

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

Landasan teori dari penelitian ini terdiri dari remaja, pola makan tingkat stress dan pengetahuan gizi seimbang. Dijelaskan sebagai berikut:

1. Remaja

a. Definisi Remaja

Undang-Undang Perlindungan Anak mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia 10 hingga 18 tahun. Kelompok ini merupakan bagian yang cukup besar di Indonesia, yaitu hampir 20% dari total populasi. Remaja adalah calon pemimpin dan pembangunan masa depan (UU No.23, 2002).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang pesat, yang dikenal pula dengan istilah pubertas. Pada fase ini terjadi perkembangan fisik, mental, dan psikis, serta proses tumbuh kembang reproduksi yang mengatur fungsi seksual. Masyarakat banyak yang menganggap masa remaja sebagai periode kehidupan dengan kondisi kesehatan optimal (Kemenkes RI, 2020).

Teman sebaya dan media sosial membuat remaja mudah terpengaruh oleh perilaku tidak sehat atau memperoleh informasi yang keliru mengenai kesehatan dan nutrisi. Misalnya, mengonsumsi makanan populer yang rendah nutrisi atau kurang

berolahraga karena terlalu sering bermain gim sehingga menjadi malas bergerak (Kemenkes RI, 2020).

b. Tahapan Remaja

Remaja menurut WHO ialah populasi individu dengan usia 10-19 tahun. Masa remaja atau yang biasa disebut masa *adolescent* merupakan fase transisi dari anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial (WHO, 2018). Menurut Hurlock (1990) ada tiga fase tingkatan umur remaja, yaitu remaja awal (usia 11-13 tahun), remaja pertengahan (usia 14-16 tahun), remaja akhir (usia 17-20 tahun). Menurut Kementerian Kesehatan remaja terbagi menjadi tiga fase, yaitu masa remaja awal (usia 10-13 tahun), masa remaja menengah (usia 14-16 tahun), dan masa remaja akhir (usia 17-19 tahun). Pada masa remaja banyak terjadi perubahan baik secara fisik, psikologis dan sosial. Pada fase ini, remaja mulai sadar akan kebutuhan untuk diterima pada lingkungan sosial, sehingga peran teman sebaya sangat berpengaruh besar dalam kehidupan mereka (Kemenkes, 2021).

c. Kebutuhan Gizi Remaja

Kementerian Kesehatan RI (2019) menekankan pentingnya pemenuhan asupan zat gizi makro dan mikro secara seimbang, mengingat masa remaja usia 10 hingga 18 tahun merupakan periode pertumbuhan fisik serta perkembangan mental, kognitif, dan psikis yang pesat.

1) Tujuan Pemenuhan Zat Gizi pada Remaja

Tujuan pemenuhan zat gizi pada remaja adalah memaksimalkan pertumbuhan fisik dan perkembangan organ reproduksi. Selain itu, pemenuhan gizi juga bertujuan menunjang perkembangan kognitif dan mental serta meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit (WHO, 2021).

2) Masalah Gizi pada Remaja

Masalah gizi yang sering dialami remaja meliputi stunting dan obesitas akibat konsumsi kalori berlebih serta pola hidup yang tidak aktif. Selain itu, remaja sering mengalami gangguan makan yang dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan mental (WHO, 2021).

3) Angka Kecukupan Gizi pada Remaja

Remaja membutuhkan asupan zat gizi makro, seperti energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan air setiap hari. Selain itu, remaja juga memerlukan asupan zat gizi mikro, seperti vitamin dan mineral (Kemenkes, 2019). Berikut ini disajikan Angka Kecukupan Gizi pada remaja yang ditunjukkan pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1

Angka Kecukupan Gizi pada Remaja

Umur (Tahun)	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)
--------------	---------	---------	---------------

Laki-Laki			
10-12	36	145	2000
13-15	50	163	2140
16-18	60	168	2650
Perempuan			
10-12	38	147	1900
13-15	48	156	2050
16-18	52	159	2100

Sumber : Kemenkes RI (2019).

2. Pola Makan

a. Definisi Pola Makan

Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 mendefinisikan pola makan sebagai perilaku makan berdasarkan kuantitas dan kualitas makanan serta minuman yang dikonsumsi, yang akan memengaruhi asupan gizi seseorang. Pola makan dipengaruhi oleh jumlah makanan, jenis makanan, dan frekuensi makan. Semakin banyak jumlah atau jenis makanan yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama, maka semakin meningkat status gizi atau Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang (Kemenkes RI, 2014a). Pola makan meliputi tiga hal sebagai berikut:

1) Jumlah Makanan

Jumlah makanan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi seseorang dalam satu hari. Jumlah makanan yang baik adalah yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap orang. Standar kebutuhan gizi disesuaikan dengan kelompok usia dan jenis kelamin yang berbeda (Kemenkes RI, 2014a).

2) Jenis Makanan

Jenis makanan merupakan variasi makanan yang dikonsumsi setiap hari. Jenis makanan yang harus dikonsumsi setiap hari terdiri atas lima kelompok pangan, yaitu:

- a) Makanan Pokok: Sumber utama karbohidrat, seperti nasi, jagung, atau kentang.
 - b) Lauk Hewani: Sumber protein hewani, seperti daging, ikan, dan telur.
 - c) Lauk Nabati: Sumber protein nabati, seperti kacang-kacangan dan tahu.
 - d) Sayuran: Beragam sayuran yang kaya akan vitamin dan mineral.
 - e) Buah: Berbagai jenis buah sebagai sumber vitamin dan serat yang baik (Kemenkes RI, 2014a).
- 3) Frekuensi Makanan

Frekuensi makan adalah banyaknya aktivitas makan seseorang dalam satu hari, yaitu makan pagi, makan siang, makan malam, dan makan selingan. Frekuensi makan menunjukkan pola makan yang cukup dan seimbang, yang mendukung kesehatan serta memenuhi kebutuhan gizi harian. Selain itu, frekuensi makan juga mencerminkan budaya, kebiasaan, dan kepercayaan suatu kelompok masyarakat terhadap asupan makanan (Kemenkes RI, 2014a).

b. Metode Pengukuran Pola Makan

Menurut (Khomsan, 2010), ada beberapa metode untuk mengukur pola makan, yaitu:

1) Metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*

Metode *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* adalah metode pengukuran pola makan yang digunakan untuk mengukur frekuensi konsumsi makanan atau kelompok makanan tertentu selama periode waktu tertentu. Data yang diperoleh dari metode ini memberikan gambaran pola makan yang membantu mengidentifikasi konsumsi zat gizi spesifik, seperti lemak, vitamin, dan mineral. Kekurangan metode FFQ terletak pada ketidakmampuannya mengukur porsi atau kuantitas makanan secara akurat, sehingga kurang tepat untuk estimasi asupan zat gizi. Selain itu, metode ini bergantung pada ingatan jangka panjang responden, yang rentan terhadap bias memori (Walter, 2013).

2) Metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*

Metode *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* merupakan metode pengukuran pola makan dengan cara pengambilan data responden menggunakan kuesioner. Metode SQ-FFQ adalah pengembangan dari metode FFQ yang menambahkan estimasi ukuran porsi makanan yang dikonsumsi subjek setiap kali makan, baik dalam satuan berat (gram) maupun ukuran rumah tangga (URT), sehingga dapat

memberikan gambaran pola makan yang lebih lengkap (Khomsan 2010).

Metode SQ-FFQ tidak hanya mengukur frekuensi konsumsi, tetapi juga memperkirakan rata-rata asupan zat gizi harian individu dalam periode tertentu. Metode ini relatif cepat, murah, sederhana, serta dapat dilakukan dalam waktu singkat. Kekurangannya adalah cenderung bergantung pada ingatan responden dan estimasi ukuran porsi yang diasumsikan. Namun, metode ini tetap dapat digunakan untuk survei konsumsi makanan atau pengukuran pola makan pada populasi besar dengan efisiensi waktu pengumpulan data (FAO, 2018).

3) Metode Ingatan 24 Jam (*24 hours food recall*)

Metode ingatan makanan adalah metode pengukuran pola makan berdasarkan kemampuan subjek mengingat seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam terakhir. Metode ini sangat memungkinkan dilakukan kapan saja apabila informasi yang dibutuhkan bersifat segera. Metode ingatan makanan dilakukan dengan alat bantu minimal, seperti buku foto makanan. Hasil metode ini menunjukkan besarnya porsi makanan berdasarkan ukuran rumah tangga (URT), yang kemudian dikonversi ke ukuran metrik (gram). Metode ingatan 24 jam jika hanya dilakukan satu kali tidak dapat menggambarkan informasi rata-rata konsumsi. Oleh karena itu,

sebaiknya dilakukan minimal dua kali dalam 24 jam dengan selang waktu dua hari selama sepuluh hari (FAO, 2018).

4) Metode Pencatatan Makanan (*Food Record*)

Metode pencatatan makanan (*food record*) adalah cara pengukuran pola makan yang menekankan pencatatan aktif oleh subjek terhadap seluruh makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam periode waktu tertentu, biasanya lima hingga tujuh hari. Pencatatan harus dilakukan oleh subjek sendiri secara konsisten dan subjek wajib memiliki kemampuan baca tulis yang baik. Metode ini dapat dilakukan di rumah tangga maupun institusi, namun tidak cocok untuk subjek yang tidak memiliki tempat tinggal tetap selama periode pencatatan. Selama pencatatan, kondisi subjek harus selalu sehat agar data yang diperoleh akurat dan lengkap (WHO, 2000).

5) Metode Pertimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Metode penimbangan pangan adalah metode pengukuran pola makan dengan cara menimbang langsung semua makanan dan minuman yang dikonsumsi individu selama periode tertentu, termasuk sisa makanan yang juga ditimbang untuk menghitung asupan bersih secara akurat. Data dicatat dengan teliti sehingga diketahui jumlah makanan dalam satuan berat nyata (gram). Kekurangan metode ini adalah membutuhkan waktu dan tenaga yang besar, kurang praktis untuk survei skala besar atau populasi

umum, serta memerlukan pelatihan khusus dan alat penimbangan yang memadai (FAO, 2018).

6) Metode *Dietary History*

Metode ini merupakan metode penilaian pola makan yang dirancang untuk memperoleh gambaran menyeluruh tentang konsumsi makanan, perilaku makan, dan asupan nutrisi individu selama periode waktu panjang. Tujuan metode ini adalah menemukan pola inti pangan sehari-hari dalam jangka waktu lama serta melihat kaitan antara pola pangan tersebut dengan kejadian penyakit tertentu. Kekurangan metode ini meliputi kebutuhan peneliti akan banyak pewawancara dan waktu wawancara yang cukup lama. Selain itu, metode ini juga bergantung pada ingatan responden sehingga rawan terjadi bias memori. Karena memerlukan sumber daya yang tinggi, metode ini jarang digunakan dalam studi berskala besar (Gibson, 2005).

c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Kadir (2016), berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan:

1) Usia

Usia dapat memengaruhi pola makan dan tingkat stres. Remaja tingkat akhir memiliki pola makan yang lebih baik dibandingkan remaja awal dan tengah. Penelitian yang dilakukan oleh Sumartini (2022) menunjukkan bahwa perilaku

makan baik paling banyak ditemukan pada remaja tingkat akhir, yaitu sebesar 13,39%, dibandingkan dengan kelompok usia remaja awal dan tengah. Kesimpulannya, faktor usia memang berpengaruh terhadap pola makan.

2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor internal yang menentukan kebutuhan gizi, sehingga terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi. Perbedaan komposisi tubuh antara laki-laki dan perempuan menyebabkan kebutuhan energi dan zat gizi menjadi berbeda. Umumnya, laki-laki membutuhkan lebih banyak energi karena massa ototnya lebih besar dan aktivitas fisiknya lebih tinggi, sedangkan perempuan cenderung memiliki jaringan lemak yang lebih banyak (Tsani, *et al.*, 2018).

3) Pendapatan Orang Tua

Faktor ekonomi merupakan faktor yang sangat penting terkait kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi oleh keluarga, yang dapat diukur melalui pengeluaran uang bulanan. Peningkatan pendapatan keluarga dapat memengaruhi jenis dan porsi makanan yang dikonsumsi serta mengubah pola makan ke arah yang lebih modern dan praktis, seperti konsumsi makanan siap saji. Keluarga dengan pendapatan lebih tinggi cenderung mampu menyediakan makanan yang lebih beragam (Tsani, *et al.*, 2018).

4) Besaran Uang Saku

Jumlah uang saku yang dimiliki seorang remaja dapat memengaruhi kebiasaan makannya. Remaja dengan uang saku lebih banyak cenderung lebih sering membeli makanan dan minuman, seperti makanan manis, minuman yang mengandung banyak gula, dan camilan, tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Kondisi ini menyebabkan remaja dengan uang saku lebih banyak lebih mungkin mengonsumsi makanan tinggi kalori, yang berisiko meningkatkan kelebihan berat badan (Pratiwi, 2023).

5) Aktivitas Fisik

Remaja yang aktif secara fisik memerlukan asupan energi yang cukup untuk menunjang aktivitasnya. Aktivitas fisik membantu remaja menjaga berat badan ideal dan meningkatkan metabolisme tubuh sehingga dapat membakar lemak sebagai sumber kalori.

3. Tingkat Stress

a. Definisi Stress

Menurut Musradinur (2016), stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap gangguan kebutuhan tubuh, merupakan fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari. Setiap orang bisa

mengalaminya. Stres dapat terjadi ketika seseorang merasakan tekanan dan tidak mampu mengatasinya.

b. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stress

Menurut Musradinur (2016), stress dipicu oleh beberapa faktor, yaitu:

1) Lingkungan

Yang termasuk dalam stressor lingkungan, yaitu:

a) Sikap lingkungan

Stressor lingkungan pada remaja adalah tekanan sosial dari lingkungan sekitar, seperti tuntutan untuk selalu berperilaku sesuai dengan norma atau pandangan masyarakat sekitar. Penelitian oleh Rae (2022) menunjukkan bahwa faktor sosial, termasuk lingkungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya, dapat menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi perilaku dan kebiasaan makan remaja.

b) Tuntutan dan sikap keluarga

Tuntutan dan sikap keluarga adalah tekanan atau harapan yang diberikan keluarga, khususnya orang tua, kepada anak, misalnya dalam hal prestasi akademik, pemilihan jurusan kuliah, atau keputusan hidup lainnya. Jika tuntutan ini tidak sesuai dengan keinginan atau kemampuan anak, hal tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis dan stres (Wahyuni, Dewi and Retnoningtias, 2022).

c) Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK)

Tuntutan untuk selalu mengikuti perkembangan zaman membuat sebagian individu berlomba menjadi yang pertama tahu tentang hal-hal baru. Tuntutan-tuntutan tersebut juga terjadi karena rasa malu yang tinggi jika disebut gaptek (Musradinur, 2016).

2) Diri Sendiri

- a) Kebutuhan psikologis, seperti tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai
- b) Proses internalisasi diri adalah tuntutan dari individu untuk terus-menerus menyerap sesuatu yang diinginkan sesuai dengan perkembangan (Musradinur, 2016).

3) Pikiran

Faktor pikiran sangat berperan dalam penyesuaian individu. Misalnya, jika seseorang memiliki persepsi negatif terhadap dirinya atau merasa tidak mampu menghadapi tantangan, maka pikiran tersebut dapat menjadi sumber stres (Musradinur, 2016).

Penyebab-penyebab stres tersebut tentu tidak langsung membuat seseorang menjadi stres. Setiap individu berbeda dalam menyikapi masalah yang dihadapi. Selain itu, stresor yang menjadi penyebab juga dapat memengaruhi tingkat stres yang dialami (Musradinur, 2016).

c. Tingkatan Stress

Menurut Priyoto (2014), stress dapat menjadi tiga tingkat, yaitu:

1) Stress Rendah

Stres rendah adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur. Penyebabnya antara lain terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, dan kritikan dari orang lain. Pola makan sehat berarti mengonsumsi makanan yang mengandung semua zat gizi dalam proporsi seimbang untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Kondisi stres rendah biasanya hanya berlangsung beberapa menit atau jam.

2) Stress Sedang

Stres sedang biasanya berlangsung lebih lama, hingga beberapa hari. Contohnya adalah situasi perselisihan yang tidak bisa diselesaikan dengan rekan, atau ketidakhadiran anggota keluarga sebagai penyebab stres sedang. Ciri-ciri stres sedang meliputi sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, hingga gangguan tidur.

3) Stress Tinggi

Stresor kategori tinggi yang biasanya berlangsung selama beberapa minggu hingga beberapa bulan ditandai dengan ciri-ciri seperti sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, penurunan konsentrasi, rasa takut yang tidak jelas,

kelelahan yang meningkat, ketidakmampuan melakukan pekerjaan sederhana, gangguan pada sistem tubuh, serta perasaan takut yang meningkat. Hal-hal ini sejalan dengan gejala stres berat atau kronis yang mencakup gangguan fisik seperti insomnia, kelelahan, dan gangguan fungsi tubuh, serta gangguan psikologis seperti kesulitan fokus, rasa takut atau cemas berlebih, dan penurunan kemampuan menjalani aktivitas sehari-hari. Jika mengalami kondisi tersebut, penting untuk segera mendapatkan bantuan profesional guna mencegah dampak kesehatan yang lebih serius

d. Pengukuran Stress

Depression Anxiety Stress Scale (DASS) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat stres, depresi, dan kecemasan seseorang dengan mengidentifikasi keadaan emosi negatif tersebut. *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) yang dikembangkan oleh Szabo & Lovibond (2022) dan merupakan salah satu alat pengukuran yang paling umum digunakan dalam psikologi. DASS adalah skala penilaian diri yang digunakan untuk mengukur keadaan emosi negatif seseorang yang depresi, kecemasan, dan stress. Beberapa skala dari kuesioner DASS meliputi DASS secara umum, DASS-42, dan DASS-21 (Szabo and Lovibond, 2022).

Penelitian dilakukan oleh Gusti (2023) pada siswa SMA Islam Al Azhar dengan menggunakan kuesioner *DASS*, menemukan

bahwa 57,1% responden mengalami stress dengan prevalensi tertinggi pada perempuan (70,8%). Penelitian tersebut juga sejalan dengan studi lain yang memiliki topik tingkat stress dengan menggunakan kuesioner *DASS Youth*, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami stress sedang (49,1%) (Larasati, 2023).

1) DASS 42

DASS 42 diciptakan untuk memproses lebih lanjut pemahaman, pemahaman, dan pengukuran keadaan emosi yang berlaku, yang biasa disebut sebagai stres, serta pengukuran keadaan emosi tradisional. Instrumen dari tingkat stres ini ringan, sedang, berat dan sangat berat. Sifat psikometrik yaitu depresi, kecemasan dan stress yang terdiri dari 42 item yang terdiri dari tiga sub variabel yaitu fisik, emosional/psikologis, dan perilaku. DASS 42 dikembangkan untuk populasi dewasa, sekitar 18 tahun ke atas. Kuesioner pada DASS 42 juga dapat digunakan untuk populasi umum atau pasien klinis (Szabo and Lovibond, 2022).

2) DASS 21

Depression Anxiety Stress Scale Youth (DASS Y atau DASS 21) oleh Lovibond (1995). DASS 21 disederhanakan dan ditujukan untuk digunakan bersama anak-anak dan remaja berusia dibawah 18 tahun, untuk mengukur secara konvensional

mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian dan pengukuran yang berlaku dimanapun. DASS 21 / DASS *Youth* terdiri dari 21 item yang mencakup 3 sub variabel, yaitu depresi, kecemasan dan stress. DASS 21 dirancang sebagai versi pendek kuesioner DASS, digunakan untuk remaja usia 15 tahun ke atas, dan paling sering digunakan untuk remaja akhir karena bahasanya mudah untuk dipahami (Szabo and Lovibond, 2022).

4. Pengetahuan Gizi Seimbang

a. Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan asupan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan gizi ini juga harus mempertimbangkan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan menjaga berat badan normal. Gizi seimbang pada dasarnya adalah upaya menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan keluar dengan mengontrol berat badan secara teratur (Kemenkes RI, 2022).

b. Pedoman Gizi Seimbang

1) 4 pilar gizi seimbang

a) Konsumsi makanan dengan beraneka ragam

Disarankan mengonsumsi berbagai jenis makanan dengan beragam warna kulit. Contohnya, sayur dan buah

mengandung banyak vitamin, mineral, dan serat, tetapi rendah kalori dan protein.

b) Pola hidup aktif dan berolahraga

Pola hidup aktif dilakukan dengan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah segala macam kegiatan tubuh, termasuk olahraga. Aktivitas fisik merupakan upaya tubuh menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan masuk, terutama sumber energi utama dalam tubuh (Kemenkes RI, 2022).

c) Menerapkan pola hidup bersih dan sehat

Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan menyatakan bahwa sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), dapat menghindarkan dari penyakit infeksi (UUD No 36, 2009).

d) Menjaga berat badan ideal

Indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan gizi dalam tubuh adalah memiliki berat badan normal yang diukur dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). IMT menunjukkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan sehingga dapat menilai apakah seseorang berada dalam rentang berat yang sehat (Kemenkes RI, 2022).

2) 10 pesan gizi seimbang

- a) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan
- b) Banyak makan sayur dan buah-buahan
- c) Konsumsi lauk-pauk berprotein tinggi
- d) Konsumsi aneka ragam makanan pokok
- e) Batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak
- f) Biasakan sarapan pagi
- g) Minum air putih yang cukup
- h) Biasakan membaca label pada kemasan makanan
- i) Biasakan cuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- j) Berolahraga secara teratur dan jaga berat badan normal.

c. Definisi Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi dalam makanan, makanan yang aman dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit, serta cara mengolah makanan dengan baik agar zat gizi tidak hilang, termasuk bagaimana menjalani hidup sehat. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya memengaruhi keadaan gizinya (Notoatmodjo, 2003).

d. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi

Menurut Notoatmodjo (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi terbagi dua, yaitu:

1) Faktor Internal

a) Pendidikan

Pendidikan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi pengetahuan gizi. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung menghasilkan pemahaman yang lebih baik tentang gizi dan kesehatan. Individu dengan pendidikan baik lebih mampu memahami informasi gizi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

b) Umur

Bertambahnya umur seseorang akan meningkatkan tingkat kematangan dan kekuatan berpikir. Hal ini memungkinkan individu memahami konsep gizi yang lebih kompleks dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

c) Pengalaman

Pengalaman pribadi juga berperan penting dalam membentuk pengetahuan gizi. Semakin banyak pengalaman seseorang dalam memilih dan mengolah makanan, semakin besar pengetahuannya tentang gizi dan kesehatan.

2) Faktor Eksternal

a) Lingkungan

Lingkungan adalah seluruh kondisi di sekitar manusia beserta pengaruhnya yang dapat memengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok.

Lingkungan yang bersih dan sehat mendukung ketersediaan pangan bergizi serta mengurangi risiko penyakit infeksi yang dapat memengaruhi status gizi.

b) Sosial budaya

Kebudayaan keluarga tidak hanya membentuk pola pikir dan sikap individu terhadap makanan dan kesehatan, tetapi juga memengaruhi kebiasaan dan tradisi dalam memilih serta mengolah makanan sehari-hari. Budaya yang diwariskan dari generasi ke generasi dapat menentukan jenis makanan yang dikonsumsi, cara pengolahannya, dan nilai-nilai mengenai kesehatan yang diterapkan dalam keluarga, sehingga berdampak pada pengetahuan gizi seseorang

c) Informasi

Seseorang yang memiliki sumber informasi lebih banyak akan memiliki pengetahuan gizi yang lebih luas. Paparan informasi gizi yang baik dapat meningkatkan kesadaran, minat, dan pengetahuan seseorang tentang gizi, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku dan kebiasaan makan individu tersebut.

e. Pengukuran Pengetahuan Gizi

1) Kuesioner

Pengukuran pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan kuesioner. Kuesioner adalah instrumen yang umum digunakan

untuk mengukur pengetahuan gizi. Kuesioner terdiri dari serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk mengevaluasi pemahaman responden mengenai berbagai aspek gizi, seperti gizi seimbang, sumber zat gizi, dan hubungan antara makanan dengan kesehatan. Kelebihannya adalah mampu memberikan gambaran kuantitatif yang jelas tentang tingkat pengetahuan responden terhadap berbagai aspek gizi. Namun, kekurangannya terletak pada kejelasan dan kualitas penyusunan pertanyaan serta kejujuran responden dalam menjawab (Nuryani, 2019).

2) Pengukuran Antropometri

Metode antropometri seperti pengukuran berat badan, tinggi badan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) berfungsi untuk mengevaluasi hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi fisik responden. Kelebihannya, pengukuran ini bersifat objektif dan dapat memberikan data konkret mengenai kondisi gizi individu. Namun, antropometri tidak menggambarkan secara langsung pengetahuan gizi, melainkan lebih pada akibat atau hasil pemenuhan gizi. Artinya, meskipun pengetahuan seseorang baik, status gizinya belum tentu optimal karena faktor lain seperti lingkungan dan ekonomi. Oleh karena itu, antropometri tidak dapat berdiri sendiri sebagai alat ukur pengetahuan gizi (Nuryani, 2019).

3) Wawancara

Pengukuran pengetahuan gizi dengan metode wawancara dilakukan dengan mengajukan pertanyaan langsung kepada responden menggunakan instrumen seperti kuesioner atau daftar pertanyaan. Wawancara memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang lebih mendalam dan komprehensif tentang pemahaman responden terhadap berbagai aspek gizi, termasuk gizi seimbang, sumber zat gizi, serta hubungan antara makanan dan kesehatan. Selain itu, wawancara juga dapat menggali respons yang lebih detail dan klarifikasi bila ada jawaban yang kurang jelas (Nuryani, 2019).

4) Penilaian Pola Konsumsi Makanan (*Food Frequency Questionnaire/FFQ*)

Metode pengukuran Food Frequency Questionnaire (FFQ) digunakan untuk melihat pola konsumsi makanan yang mencerminkan penerapan pengetahuan gizi dalam praktik sehari-hari. Kelebihannya adalah mampu memberikan gambaran frekuensi dan variasi makanan yang dikonsumsi, yang berhubungan dengan perilaku makan. Namun, metode ini mengandalkan laporan diri sehingga rentan terhadap bias ingatan dan pelaporan, serta sulit mengukur kualitas dan jumlah asupan gizi secara tepat. Selain itu, FFQ tidak mengukur pengetahuan secara langsung, melainkan lebih pada perilaku konsumsi yang

dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor selain pengetahuan (Nuryani, 2019).

5. Hubungan Tingkat Stress dengan Pola Makan pada Remaja

Remaja yang mengalami stres dapat mengalami perubahan pola makan, baik makan lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya. Stres dapat memicu peningkatan atau penurunan nafsu makan. Dalam kondisi stres kronis, tubuh meningkatkan pelepasan kortisol dan ghrelin sebagai hormon lapar yang bisa memicu peningkatan nafsu makan. Respons tubuh yang tinggi akibat stres dikaitkan dengan perilaku makan, terutama konsumsi makanan tinggi kalori, yang menjadi metode *coping* stres atau *emotional eating* (Lumban and Multazami, 2016)

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021), menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stress cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak untuk memberikan rasa nyaman. Kecenderungan ini dapat menyebabkan peningkatan berat badan jika tidak terkontrol. Pengaruh hormon juga dapat memengaruhi hormon yang mengatur nafsu makan, menyebabkan peningkatan asupan makanan, terutama makanan tinggi gula dan lemak. Pola makan tidak baik dapat menyebabkan remaja mengalami kenaikan atau penurunan berat badan. Beberapa orang makan berlebihan untuk mengatasi stres, sementara yang lain mungkin kehilangan nafsu makan.

Remaja dengan kategori stres lebih banyak memiliki pola makan yang tidak baik. Hal ini disebabkan ketika remaja dalam keadaan stress, maka nafsu makan cenderung akan meningkat. Makanan yang tersedia kurang bergizi, dan hanya makan dalam porsi yang banyak. Oleh karena itu, asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh menjadi berlebih, baik jumlah maupun jenisnya (Ti Shu, 2021).

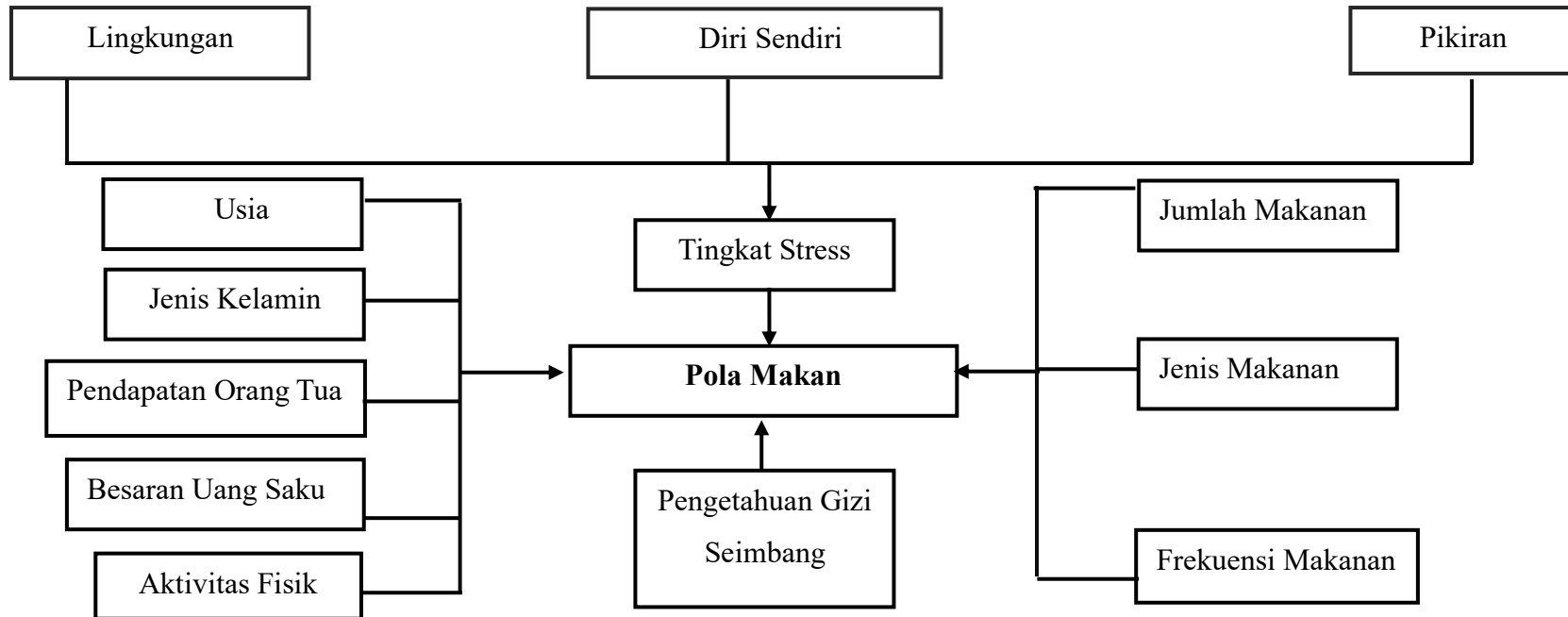
6. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pola Makan

Pengetahuan gizi yang kurang dapat berdampak pada pola makan yang tidak baik, yang pada gilirannya meningkatkan risiko kejadian gizi lebih (*overweight*). Pola makan yang tidak seimbang, terutama konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula, dapat memicu penumpukan lemak di dalam tubuh. Berdasarkan hasil penelitian, remaja yang memiliki pengetahuan gizi rendah cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak baik, termasuk tingginya konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya asupan buah serta sayuran. Hal ini berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas di kalangan remaja. Misalnya, satu studi menemukan bahwa remaja dengan pengetahuan gizi yang baik lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami *overweight* dibandingkan mereka yang memiliki pengetahuan gizi rendah. Pengetahuan gizi yang memadai membantu remaja memahami pentingnya memilih makanan yang seimbang dan bergizi, sehingga mereka dapat menghindari kebiasaan makan yang buruk dan mengatur asupan kalori sesuai kebutuhan tubuh. Dengan demikian, peningkatan

pengetahuan gizi menjadi kunci dalam memodifikasi pola makan tidak sehat dan mencegah kejadian gizi lebih pada remaja (Cai, *et al.*, 2023).

Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu individu dalam membuat pilihan makanan yang lebih sehat. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa dengan pengetahuan gizi baik cenderung memiliki perilaku makan yang lebih baik. Peningkatan pendidikan tentang gizi seimbang di kalangan remaja dapat membantu mereka memahami pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang, serta dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang (Martanti, *et al.*, 2024).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : Modifikasi dari teori (Musradinur, 2016), (Rasmun, 2009), (Notoatmodjo, 2010) & (Suhardjo, 2005).