dibanding nilai simpang baku maka menggunakan formula sebagai berikut:

$$Z\text{-score} = \frac{\text{Nilai Individu Subjek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}} \dots\dots 2.2$$

Jika nilai subjek lebih rendah dibanding nilai simpang baku maka menggunakan formula sebagai berikut:

$$Z\text{-score} = \frac{\text{Nilai Median Baku Rujukan} - \text{Nilai Individu Subjek}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}} \dots\dots 2.3$$

Hasil dari perhitungan 2.2 dan 2.3 akan dikategorikan berdasarkan batas ambang sebagai berikut

Tabel 2. 1
Nilai Batas Ambang IMT/U

Kategori	Ambang Batas <i>Z-score</i>
Malnutrisi	< -2 SD atau > +1 SD
Gizi Baik	-2 SD sd +1 SD

Sumber : (Fitriani, 2020); Kemenkes (2020)

2. Tingkat Pengetahuan Label Pangan

a. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama indera penglihatan dan indera pendengaran terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain penting dalam membentuk perilaku terbuka (Donsu, 2017). Pengertian lain mengenai pengetahuan berdasarkan Notoatmodjo (2014) adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Proses penginderaan untuk menghasilkan pengetahuan dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi seseorang terhadap objek.

Menurut Arikunto (2010) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan menggunakan angket dengan menanyakan isi materi yang ingin diukur. Cara mengukur tingkat pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan nilai satu untuk jawaban benar dan nilai nol untuk jawaban salah pada setiap pertanyaan. Kedalaman pengetahuan yang diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan

pengetahuan. Tingkatan pengetahuan dapat dikategorikan menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase, sebagai berikut:

- 1.) Tingkat pengetahuan baik, jika nilainya : $\geq 76\%$
- 2.) Tingkat pengetahuan cukup, jika nilainya : 56 - 75%
- 3.) Tingkat pengetahuan kurang, jika nilainya: $< 56\%$

Menurut Notoatmodjo (2014) pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai tingkatan yang berbeda. Taksonomi Bloom merupakan struktur tingkatan yang dapat mengidentifikasi keterampilan berpikir dari jenjang rendah ke jenjang tinggi. Taksonomi Bloom dibagi menjadi tiga ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam revisi taksonomi Bloom tingkat pengetahuan ranah kognitif dibagi menjadi 6 (Krathwohl, 2002), yaitu:

- 1.) Mengingat (C1)

Tahap ini dilakukan dengan mengingat memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Orang yang tahu dapat menyebutkan, menguraikan, dan mengidentifikasi.

- 2.) Memahami (C2)

Memahami suatu objek dibuktikan dengan penginterpretasian objek dengan benar. Orang yang telah

memahami objek harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, dan menarik kesimpulan.

3.) Mengaplikasikan (C3)

Mengaplikasikan diartikan saat orang telah memahami dan menggunakan objek yang telah diketahui pada kondisi lain.

4.) Menganalisis (C4)

Menganalisis adalah kemampuan menjabarkan dan mencari hubungan antara komponen-komponen suatu objek. Indikasi orang yang dapat menganalisis adalah dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan hingga membuat bagan.

5.) Mengevaluasi (C5)

Mengevaluasi merupakan kemampuan merangkum atau meletakkan hubungan yang logis dari komponen pengetahuan mengenai objek yang telah dimiliki.

6.) Mengkreasi (C6)

Mengkreasi merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek. Penilaian dilakukan berdasarkan kriteria yang ditentukan.

b. Label Pangan

Label pangan adalah setiap keterangan mengenai pangan yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya atau bentuk lain yang disertakan pada pangan, dimasukkan ke dalam,

ditempelkan pada, atau merupakan bagian dari kemasan pangan. Informasi nilai gizi merupakan daftar kandungan zat gizi dan non gizi pangan olahan sebagaimana produk pangan olahan dijual sesuai dengan format yang dibakukan (BPOM, 2019). Label pangan dapat digunakan sebagai penuntun diet, penyampaian informasi nilai gizi, komposisi pangan utama dalam setiap item makanan, serta berapa banyak jumlahnya (Kusuma, 2013).

Label-label yang tertera pada kemasan memiliki beberapa tujuan diantaranya adalah untuk memberikan informasi tentang isi produk pangan tanpa harus membuka kemasan, dapat menjadi sarana komunikasi antara produsen dengan konsumen, sebagai penunjuk untuk konsumen mengenai manfaat produk, dan dapat memberikan rasa aman untuk konsumen (Assifa, 2012).

1.) Komponen Label Pangan

Berdasarkan peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) label pangan perlu memuat paling sedikit mengenai:

- a) Nama produk, terdiri dari nama jenis pangan serta nama dagang. Nama jenis pangan merupakan pernyataan mengenai jenis pangan olahan ditulis sesuai dengan yang telah diatur dalam SNI. Nama dagang adalah nama yang diberikan produsen sebagai identitas produk yang diperdagangkan.

- b) Daftar bahan yang digunakan merupakan daftar bahan yang digunakan dalam proses produksi yang terdiri dari bahan baku, bahan tambahan pangan dan bahan penolong.
- c) Berat bersih adalah informasi mengenai jumlah pangan yang terdapat dalam kemasan dan dicantumkan dalam satuan metrik. Untuk pangan padat ditulis sebagai berat bersih dengan satuan miligram (mg), gram (g), maupun kilogram. Untuk bahan cair ditulis sebagai isi bersih dengan satuan mililiter (ml), maupun liter (l).
- d) Nama dan alamat pihak yang memproduksi, mengimpor, pemberi/penerima kontrak, atau pihak pemberi lisensi. Alamat produksi paling sedikit meliputi nama kota dan negara.
- e) Keterangan halal wajib dicantumkan untuk pangan olahan yang dikemas eceran untuk diperdagangkan setelah mendapatkan sertifikat halal dari lembaga yang ditunjuk.
- f) Tanggal dan kode produksi wajib dicantumkan di tempat yang mudah dilihat dan dibaca. Keterangan ini berupa nomor batch dan waktu produksi.
- g) Keterangan kadaluwarsa merupakan batas akhir suatu pangan dijamin mutunya, sepanjang penyimpanannya mengikuti petunjuk yang diberikan produsen.

- h) Nomor izin edar adalah nomor persetujuan keamanan pangan, mutu, dan gizi yang diberikan oleh BPOM atau Dinas Kesehatan.
- i) Asal usul bahan pangan tertentu meliputi sumber dari hewan maupun tanaman serta pangan yang diproduksi melalui proses khusus.

Selain hal tersebut, diperlukan juga keterangan peringatan seperti penggunaan pemanis buatan, proses pembuatannya bersinggungan atau menggunakan fasilitas bersama dengan bahan bersumber babi, keterangan tentang alergen, peringatan minuman alkohol, dan peringatan pada label produk susu (BPOM, 2018b).

2.) Komponen Informasi Nilai Gizi

Keterangan lain yang diperlukan dalam label pangan adalah tentang kandungan gizi berupa informasi nilai gizi. Informasi nilai gizi dapat dicantumkan dalam bentuk tabel. Tabel tersebut berisi sedikitnya mengenai:

- a) Takaran saji adalah jumlah pangan yang wajar dikonsumsi dalam satu kali makan, dinyatakan dalam satuan metrik maupun ukuran rumah tangga yang sesuai. Takaran saji diatur dalam Peraturan BPOM berdasarkan jenis pangan.

- b) Jumlah sajian per kemasan menunjukkan jumlah takaran saji dalam satu kemasan pangan yang ditulis dengan huruf kapital dan tebal.
- c) Jenis dan jumlah kandungan zat gizi dan non gizi. Jenis zat gizi yang harus dicantumkan sedikitnya terdiri dari energi total, lemak total, lemak jenuh, protein, karbohidrat total, gula, dan garam. Jumlah kandungan zat gizi merupakan hasil analisis dari laboratorium yang telah terakreditasi.
- d) Persentase AKG merupakan persentase kontribusi zat gizi dalam satu sajian produk dibandingkan dengan jumlah kebutuhan zat gizi dalam sehari.
- e) Catatan kaki merupakan informasi yang menerangkan bahwa persentase AKG berdasarkan kebutuhan energi 2.150 kkal untuk kelompok umum.

3. Pengetahuan Label Pangan dengan Status Gizi

Pengaturan mengenai label pangan telah diatur oleh BPOM dengan tujuan untuk memberikan informasi pada masyarakat agar dapat memilih pangan olahan sesuai dengan kebutuhan gizi (BPOM, 2019).

Selain dari keamanan pangan penganjuran membaca label pangan merupakan salah satu dari 10 Pedoman Umum Gizi Seimbang. Membaca label pada kemasan pangan dianjurkan dengan tujuan untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan serta

konsumen dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi dari bahan yang digunakan pangan tersebut (Kemenkes, 2014a).

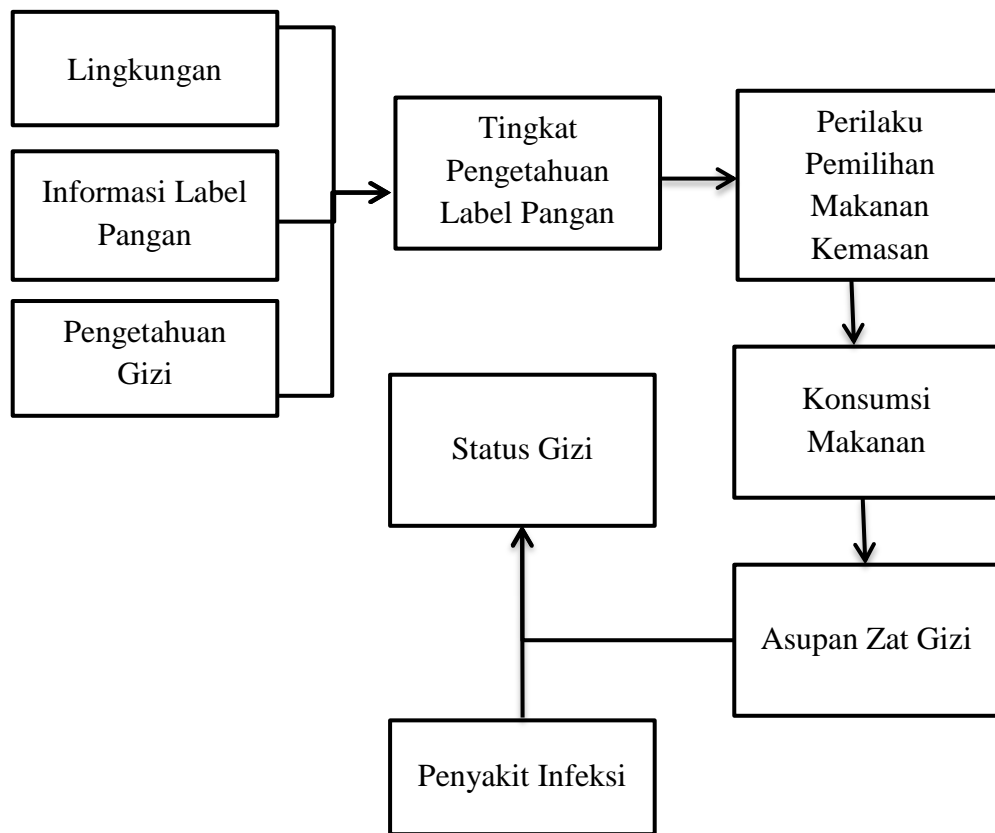
Pemerintah juga membuat kebijakan label pangan dengan tujuan menurunkan prevalensi penyakit tidak menular (BPOM, 2011). Konsumsi pangan yang mengandung gula, garam, dan lemak berlebih diduga dapat menjadi salah satu faktor signifikan terhadap kejadian penyakit tidak menular (Farrand *et al.*, 2017). Konsumen yang membaca label pangan dapat mempertimbangkan kembali pilihan makanannya beserta dengan jumlah yang akan dikonsumsi berdasarkan zat gizinya (BPOM, 2018a). Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa IMT seseorang cenderung normal dan stabil pada konsumen yang membaca label dibanding konsumen yang tidak membaca label (Graham dan Laska, 2011).

Berdasarkan riset ditemukan bahwa hanya 6,7% konsumen di Indonesia yang membaca dan memerhatikan label pangan (BPKN, 2013). Hal ini membuktikan bahwa kebiasaan membaca label pangan konsumen masih rendah, sehingga dapat terjadi masalah kesehatan pada jangka panjang. Kebiasaan membaca label konsumen yang rendah dapat disebabkan oleh pengetahuan mengenai gizi yang rendah. Pengetahuan gizi yang rendah menjadi hambatan konsumen untuk memahami dan menafsirkan label pangan (McLean dan Hoek, 2014).

B. Kerangka Teori

Informasi yang diperoleh akan memengaruhi tingkat pengetahuan, sehingga pengetahuan yang dimiliki cenderung menjadi luas (Notoatmodjo, 2003). Pengetahuan juga dipengaruhi oleh lingkungan karena adanya interaksi timbal balik yang dialami oleh individu. Lingkungan yang baik akan menghasilkan pengetahuan yang baik, begitupun sebaliknya (Budiman dan Riyanto, 2013). Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan makanan yang diperlukan untuk kelangsungan fungsi tubuh, maka pengetahuan label pangan termasuk kedalam pengetahuan gizi (Almatsier, 2002). Pengetahuan label pangan yang baik akan mendorong perilaku konsumen untuk memilih makanan yang sesuai dengan keadaan kesehatannya (BPOM, 2018b).

Perilaku pemilihan makanan berpengaruh pada konsumsi pangan kemasan secara langsung. Konsumsi pangan yang baik akan menuntun pada status gizi seseorang menjadi baik. Status gizi berpengaruh dalam jangka panjang terhadap kesehatan dan kelangsungan hidup manusia. Pada kelompok gizi remaja jelas faktor gizi sangat berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan. Banyak hal lain yang dapat memengaruhi status gizi individu diantaranya adalah konsumsi makanan, asupan zat gizi, dan penyakit infeksi (Cahyanto, Mulyani dan Nugraheni, 2021).



Gambar 2. 1 Kerangka Teori