

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Remaja**

##### **2.1.1 Definisi Remaja**

Remaja merupakan kelompok peralihan dari anak-anak ke dewasa dan merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya pengaruh pada masalah konsumsi makanan (Darmawati dan Arumiyati, 2020). Masa remaja adalah fase individu mengalami perkembangan sehingga dapat mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh remaja ialah permasalahan yang berkaitan dengan gizi (Pramilya dan Valentina, 2013).

##### **2.1.2 Tahapan Perkembangan**

Tumbuh kembang remaja dibagi dalam tiga tahap, yaitu masa remaja awal (10-14 tahun), remaja menengah (14-17 tahun), dan remaja lanjut (17-20 tahun) (Adriani, 2016). Pra Remaja terjadi pada usia 11 atau 12-13 atau 14 tahun, Remaja Awal pada usia 13 atau 14 tahun - 17 tahun, Remaja Lanjut pada usia 17-20 atau 21 tahun (Diananda, 2018).

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat pendek, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua.

2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini.

3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian, ia ingin menonjolkan dirinya, caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan

mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkana identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

### **2.1.3 Kebutuhan Gizi Remaja**

Kebutuhan gizi remaja, relatif besar, karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usai lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Adriani, 2016). Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk remaja laki-laki usia 13-17 tahun yang di butuhkan energi berkisar antara 2.400-2.650 kkal, protein berkisar antara 70-75 gr, lemak berkisar antar 80-85 gr, dan karbohidrat berkisar antar 350-400 gr. Sedangkan untuk remaja perempuan usia 13-17 tahun, energi yang diperlukan berkisar antara 2.050-2.100 kkal, proteinnya 65 gr, lemak 70 gr, dan karbohidrat 300gr (Permenkes, 2019).

### **2.1.4 Masalah Gizi Remaja**

Masalah yang menyebabkan gizi salah adalah tidak cukupnya pengetahuan gizi dan kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik (Darmawati dan Arumiyati, 2020). Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidak seimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan *obesitas*, kurang energi *kronik* (gizi buruk) dan anemia (Hafiza, Utami dan Niriayah, 2020).

Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial (Pujiati, Arneliwati dan Rahmalia, 2015). Obesitas merupakan kondisi terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh yang berlebihan, obesitas atau kegemukan terjadi jika individu mengkonsumsi kalori yang berlebihan dari yang mereka butuhkan (Pramilya dan Valentina, 2013).

### **2.1.5 Faktor Penyebab Masalah Gizi**

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi pemanfaatan zat gizi oleh tubuh, yaitu faktor primer dan faktor sekunder (Harjamo, Par'i dan Wiyono, 2017).

### **a. Faktor Primer**

Faktor primer adalah faktor asupan makanan yang dapat menyebabkan zat gizi tidak cukup atau berlebihan.

1. Kurangnya ketersediaan pangan dalam keluarga, sehingga keluarga tidak memperoleh makanan yang cukup untuk dikonsumsi anggota keluarga.
2. Kemiskinan, ketidakmampuan keluarga untuk menyediakan makanan yang cukup bagi anggota keluarganya.
3. Pengetahuan yang rendah tentang pentingnya zat gizi untuk kesehatan.
4. Kebiasaan makan yang salah

### **b. Faktor Sekunder**

Faktor sekunder adalah faktor yang mempengaruhi pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Zat gizi tidak mencukupi kebutuhan disebabkan adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi. Seseorang sudah mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup, tetapi zat gizi tidak dapat dimanfaatkan optimal.

1. Gangguan pada pencernaan makanan seperti gangguan pada gigi *geligi*, alat cerna atau enzim, yang menyebabkan makanan tidak dapat dicerna dengan sempurna
2. Gangguan penyerapan (*absorpsi*) zat gizi seperti parasit atau penggunaan obat-obatan tertentu. Anak yang menderita cacing perut akan menderita kekurangan gizi, karena cacing memakan zat gizi yang dikonsumsi anak, akibatnya anak tidak dapat tumbuh dengan baik.
3. Gangguan pada *metabolisme* zat gizi. Keadaan ini umumnya disebabkan gangguan pada *lever*, penyakit kencing manis, atau penggunaan obat-obatan tertentu yang menyebabkan pemanfaatan zat gizi terganggu.
4. Gangguan *ekskresi*, akibatnya terlalu banyak kencing, banyak keringat, yang dapat mengganggu pada pemanfaatan zat gizi

Menurut Adriani (2016) Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja, Yaitu:

1. Kebiasaan Makan Yang Buruk

Berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik, sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa

mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak jika tidak dipenuhi kebutuhan zat gizi terhadap kesehatan mereka.

## 2. Pemahaman Gizi Yang Keliru

Tubuh yang langsing menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita, hal ini sering menjadi penyebab masalah. Untuk memelihara kelangsingan mereka menerapkan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi.

## 3. Kesukaan Yang Berlebihan Terhadap Makanan Tertentu

Keadaan ini biasanya terkait dengan “*mode*” yang tengah marak dikalangan remaja, misalnya sangat menggandrungi makanan berupa *hot dog* dan minuman *cola cola*.

## 4. Promosi Yang Berlebihan Melalui Media Massa

Remaja sangat mudah tertarik pada sesuatu yang baru, kondisi ini dimanfaatkan oleh pengusaha makanan. Dengan mempromosikan produk makanan dengan cara mempengaruhi para remaja menggunakan bintang film yang menjadi idola mereka.

## 5. Masuknya Produk Makanan Baru

Produk makanan baru yang berasal dari negara lain, secara bebas membawa pengaruh terhadap kebiasaan makan para remaja. Jenis makanan siap santap (*fast food*) seperti: *hot dog*, *hamburger*, *fried chicken*, dan *french fries*. Dan berbagai makanan berupa keripik (*junk food*), yang dianggap lambang kehidupan modern oleh para remaja.

### 2.1.6 Dampak Asuhan Gizi

- a) Akibat Gizi Kurang Terdapat beberapa hal mendasar yang mempengaruhi tubuh manusia, yaitu:

#### 1. Pertumbuhan

Akibat kekurangan asupan gizi pada masa pertumbuhan adalah anak tidak dapat tumbuh optimal dan pembentukan otot terhambat. Protein berguna sebagai zat pembangun, akibat kekurangan protein otot menjadi lembek dan rambut mudah rontok.

## 2. Produksi tenaga

Kekurangan zat gizi sebagai sumber tenaga, dapat menyebabkan kekurangan tenaga untuk bergerak, bekerja, dan melakukan aktivitas. Orang akan menjadi malas, merasa lelah, dan produktivitasnya menurun.

## 3. Pertahanan tubuh

Protein berguna untuk pembentukan antibodi, akibat kekurangan protein sistem imunitas dan antibodi berkurang, akibatnya anak mudah terserang penyakit seperti pilek, batuk, diare atau penyakit infeksi yang lebih berat. Daya tahan terhadap tekanan atau stres juga menurun.

## 4. Struktur dan fungsi otak

Kekurangan gizi pada waktu janin dan usia balita dapat berpengaruh pada pertumbuhan otak, karena sel-sel otak tidak dapat berkembang. Otak mencapai pertumbuhan yang optimal pada usia 2-3 tahun, setelah itu menurun dan selesai pertumbuhannya pada usia awal remaja. Kekurangan gizi berakibat terganggunya fungsi otak secara permanen, yang menyebabkan kemampuan berpikir setelah masuk sekolah dan usia dewasa menjadi berkurang.

## 5. Perilaku

Anak-anak yang menderita kekurangan gizi akan memiliki perilaku tidak tenang, cengeng, dan pada stadium lanjut anak bersifat *apatis*. Demikian juga pada orang dewasa, akan menunjukkan perilaku tidak tenang, mudah emosi, dan tersinggung.

### b) Akibat gizi lebih pada tubuh

#### 1. Asupan gizi lebih menyebabkan kegemukan atau obesitas.

Kelebihan energi yang dikonsumsi akan disimpan sebagai cadangan energi tubuh dalam bentuk lemak yang disimpan di bawah kulit.

#### 2. Kegemukan

Kegemukan merupakan salah satu faktor risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti *hipertensi, diabetes mellitus, jantung koroner, hati, kantong empedu, kanker*, dan lainnya (Harjamo, Par'i and Wiyono, 2017).

Akibat dari keadaan gizi kurang adalah pertumbuhan anak terganggu, produksi tenaga yang kurang, kurangnya daya tahan tubuh, terganggunya

kecerdasan dan perilaku. Sedangkan akibat kelebihan gizi terjadinya kegemukan yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif (Harjamo, Par'i dan Wiyono, 2017).

## **2.2 Pola Makan**

### **2.2.1 Definisi Pola Makan**

Pola makan merupakan perilaku paling penting, yang dapat mempengaruhi keadaan gizi (Dirjen bina gizi, 2014). Pola makan yang tidak teratur dapat memberikan dampak terhadap status gizi siswi (Katmawanti,dkk, 2019). Kegiatan sosialisasi pedoman Gizi Seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Dirjen bina gizi, 2014).

### **2.2.2 Penyebab Pola Makan Tidak Teratur**

Siswi yang mengikuti segala kegiatan pembelajaran di sekolah yang dapat mengakibatkan aktivitas siswi menjadi padat sehingga berdampak pada kesulitan siswi dalam mengatur waktu istirahatnya dan menyebabkan pola makan siswi tidak teratur (Katmawanti,dkk, 2019).

## **2.3 Pengetahuan**

### **2.3.1 Definisi Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Florence, 2017).

### **2.3.2 Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan menggunakan instrumen berupa kuesioner yang terdiri dari pertanyaan yang diberi nilai nol jika responden menjawab salah dan nilai satu jika menjawab pertanyaan dengan benar. Penelitian yang digunakan adalah deskriptif maka uji analisa data secara statistik dimana hasil pengolahan data hanya berupa uji proporsi. Uji proporsi tersebut mengacu pada rumus:

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

Keterangan:

P = Persentase (%)

F = Jumlah pertanyaan yang benar

N = Jumlah semua pertanyaan

## **2.4 Status Ekonomi**

Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi (Florence, 2017). Status ekonomi berkaitan erat dengan kemampuan membeli makanan yang tidak hanya mencukupi, tapi juga memiliki kualitas dan kandungan gizi yang cukup baik. Kondisi sosial ekonomi yang sederhana memicu seseorang untuk memenuhi kebutuhan makanan seadanya, sehingga berdampak buruk terhadap status gizi (Suhartini dan Ahmad, 2018).

## **2.5 Sosial Budaya**

Sosial budaya merupakan kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk (Florence, 2017). Sosial budaya yang merupakan hubungan manusia dengan manusia, sering dipengaruhi oleh mitos, norma, nilai, kepercayaan, kebiasaan yang berkaitan dengan pola budaya dan merupakan efek dari berbagai akses, yang dapat berupa akses pangan, akses informasi dan akses pelayanan serta modal yang dipunyai. Kondisi ini memunculkan bentuk pola asuh yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi (Kasmini, 2012).

## **2.6 Gizi Seimbang**

### **2.6.1 Definisi Gizi Seimbang**

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Dirjen bina gizi, 2014).



**Gambar.2.1. Tumpeng Gizi Seimbang**

### 2.6.2 Empat Pilar Gizi Seimbang

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur (Dirjen bina gizi, 2014).

#### 1. Mengonsumsi anekaragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi, yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya. Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

#### 2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting, yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung. Budaya perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh sebagai berikut:

- a. Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan
- b. Menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihindangi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit
- c. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit
- d. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.



### 3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.

### 4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT).

## 2.6.3 Gizi Seimbang Untuk Remaja

Gizi Seimbang untuk remaja usia 10-19 tahun (*Pra-pubertas* dan *Pubertas*), Remaja usia 10-19 tahun 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, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (*body image*) pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah (Dirjen bina gizi, 2014).

## 2.7 Status Gizi

### 2.7.1 Definisi Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu sebagai akibat dari konsumsi makanan (Syahfitri,dkk, 2017). Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan (Hafiza,dkk, 2020).

Status gizi merupakan suatu keseimbangan antara gizi yang dikonsumsi dan penggunaannya oleh tubuh (Pramilya dan Valentina, 2013). Status gizi remaja merupakan keadaan terpenuhinya kebutuhan terhadap zat gizi, yaitu keseimbangan

antara konsumsi dan penyerapan zat gizi (Katmawanti, Supriyadi dan Setyorini, 2019). Tidak seimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dapat menyebabkan masalah gizi seperti gizi lebih ataupun gizi kurang. Anak usia 5 – 18 tahun gunakan IMT/U, berikut tabel status gizi berdasarkan IMT.

**Tabel 2.1. Status Gizi berdasarkan IMT**

<b>z-score</b>	<b>-3 SD sampai &lt;-2 SD</b>	<b>-2 SD sampai +1 SD</b>	<b>+1 SD sampai +2 SD</b>	<b>&gt;+2 SD</b>
IMT/U	Gizi Kurang	Gizi Baik	Gizi Lebih	Obesitas

Sumber: (Permenkes, 2020)

### 2.7.2 Pengukuran Status Gizi

Pengukuran status gizi individu meliputi antropometri, biokimia, klinis, dietetik dan data lingkungan. Antropometri adalah ukuran dari berbagai macam dimensi tubuh manusia yang relatif berbeda-beda menurut umur, jenis kelamin, dan keadaan gizi. Ada dua ukuran yang dianggap tepat yang secara *internasional* diakui dalam antropometri, yaitu berat badan (BB), dan tinggi badan (TB) (Adriani, 2016).

Menurut Kemenkes RI (2010) IMT direkomendasikan sebagai indikator yang baik untuk menentukan status gizi remaja, BB dan TB dapat digunakan untuk menilai status gizi dengan IMT yang terkait dengan umurnya (IMT/U), karena dengan perubahan umur terjadi perubahan komposisi tubuh (Kurniawati, 2017). Syarat peralatan antropometri, adalah alat harus mudah didapat dan digunakan, hasil ukuran harus *obyektif*, biaya pembuatan alat relatif murah, pengukuran dapat dilakukan dengan pelatihan yang sederhana, hasilnya mudah disimpulkan dan kebenaran ukuran diakui secara ilmiah (Harjamo, Par'i dan Wiyono, 2017). Berikut rumus pengukuran IMT:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{(\text{Tinggi badan (m)})^2}$$

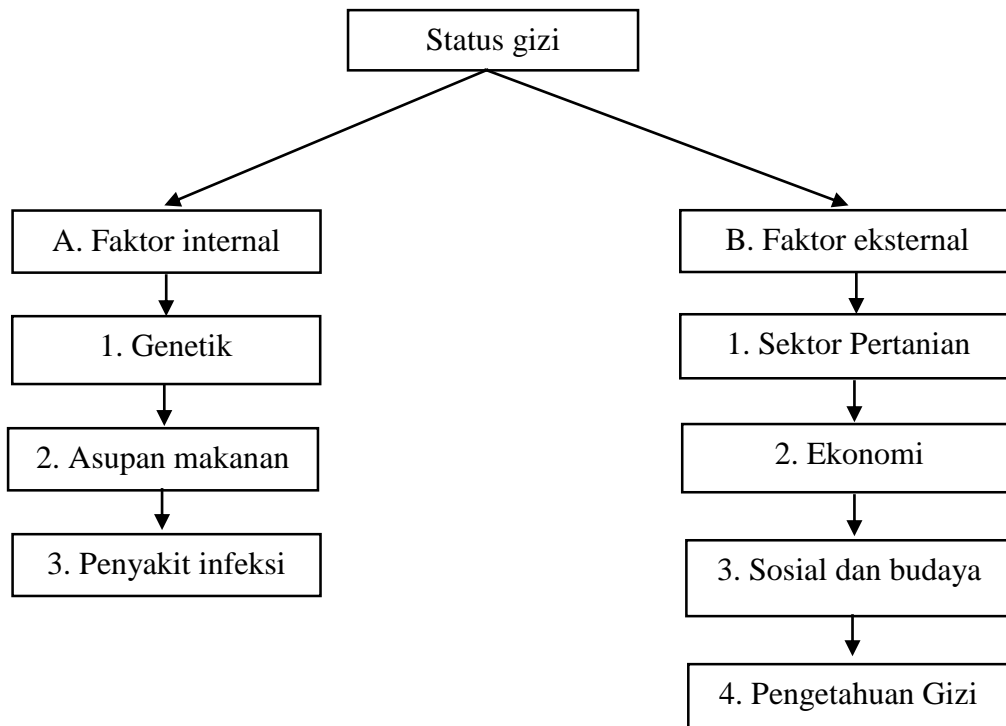
Menurut (Fajar, 2019) rumus untuk menggunakan IMT/U, sebagai berikut:

Jika  $IMT/U \text{ anak} < \text{median} = \frac{IMT \text{ anak} - IMT \text{ median}}{IMT \text{ median} - (\text{nilai IMT pada } (-1SD))}$

Jika  $IMT/U \text{ anak} > \text{median} = \frac{IMT \text{ anak} - IMT \text{ median}}{(\text{nilai IMT pada } (+1SD)) - IMT \text{ median}}$

Jika  $IMT/U \text{ anak} = \text{median} = \frac{IMT \text{ anak} - IMT \text{ median}}{IMT \text{ median}}$

## 2.8 Kerangka Teori



**Gambar 2.2. Kerangka Teori**

(Pramilya dan Valentina, 2013)

Berdasarkan kerangka teori diatas diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, terdiri dari faktor internal yang mencakup: genetik, asupan makanan, dan penyakit infeksi. Faktor eksternal yang terdiri dari: sektor pertanian, ekonomi, sosial dan budaya serta pengetahuan gizi. Dalam penelitian ini yang faktor-faktor yang diteliti adalah asupan makan (pola makan), ekonomi (status ekonomi), pengetahuan gizi, dan sosial budaya (pantangan makan).