

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Menurut WHO (*World Health Organization*), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa ditandai dengan perkembangan kognitif, psikososial, dan emosional (Sandres, 2013).

b. Tahapan Remaja

Menurut WHO atau UNICEF (*United Nations Interntional Childrens Emergency Fun*) dalam Pakar Gizi Indonesia (2017) berdasarkan kondisi perkembangan fisik, psikologi, dan sosial. Masa remaja di bagi menjadi 3 tahapan, yaitu:

- 1) Remaja awal (10-14 tahun)
- 2) Remaja pertengahan (14-21 tahun)
- 3) Remaja akhir (17-21 tahun).

c. Kebutuhan Gizi Remaja

Kebutuhan zat gizi pada masa remaja meningkat akibat aktivitas dan pertumbuhan yang pesat. Setiap individu remaja memiliki kebutuhan yang berbeda-beda dan tidak bisa digeneralisasikan. Besaran kebutuhan gizi tiap remaja ditentukan berdasarkan hasil pemeriksaan klinis,

antropometri, diet, psikososial dan biokimiawi. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari berat badannya.

- 1) Remaja perempuan usia 13-18 tahun sebesar 40-50 kkal/kg BB/hari.
 - 2) Remaja laki-laki usia 13-18 tahun sebesar 45-55 kkal/kg BB/hari.
- (Khoerunisa dan Istianah, 2021).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019, kecukupan energi dan zat gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia adalah laki-laki usia 16-18 tahun energi sebesar 2650 kkal, protein 75 g, lemak 85 g, dan karbohidrat 400 g. sedangkan perempuan usia 16-18 tahun energi sebesar 2100 kkal, protein 65 g, lemak 70 g, dan karbohidrat 300 g.

2. Pola Makan

a. Definisi Pola Makan

Pola makan adalah cara individu atau sekelompok untuk menentukan makanan serta mengkonsumsinya yaitu selaku reaksi terhadap pengaruh psikologi, fisiologis, sosial dan budaya (Hasibuan, 2021). Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah, frekuensi makan dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Setyawati dan Hartini, 2018).

Pola makan dalam kelompok memberi dampak pada distribusi makanan bagi anggota kelompok. Pola makan sehat adalah usaha atau suatu cara untuk kontrol jumlah makanan dan jenis makanan dengan

maksud tertentu, seperti mencegah atau membantu kesembuhan penyakit, mempertahankan kesehatan, dan status gizi (Ariani, 2017).

Ada dua faktor utama yang mempengaruhi pola makan yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri yang meliputi asosiasi emosional, keadaan fisik dan psikis, serta penilaian yang lebih terhadap makanan. Faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar tubuh manusia yang meliputi lingkungan alam, sosial, ekonomi, budaya, dan agama (Setyawati dan Hartini, 2018).

Pola makan yang dikonsumsi individu meliputi Tingkat kecukupan zat gizi dan frekuensi makanan, akan diukur dan dibandingkan dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi). Menurut (Sirajuddin dkk, 2018) terdapat metode yang dapat digunakan untuk menilai asupan makan, antara lain Food Recall 24 jam, penimbangan makanan (*food weighing*), *estimated food record*, *food frequency quistionnaire*, dan *dietary history*. Dari kelima metode tersebut, penelitian ini menggunakan metode *food recall* 24 jam dan frekuensi makanan (*food frequency*), metode *food recall* 24 jam adalah metode survei konsumsi pangan yang fokusnya pada kemampuan mengingat subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang telah dikonsumsi selama 24 jam terakhir (Sirajuddin dkk, 2018).

3. Pengetahuan Gizi Seimbang

a. Definisi Pengetahuan Gizi Seimbang

Menurut Donsu dalam Purnamasari dan Raharyani (2020) pengetahuan merupakan hasil tahu dari proses penginderaan terutama penglihatan dan pendengaran terhadap suatu objek. Sebelum orang mengadopsi perilaku baru, didalam diri seseorang terjadi proses yang berurutan yaitu:

- 1) *Awareness* (kesadaran), dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus (objek).
- 2) *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus atau objek tersebut. Di sini subjek mulai timbul.
- 3) *Evaluation* (menimbang-nimbang) terhadap baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya. Hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.
- 4) *Trial*, dimana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan yang dikehendaki oleh stimulus.
- 5) *Adaption*, dimana subjek telah telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya terhadap stimulus.

b. Tingkat Pengetahuan

Taksonomi Bloom dalam ranah kognitif menurut Anderson dan Krathwohl dalam (Syahri dan Ahyana, 2021), menyatakan bahwa pengetahuan mempunyai enam tingkatan diantaranya yaitu:

- 1) Mengingat (C1)

Kemampuan menyebutkan Kembali informasi atau pengetahuan yang tersimpan dalam ingatan.

2) Memahami (C2)

Memahami diartikan sebagai kemampuan menjelaskan materi yang benar.

3) Menerapkan (C3)

Kemampuan melakukan sesuatu dan mengaplikasikan konsep dalam situasi tertentu.

4) Menganalisis (C4)

Kemampuan memisahkan konsep kedalam beberapa komponen dan menghubungkan satu sama lain untuk memperoleh pemahaman atas konsep tersebut secara utuh.

5) Mengevaluasi (C5)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk membenarkan atau mengevaluasi suatu materi atau objek. Penilaian didasarkan pada kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria yang ada.

6) Mencipta (C6)

Kemampuan memadukan unsur-unsur menjadi sesuatu bentuk baru yang utuh dan koheren, atau membuat sesuatu yang orisinal.

c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan

Menurut Hadi (2021) pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan adalah proses belajar dan proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih baik, lebih dewasa dan lebih matang terhadap individu, kelompok atau masyarakat. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi cenderung lebih mudah menerima informasi dan pada akhirnya semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

2) Informasi/Media Masa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non-formal dapat menambah pengetahuan dan wawasan. Media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan tentang inovasi baru sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain.

3) Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk akan menambah suatu pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan memengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan

tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Pengalaman

Pengalaman adalah suatu peristiwa yang dialami oleh seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Kecenderungan seseorang dengan pengalaman yang tidak menyenangkan akan dilupakan, tetapi jika pengalaman objek itu menyenangkan secara psikologis akan timbul kesan yang membekas pada emosi sehingga menimbulkan sikap positif.

6) Usia

Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

d. Definisi Gizi Seimbang

Menurut Kemenkes RI (2014) gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal.

Istilah “gizi” dan “ilmu gizi” di Indonesia dikenal sebagai terjemahan kata Bahasa Inggris *nutrition*. Kata gizi berasal dari Bahasa Arab “ghidza” yang berarti makanan. Ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan tubuh manusia yaitu membahas semua tentang makanan

dalam hubungannya dengan kesehatan yang optimal (Almatsier, 2005). Menurut Khomsan (2021) pengetahuan gizi yang baik adalah semakin pahamnya seseorang mengenai manfaat kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan tentang gizi seimbang sangat penting dimiliki oleh setiap individu karena hal tersebut dapat mempengaruhi status gizi individu. Individu dengan pengetahuan yang baik akan lebih memperhatikan jenis makanan dan jumlah kalori yang dibutuhkan sehingga asupan zat gizi yang baik akan lebih tercukupi.

e. Isi Piringku

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia mempromosikan panduan makan “ISI PIRINGKU”. Isi piringku mencakup karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral, disarankan untuk mengonsumsi makanan beragam karena tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Setiap hari tubuh membutuhkan asupan protein nabati 2-3 porsi, protein hewani 2-3 porsi, makanan pokok 4-8 porsi, sayuran 3-5 porsi, buah 3-5 porsi, dan minum air mineral 8 gelas. Dalam satu porsi sajian piring makananku, sayuran, dan buah-buahan memiliki porsi paling banyak, yakni separuh bagian piring setiap makan (satu kali sajian), separuh bagian piring lainnya dapat diisi dengan makanan pokok yang biasanya mengandung karbohidrat dan lauk pauk yang mengandung banyak protein (Nuzrina, 2020).

f. Gizi Seimbang untuk Remaja

Remaja adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, dan menstruasi. Perhitungan terhadap penampilan fisik "*body image*" pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut (Kemenkes RI, 2014).

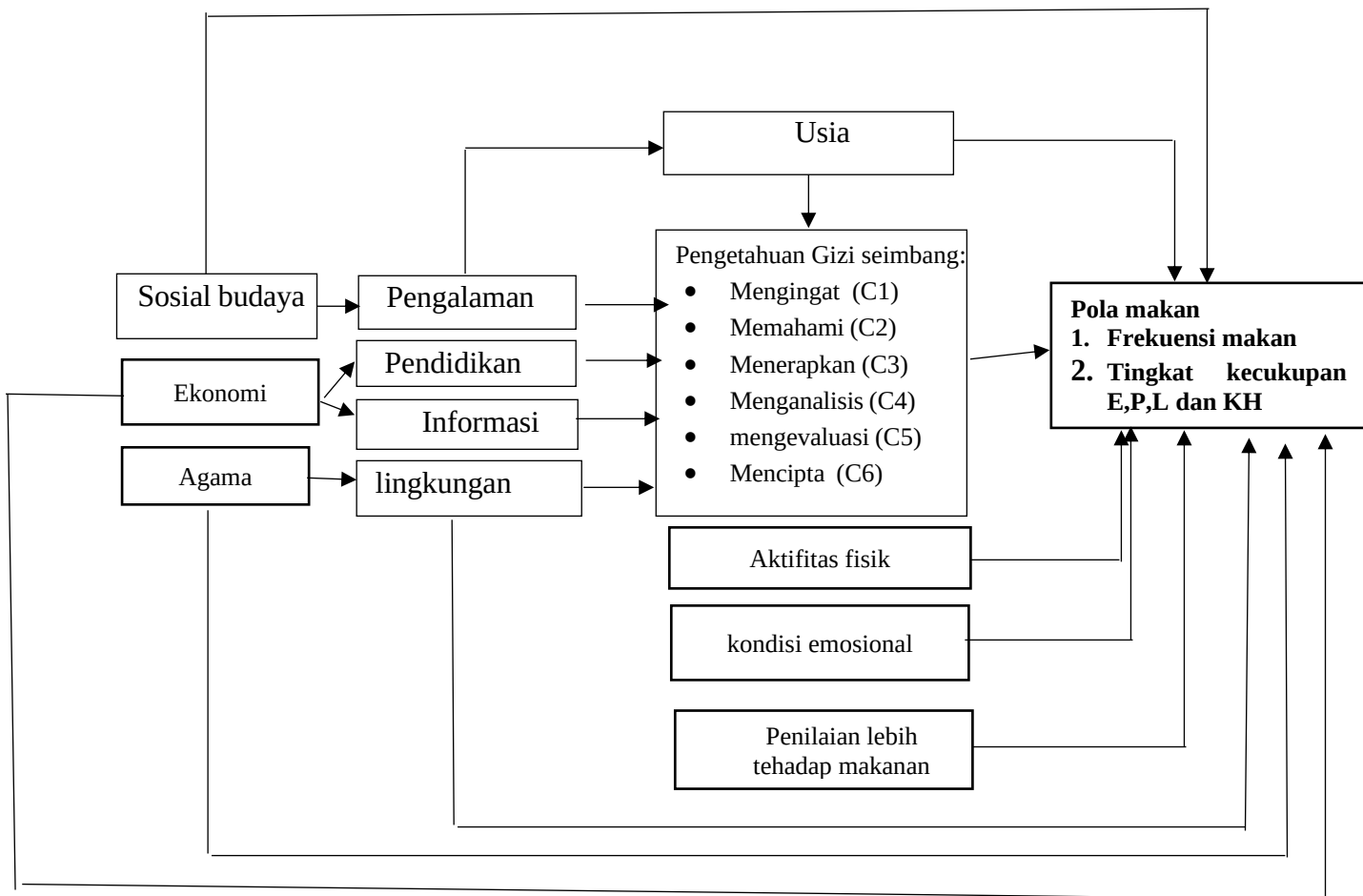
4. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pola Makan

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi, serta cara mengolah makanan yang baik. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi (Jayanti dan Novananda 2019).

Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, jarang mengkonsumsi buah dan sayur, serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak

sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya gizi kurang atau lebih (Pamelia, 2018).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi dari (Bloom dalam Syahri Ahyana, 2021; Setyawati dan

Hartini, 2018; dan Hadi, 2021)