

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Remaja adalah orang yang berada pada usia antara 10 hingga 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Remaja dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 17 atau 18 tahun (Pamelia, 2018). Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual. Remaja tidak mempunyai tempat yang jelas, yaitu bahwa mereka tidak termasuk golongan anak-anak tetapi tidak juga termasuk golongan dewasa. Perkembangan biologis dan psikologis remaja dipengaruhi oleh perkembangan lingkungan dan sosial (Noveri, 2012).

Hapsari (2019) menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok potensial yang perlu mendapat perhatian serius karena remaja dianggap sebagai kelompok yang mempunyai risiko secara seksual maupun kesehatan reproduksi dimana mereka memiliki rasa keingintahuan yang besar dan ingin mencoba sesuatu yang baru. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar,

menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang. Keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tersebut tidak tepat, mereka akan jatuh dalam perilaku berisiko dan mungkin harus menanggung akibat jangka pendek dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial (Bancin *et al.*, 2022).

b. Tahapan Remaja

Menurut pratama *et al.* (2021) terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja yaitu:

1) Remaja

Remaja awal berada pada rentang usia 10-12 tahun. Tahap ini mulai terjadi perubahan dalam tubuhnya, berkembangnya pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan menjadi mudah terangsang.

2) Remaja Madya

Remaja madya berada pada rentang usia 13-15 tahun. Tahap ini remaja sangat membutuhkan teman dan senang jika banyak orang yang menyukai mereka. Pada usia ini merupakan masa perkembangan baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Hal ini membuat remaja mengalami berbagai macam perubahan pola hidup seperti sikap dalam memilih makanan yang dikonsumsi,

kebiasaan jajan, menstruasi, serta perhatian terhadap penampilan fisik.

3) Remaja Akhir

Remaja Akhir berada pada rentang usia 16-19 tahun. Masa ini biasanya sudah bisa berfikir secara matang, memiliki sifat mementingkan diri sendiri, membangun tembok pemisah antara diri sendiri dan masyarakat umum, cenderung senang mencari pengalaman baru, dan mempunyai ikatan dengan orang lain.

2. Status Gizi Remaja

a. Definisi Status Gizi

Status gizi adalah keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel terikat, atau perwujudan dari skala dalam bentuk variabel tertentu (Supariasa., 2014). Status gizi yaitu keadaan tubuh manusia dilihat dari makanan yang kita makan dan cara tubuh menggunakan zat gizi. Status gizi merupakan interaksi kompleks dari banyak faktor seperti tingkat pendidikan, usia, status perkawinan, jenis kelamin, pendapatan, preferensi makanan dan pola makan (Artadini *et al.*, 2022).

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Konsumsi pangan dan aktivitas fisik sangat mempengaruhi status gizi seseorang. Konsumsi pangan merupakan faktor utama pemenuhan zat gizi dalam tubuh. Fungsi dari zat gizi adalah mengatur proses metabolisme dalam

tubuh, sebagai sumber tenaga bagi tubuh, memperbaiki jaringan dan pertumbuhan tubuh. Gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan penurunan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) (Nur *et al.*, 2022).

b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Status Gizi Remaja

1. Aktivitas Fisik

Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja salah satunya dengan aktivitas fisik, karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat membantu metabolisme dalam tubuh meningkat dan dapat menyebabkan cadangan energi yang berasal dari lemak dapat terbakar sebagai energi (Indrasari *et al.*, 2020).

Jenis aktivitas fisik remaja atau usia sekolah pada umumnya memiliki tingkatan aktivitas fisik ringan hingga sedang karena sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berkegiatan di sekolah khususnya belajar. Remaja kurang yang melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan lemak ditubuh akan menumpuk, hal tersebut tidak menutup kemungkinan dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Hal ini dapat diatasi dengan memperhatikan pola asupan energi yang masuk kedalam tubuh, sehingga keseimbangan energi yang masuk dengan aktivitas fisik yang dilakukan seimbang (Indrasari *et al.*, 2020).

2. Perilaku Makan

Perilaku makan tidak sehat dapat terjadi pada remaja perempuan karena sering menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk sehingga sering diet dengan cara yang tidak benar. Perilaku makan tidak sehat ini dapat terjadi karena pada remaja putri memiliki tuntutan untuk mempunyai bentuk tubuh yang ideal dengan persepsi yang salah (Purnama, 2019).

3. Sosial, Budaya dan Ekonomi

Faktor yang berpengaruh dalam menentukan status kesehatan seseorang adalah tingkat sosial ekonomi, yaitu daya beli keluarga. Keluarga dengan pendapatan terbatas kemungkinan besar akan kurang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuhnya.

Pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan kualitas dan kuantitas hidangan. Semakin banyak pendapatan berarti semakin baik makanan yang diperoleh (Hadi, 2010).

4. Pendidikan

Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi biasanya lebih memahami dalam menerima berbagai informasi tentang gizi. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin baik status gizinya. Kondisi tersebut terjadi karena pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan yang akan berpengaruh pada

pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. (Imtihanti, 2012).

5. Media Massa

Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat tertarik pada hal-hal baru. Kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk mereka dengan cara yang sangat mempengaruhi remaja. Padahal, produk makanan tersebut bukanlah makanan yang sehat bila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan (Hidayati, 2010).

Hidayati (2010) juga menyatakan bahwa masuknya produk-produk makanan baru yang berasal dari negara lain secara bebas mempengaruhi kebiasaan makan para remaja. Jenis-jenis makanan siap santap (*fast food*) yang berasal dari negara barat seperti *hotdog, pizza, hamburger, fried chicken dan french fries*, berbagai jenis makanan berupa *junk food* sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja. Kebanyakan berbagai jenis *fast food* tersebut mengandung kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar garam. Zat-zat gizi itu memicu terjadinya penyakit kardiovaskuler pada usia muda.

6. Pemahaman Gizi

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja perempuan. Hal itu sering menjadi penyebab masalah,

karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi mereka tak terpenuhi. Remaja makan sekali sehari atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi, merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi (Bani, 2010).

7. Konsumsi Makanan

Pada dasarnya *intake* makanan dipengaruhi oleh dua hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri, dapat berupa emosi/kejiwaan yang memiliki sifat kebiasaan. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar manusia, seperti ketersediaan bahan pangan yang ada di alam sekitar serta kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi tingkat daya beli manusia terhadap bahan pangan (Ipa, 2010).

8. Kesukaan berlebihan

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan gaya yang tengah marak dikalangan remaja. Kesukaan berlebihan remaja terhadap konsumsi *junk food* disebabkan oleh rasa yang menggugah selera, kemudahan akses, serta pengaruh sosial dan iklan (Destayanti, 2011).

9. Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi seseorang. Ketika seseorang terinfeksi, tubuhnya memerlukan lebih banyak energi dan gizi untuk melawan infeksi, memperbaiki jaringan yang rusak, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh respon terhadap infeksi yaitu metabolisme tubuh akan meningkat sehingga menyebabkan peningkatan kebutuhan energi dan gizi tertentu seperti protein, vitamin dan mineral. Dampak lain dari penyakit infeksi juga dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, mual dan muntah yang dapat mengurangi asupan makanan dan gizi yang dibutuhkan tubuh. Kondisi ini dapat berakibat pada kekurangan gizi yang mempengaruhi status gizi seseorang. Penyakit infeksi berat dapat menyebabkan malnutrisi, terutama pada anak-anak dan orang dewasa dengan sistem kekebalan tubuh yang lemah (Sari & Agustin, 2023)

c. Penilaian Status Gizi

Pengukuran antropometri merupakan cara yang digunakan untuk mengevaluasi status gizi. Status gizi akan diketahui setelah membandingkan hasil pengukuran antropometri dengan rujukan dari Kemenkes. Hal yang harus diperhatikan ketika melakukan pengukuran antropometri yaitu, alat keakuratan hasil ukur, untuk memperoleh hasil yang tepat, pengukuran harus dilakukan dengan

cermat sesuai dengan standar operasional prosedur pengukurannya. Pengukuran antropometri yang umum digunakan dalam program kesehatan meliputi tinggi badan /panjang badan, berat badan dan Lingkar lengan tangan atas (Par'i, 2016).

Salah satu cara untuk menentukan status gizi pada remaja yaitu menggunakan perhitungan Indeks Masa Tubuh (IMT)/Umur. IMT adalah metode umum yang digunakan untuk mengukur status gizi seseorang. Perhitungan IMT dilakukan dengan membagi berat badan (kg) seseorang dengan kuadrat tinggi badan (m). Yaitu (Kemenkes RI, 2020):

Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut (Kemenkes RI, 2020):

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Hasil perhitungan IMT akan dibandingkan dengan usia lalu diihitung nilai *Z-score*, jika nilai subjek lebih besar dibanding nilai simpang baku maka menggunakan formula sebagai berikut (Kemenkes RI, 2020):

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

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

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

Berikut adalah kategori dan ambang batas status gizi anak usia 5-18 tahun:

Tabel 2. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi

Indeks		Kategori Status Gizi	Ambang Batas (<i>Z-score</i>)
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun		Gizi buruk	<i>Z-score</i> <-3 SD
		Gizi kurang	<i>Z-score</i> : -3 SD s/d <-2 SD
		Gizi baik (normal)	<i>Z-score</i> : -2 SD s/d +1 SD
		Gizi lebih	<i>Z-score</i> : +1 SD s/d
		Obesitas	<i>Z-score</i> : >+2 SD

Sumber: Kemenkes RI, (2020).

3. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah kebenaran yang dibenarkan. Terdapat tiga komponen pengetahuan. Pertama, pengetahuan adalah kepercayaan. Oleh karena itu, mengetahui adalah percaya. Mengetahui bahwa bumi itu bulat berarti meyakini bahwa bumi itu bulat. Kedua, keyakinan itu harus benar. Meyakini suatu hal yang salah atau tidak valid tidak termasuk pengetahuan. Ketiga, keyakinan harus didasarkan pada alasan yang membenarkan keyakinan tersebut (Aulia, 2022).

b. Kategori pengetahuan

Taksonomi bloom ranah kognitif yang telah direvisi Anderson dan Krathwohl (2001) menyatakan terdapat kategori pengetahuan yaitu: mengingat (*remember*), memahami/mengerti (*understand*), menerapkan (*apply*), menganalisis (*analyze*),

mengevaluasi (*Evaluate*), dan menciptakan (*create*). (Imam & Anggarini, 2018).

1) Mengingat (*Remember*)

Mengingat merupakan usaha mendapatkan kembali pengetahuan dari memori atau ingatan yang telah lampau, baik yang baru saja didapatkan maupun yang sudah lama didapatkan.

2) Memahami/mengerti (*Understand*)

Memahami/mengerti berkaitan dengan aktivitas mengklasifikasikan (*classification*) dan membandingkan (*comparing*). Mengklasifikasikan akan muncul ketika seorang siswa berusaha mengenali pengetahuan yang merupakan anggota dari kategori pengetahuan tertentu. Membandingkan berkaitan dengan proses kognitif menemukan satu persatu ciri-ciri dari obyek yang diperbandingkan.

3) Menerapkan (*Applying*)

Mengaplikasikan atau menerapkan yaitu penggunaan prosedur untuk melakukan latihan atau memecahkan masalah. Penerapan terdiri dari dua macam proses kognitif yaitu menjalankan dan mengimplementasikan.

4) Menganalisis (*Analyze*)

Menganalisis merupakan memecahkan suatu permasalahan dengan memisahkan tiap-tiap bagian dari permasalahan dan mencari keterkaitan dari tiaptiap bagian tersebut dan mencari

tahu bagaimana keterkaitan tersebut dapat menimbulkan permasalahan.

5) Mengevaluasi (*Evaluate*)

Evaluasi meliputi mengecek (*checking*) dan mengkritisi (*critiquing*). Mengecek mengarah pada kegiatan pengujian hal-hal yang tidak konsisten atau kegagalan dari suatu operasi atau produk.

6) Menciptakan (*Create*)

Menciptakan meliputi menggeneralisasikan (*generating*) dan memproduksi (*producing*). Menggeneralisasikan merupakan kegiatan merepresentasikan permasalahan dan penemuan alternatif hipotesis yang diperlukan. Menggeneralisasikan ini berkaitan dengan berpikir divergen yang merupakan inti dari berpikir kreatif.

c. Faktor-Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan

Budiman & Riyanto (2013) menyatakan faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, media massa, sosial budaya, lingkungan, pengalaman dan usia.

1) Pendidikan

Pendidikan adalah sebuah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan di mana diharapkan seseorang

dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya. Seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

2) Media massa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun nonformal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

3) Sosial, budaya, dan ekonomi

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

4) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada di lingkungan tersebut. Proses ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik

ataupun tidak, yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

5) Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah pada masa lalu. Pengalaman dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan.

6) Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya, semakin bijaksana, semakin banyak informasi yang ditemukan sehingga pengetahuannya semakin baik. Semakin banyak hal yang dikerjakan maka pengetahuan yang diperolehnya akan semakin banyak.

d. Tingkat Pengetahuan Gizi

Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kontribusi gizi dari

berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas. (Lestari *et al.*, 2022).

e. Pengukuran Tingkat Pengetahuan Gizi

Pengukuran tingkat pengetahuan gizi salah satunya dapat diukur dengan menggunakan tes pengetahuan yaitu instrumen pertanyaan dalam bentuk soal. Bentuk soal yang paling sering digunakan dalam survei tingkat pengetahuan gizi adalah *multiple choice test* yaitu soal dengan pilihan jawaban berganda (Khomsan, 2021).

Menurut Khomsan (2021) penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1 pada jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Jumlah skor benar dihitung menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan

Hasil perhitungan selanjutnya dikategorikan menurut Khomsan (2021) menjadi tiga kategori. Kategori tersebut yaitu:

- a. Baik (persentase >80%)
- b. Sedang (persentase 60-80%)
- c. Kurang (persentase <60%).

4. Sikap

a. Pengertian Sikap

Menurut Pakpahan *et al.*, (2021) sikap merupakan reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Pernyataan tersebut disimpulkan bahwa manifestasi sikap itu tidak dapat langsung dilihat, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku.

Sikap memiliki tiga komponen pokok yaitu keyakinan, ide, dan konsep terhadap suatu objek, kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek, dan kecenderungan untuk bertindak. Ketiga komponen tersebut bersama-sama membentuk sikap yang utuh (*total attitude*).

b. Tingkatan Sikap

Menurut Pakpahan *et al.*, (2021) sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu:

1) Menerima (*Receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek)

2) Merespons (*Responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap.

3) Menghargai (*Valuing*)

Mengajak orang lain untuk mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

4) Bertanggung jawab (*Responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

c. Fungsi sikap

Menurut (Pakpahan *et al.*, 2021) sikap memiliki fungsi:

1) Sikap sebagai alat untuk menyesuaikan

Sikap adalah sesuatu yang bersifat *communicable*, artinya sesuatu yang mudah menjalar, sehingga mudah pula menjadi milik bersama. Sikap bisa menjadi rantai penghubung antara orang dengan kelompok atau dengan kelompok lainnya.

2) Sikap sebagai alat pengatur tingkah laku

Pertimbangan dan reaksi pada anak, dewasa dan yang sudah lanjut usia tidak ada. Perangsang itu pada umumnya tidak diberi perangsang spontan, akan tetapi terdapat adanya proses secara sadar untuk menilai perangsangan-perangsangan itu.

3) Sikap sebagai alat pengatur pengalaman

Manusia dalam menerima pengalaman-pengalaman secara aktif. Artinya berasal dari dunia luar tidak semuanya dilayani oleh manusia, tetapi manusia memilih mana yang perlu dan mana yang tidak perlu dilayani. Jadi, semua pengalaman diberi penilaian lalu dipilih.

4) Sikap sebagai pernyataan kepribadian

Sikap sering mencerminkan pribadi seseorang ini disebabkan karena sikap tidak pernah terpisah dari pribadi yang mendukungnya. Sikap dapat dilihat pada objek tertentu, sedikit banyak orang bisa mengetahui pribadi orang tersebut. Jadi sikap merupakan pernyataan pribadi.

d. Faktor-Faktor yang mempengaruhi sikap

Rachmawati (2019) menyatakan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pembentukan sikap pada seseorang antara lain:

1) Pengalaman

Sikap yang diperoleh lewat pengalaman akan menimbulkan pengaruh langsung terhadap perilaku berikutnya. Pengaruh langsung tersebut dapat berupa predisposisi perilaku yang akan direalisasikan hanya apabila kondisi dan situasi memungkinkan.

2) Orang lain

Seseorang cenderung akan memiliki sikap sesuaikan atau sejalan dengan sikap yang dimiliki orang berpengaruh antara lain adalah orang tua, teman dekat, teman sebaya.

3) Sosial, Budaya dan Ekonomi

Sosial, kebudayaan dan perekonomian dimana kita hidup akan mempengaruhi pembentukan sikap seseorang.

4) Media massa

Sarana komunikasi, media massa seperti televisi, radio, surat kabar dan internet mempunyai pengaruh dalam membawa pesan-pesan yang berisi sugesti mengarah pada opini yang kemudian dapat mengakibatkan adanya landasan kognisi sehingga mampu membentuk sikap.

5) Pendidikan

Lembaga pendidikan serta lembaga agama suatu sistem mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap, dikarenakan keduanya meletakkan dasar, pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruk antara sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan diperoleh dari pendidikan dan pusat keagamaan serta ajarannya.

6) Faktor emosional

Suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi, yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

e. Pengukuran Sikap

Proses pengukuran sikap dapat dinilai dengan mengevaluasi pernyataan sikap seseorang. Pernyataan sikap merupakan serangkaian kalimat tentang objek yang diekspresikan sikap. Pernyataan sikap yang mendukung atau menyetujui suatu objek disebut pernyataan *favourable* atau pernyataan yang disukai. Sebaliknya, jika pernyataan tersebut mengandung suatu hal yang negatif tentang objek sikap, itu disebut dengan pernyataan *unfavourable* atau pernyataan yang tidak menguntungkan (Wawan & Dewi, 2011).

Pengukuran sikap menurut (Sugiyono, 2010) berikut ini adalah contoh pengukuran sikap:

1) Skala *Guttman*

Skala *guttman* adalah skala pengukuran yang dapat dijawab dengan kategori tegas dengan kategori ya-tidak, benar-salah, positif-negarif. Skala *guttman* dapat digunakan dalam berbagai cara, termasuk pilihan ganda atau dalam bentuk checklist.

2) Skala likert

Skala likert digunakan untuk menilai sikap, pandangan, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap fenomena sosial. Penelitian menemukan fenomena sosial yang unik selama penelitian bagi peneliti dan disebut dengan variabel penelitian. Jawaban pada skala likert mulai dari positif hingga negatif untuk setiap instrumen. Penelitian ini menggunakan kuesioner dengan pengukuran skala guttman dengan kategori benar-salah.

5. *Junk Food*

a. Pengertian *Junk Food*

Junk food adalah makanan yang tidak baik jika terlalu sering dikonsumsi. Secara harfiah, *junk* (sampah, rongsokan) dan *food* (makanan) dapat diartikan sebagai “makanan sampah”. Istilah *junk food* diambil karena makanan tersebut tidak berguna dan tidak mengandung gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh manusia, sehingga dapat merusak kesehatan. *junk food* merupakan makanan yang banyak mengandung lemak, garam, gula, dan energi yang tinggi tetapi rendah akan zat gizi dan serat. Seperti pada makanan keripik kentang mengandung energi yang tinggi sehingga beresiko menyebabkan obesitas, terutama dikonsumsi secara berlebihan. Mengonsumsi *junk food* dapat memicu timbulnya penyakit seperti obesitas, overweight, diabetes, jantung, bahkan kanker di kemudian hari (Tanjung *et al.*, 2022).

b. Jenis-jenis *Junk Food*

Badan kesehatan dunia (WHO, 2011) menyebutkan beberapa golongan makanan termasuk dalam kategori *junk food* yang berbahaya jika dikonsumsi secara berlebihan, yaitu: (Tanjung *et al.*, 2022).

- 1) Makanan Olahan, yaitu makanan yang telah melewati proses tertentu, seperti pembekuan, pengalengan, makanan yang dibakar dan sebagainya. Makanan ini mengandung kadar natrium, gula, lemak yang dapat menimbulkan penyakit di kemudian hari.
- 2) Makanan berpengawet, merupakan makanan yang mengandung bahan-bahan sintesis atau alami yang bertujuan untuk membuat makanan dapat disimpan dalam waktu lebih lama tanpa membuat rasa (tidak cepat basi) yang tidak diinginkan pada makanan tersebut. Makanan ini jika dikonsumsi berlebihan akan berdampak pada kesehatan para konsumen.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi *Junk Food*

Faktor yang mempengaruhi konsumsi *junk food* yaitu pengetahuan gizi, pengaruh teman sebaya, tempat nyaman untuk berkumpul, cepat dan praktis, rasa enak, uang saku, harga murah serta *brand* makanan (Pamelia, 2018).

1) Pengetahuan

Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk pengetahuan tentang gizi yang dapat mempengaruhi perilaku mengkonsumsi makanan. Pengetahuan gizi yang kurang serta mengkonsumsi makanan yang tidak bergizi dapat menimbulkan masalah rendahnya zat gizi dalam tubuh.

2) Orang lain

Ajakan orang lain menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja untuk memilih makanan cepat saji atau *junk food* dibandingkan dengan makanan lainnya. Remaja lebih senang makan bersama teman-temannya daripada makan di rumah, sehingga dapat menyebabkan remaja memiliki kebiasaan makan yang buruk.

3) Tempat yang nyaman

Tempat yang nyaman menjadi salah satu daya tarik bagi konsumen untuk makan di restoran makanan cepat saji. Jarak yang dekat maupun jarak yang jauh tidak mempengaruhi responden untuk tidak makan makanan cepat saji karena alasan utama mereka adalah untuk mendapatkan tempat yang nyaman.

4) Cepat & praktis

Pelayanan yang cepat & penyajian yang praktis juga mempengaruhi remaja untuk mengkonsumsi makanan cepat saji. Sebagian besar masyarakat khususnya remaja menginginkan

semua yang serba cepat, seperti memilih makanan instan, baik pada saat proses penyajian maupun pada saat dimakan.

5) Rasa yang enak

Remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji menganggap bahwa makanan cepat saji adalah makanan yang memiliki rasa yang enak, mudah didapat dan dapat menggugah selera makan.

6) Uang saku

Ketersediaan uang saku yang diterima remaja akan mempengaruhi pola konsumsi makanan cepat saji. Semakin besar uang saku yang dimiliki remaja, maka semakin banyak dan semakin sering remaja mengonsumsi makanan cepat saji.

7) Harga yang murah

Harga yang murah dan porsi besar ditawarkan restoran cepat saji. Hal ini berpengaruh terhadap kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Banyaknya penawaran diskon oleh restoran cepat saji juga meningkatkan keinginan masyarakat untuk membeli makanan tersebut.

8) *Brand* makanan

Remaja cenderung mengonsumsi makanan yang memiliki *brand* atau merek yang terkenal sebagai ekspresi diri dalam pergaulan dan menjadi ajang bergengsi.

d. Dampak konsumsi *Junk Food*

Dampak dari konsumsi *junk food* adalah obesitas atau kegemukan, tekanan darah tinggi, risiko diabetes, risiko kanker, penyakit jantung dan risiko *stroke*. Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji diluar batas wajar dapat berisiko mengalami *obesitas* atau kegemukan daripada remaja yang mengonsumsi asupan makanan cepat saji yang rendah (Tanjung *et al.*, 2022).

6. Pengukuran Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Kebiasaan konsumsi *junk food* dapat diukur menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Metode ini untuk mengidentifikasi kebiasaan konsumsi seseorang dalam kurun waktu tertentu dan menggambarkan fungsi makanan terhadap kesehatan. *FFQ* merupakan metode yang sederhana dan murah sehingga dapat digunakan secara luas dalam berbagai penelitian kesehatan dan gizi. *FFQ* dapat diterapkan melalui berbagai metode seperti wawancara atau pengisian langsung oleh responden. Formulir *FFQ* terdiri dari daftar makanan dan frekuensi konsumsi makanan tersebut. Daftar makanan yang digunakan dapat diperoleh dari penelitian sebelumnya ataupun disusun sendiri oleh peneliti dengan menyesuaikan ketersediaan pangan yang ada di lingkungan populasi (Faridi *et al.*, 2022).

Frekuensi konsumsi dapat diilustrasikan dalam bentuk angka (skor) atau bentuk frekuensi yang sudah dikategorisasikan. Skor konsumsi *junk food* ditunjukkan pada tabel 2.2.

Tabel 2. 2 Skor Konsumsi *Junk Food*

No	Skor Konsumsi Pangan	Skor
1.	Tidak pernah	0
2.	2x/bulan	5
3.	1-2x/minggu	10
4.	3-6x/minggu	15
5.	1x/hari	25
6.	>3x/hari	50

Sumber: Amer *et al.* (2020)

Hasil kategori konsumsi *junk food* dihasilkan dari penjumlahan skor frekuensi sering (3-6x/minggu) dengan jumlah jenis makanan *junk food* pada kuesioner penelitian. Kategori tersebut ditunjukkan pada tabel 2.3 berikut:

Tabel 2. 3 Kategori Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

No	Kategori Kebiasaan Konsumsi	Keterangan
1.	Sering	$\geq 3-6x/minggu$ (skor ≥ 615)
2.	Jarang	$< 3-6x/minggu$ (skor < 615)

Sumber: Yuniah *et al.* (2023)

7. Hubungan Tingkat Pengetahuan *Junk Food* dengan Status Gizi

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Seseorang yang memiliki pengetahuan tidak baik akan berpeluang besar mengalami status gizi lebih atau kurang dan sebaliknya. Pengetahuan mengenai kandungan gizi pada makanan dapat membentuk persepsi baik atau tidak terhadap makanan tersebut. Persepsi tersebut kemudian dapat mempengaruhi sikap seseorang terhadap suatu makanan yang akhirnya akan berpengaruh terhadap perilaku pemilihan makanan (Arieska & Herdian, 2020).

Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang *junk food* akan memahami dampak negatif konsumsi *junk food* secara berlebihan terhadap kesehatan, seperti peningkatan risiko obesitas, penyakit jantung, diabetes tipe 2 dan penyakit kronis lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Arieska & Hediani (2020) diperoleh hasil uji $X^2p=0,001$ sehingga H_0 ditolak yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Pola hubungan antara pengetahuan dengan status gizi menginterpretasikan bahwa semakin rendah pengetahuan tentang gizi akan semakin besar peluang seseorang untuk memiliki status gizi kurus.

8. Hubungan Sikap Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

Sikap terhadap konsumsi *junk food* dapat mempengaruhi seberapa sering dan seberapa banyak seseorang mengonsumsi jenis makanan yang mempengaruhi status gizi. Kurangnya pengetahuan tentang dampak negatif *junk food* terhadap kesehatan dapat membuat seseorang lebih rentan untuk mengonsumsinya. Sikap positif terhadap *junk food* sering kali berhubungan dengan pola makan yang tidak sehat, yang berdampak negatif pada status gizi dan kesehatan. Anggapan bahwa *junk food* adalah makanan yang lezat, mudah didapat atau praktis dapat meningkatkan frekuensi konsumsinya.

Orang yang memiliki sikap positif cenderung mengonsumsi *junk food* lebih sering, sehingga asupan energi yang tinggi dan zat gizi rendah berdampak negatif pada status gizi (Rozin *et al*, 2019).

Seseorang yang menganggap *junk food* sebagai makanan biasa atau netral akan kurang memperhatikan kualitas makanan lainnya. Hal ini menyebabkan rendahnya asupan sayuran, buah-buahan dan sumber protein sehat, yang mengakibatkan defisiensi zat gizi esensial dan mempengaruhi status gizi (Larson & Story., 2009). Penelitian yang dilakukan oleh Arisandi (2023) menunjukkan sikap nilai $p= 0.000$ dan lebih kecil dari nilai $\alpha=0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel sikap mempengaruhi status gizi.

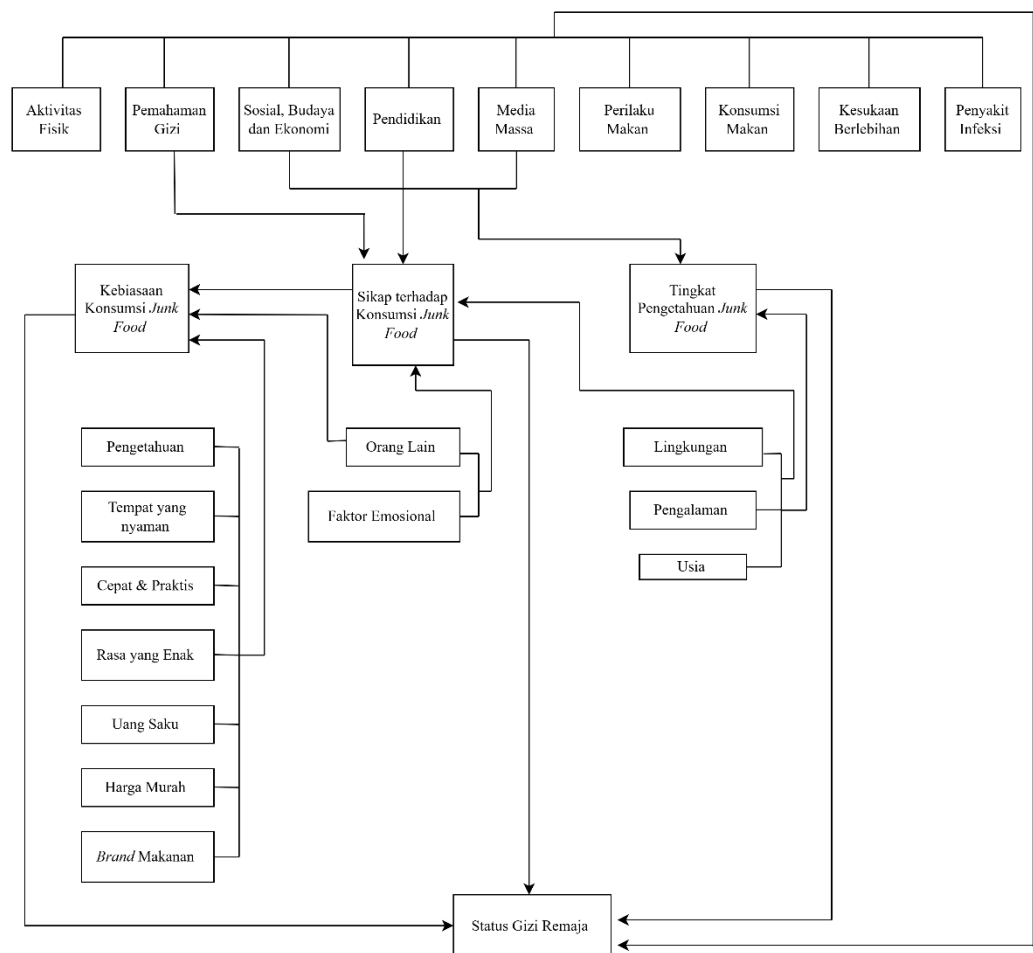
9. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

Kebiasaan konsumsi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Seseorang yang mempunyai kebiasaan konsumsi makanan baik akan berpeluang besar memiliki status gizi yang baik dan sebaliknya. Kebiasaan konsumsi yang tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh atau melebihi kebutuhan tubuh akan berpengaruh terhadap status gizi (Santosa & Imelda, 2022). *Junk food* umumnya tinggi energi, gula, lemak jenuh, dan garam, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral. Konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat menyebabkan surplus energi, yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan obesitas. Asupan energi yang melebihi kebutuhan tubuh akan disimpan sebagai lemak (Astrup *et al*, 2011).

Kebiasaan konsumsi *junk food* berkaitan erat dengan peningkatan risiko obesitas. Obesitas sendiri merupakan faktor risiko untuk berbagai penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan

penyakit jantung. *Junk food* tinggi lemak jenuh dan gula rendah yang dapat merangsang penyimpanan lemak di tubuh (Malik & Hu., 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Izhar (2020) menunjukkan hasil analisis diketahui $p=0,001$ ($p<0,05$), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi dari Rachmawati (2019) & Pamela (2018)