

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. 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.

Remaja merupakan kelompok usia yang cenderung rentan terhadap permasalahan gizi. Terlebih lagi pada remaja awal yang ada direntang usia 12-17 tahun. Hal ini dikarenakan remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dibandingkan tahapan usia sebelumnya. Permasalahan gizi yang terjadi pada usia remaja antara lain gizi lebih dan gizi kurang. Namun dibandingkan dengan proporsi gizi kurang, proporsi gizi lebih seperti obesitas pada remaja usia 15 - 19 tahun cenderung lebih banyak. Pola makan yang tidak baik atau tidak memenuhi gizi seimbang dan serat yang tidak terpenuhi seperti sayur dan buah, seringkali kegiatan yang tidak bermanfaat contohnya merokok serta aktivitas yang dilakukan kurang olahraga merupakan faktor perilaku dan resiko utama dalam penyebab obesitas (Fauzan et al., 2023).

2.2 Kudapan

2.2.1 Definisi Kudapan

Makanan kudapan adalah makanan ringan, atau makanan yang digunakan untuk sementara waktu menghilangkan sedikit rasa lapar, memberikan sedikit tenaga untuk yang mengkonsumsi serta memberikan rasa nikmat saat mengkonsumsinya. Makanan kudapan sehat adalah yang berbahan gandum, makanan berupa protein, susu, buah atau sayuran untuk memenuhi standar umum. Makanan kudapan menjadi bagian dari camilan anak dan menjadi bagian dari kehidupan anak. Banyak anak mengkonsumsi makanan kudapan yang tidak sehat (Putri et al., 2020).

2.2.2 Klasifikasi Kudapan

Kudapan sendiri memiliki berbagai macam jenis mulai dari minuman, buah sampai kudapan yang padat energi, baik kudapan asin maupun kudapan manis. Snack atau jajanan biasa juga disebut kudapan adalah kue-kue yang dihidangkan untuk sarapan, makanan selingan waktu pagi atau hidangan penyerta saat minum teh/ coffee di sore hari. Kue-kue tersebut sangat beragam jenisnya dan dapat diperoleh dimana-mana, di pasar, di toko kue atau dibuat sendiri di rumah (HUDIAH, 2023).

Camilan atau kudapan merupakan makanan yang biasa dikonsumsi diluar makanan utama. Camilan atau kudapan dibedakan menjadi 2 jenis yaitu camilan basah dan camilan kering. Camilan basah contohnya: gorengan, lempeng, kue lapis, donat, dan jelly. Sedangkan camilan kering contohnya : brondong jagung, keripik, biskuit, kue kering, dan permen (Syarat et al., 2021). Adapun jenis makanan lain yang banyak digemari secara umum oleh kalangan remaja seperti makan cepat saji contohnya yaitu pizza, sosis, nugget, burger, sandwich, kentang goreng, donat, ice cream, milk shake, soft drink, batagor, martabak manis dan masih banyak lainnya.

Kudapan Indonesia dapat diklasifikasikan menurut bentuk, rasa, bahan, dan teknik pengolahan, dijelaskan sebagai berikut:

- a. Klasifikasi kudapan menurut bentuk dapat dibedakan menjadi kue kecil, kue besar, dan kue yang disertai kuah. Contoh kue kecil antara lain kue mangkuk, coro bikang, klepon, lumpia, dan lain sebagainya. Contoh kue besar antara lain kue lapis, kue zebra, kue bika ambon, dan lain sebagainya. Contoh kue yang disertai kuah antara lain aneka bubur, kolak, dan serabi .
- b. Klasifikasi kudapan menurut rasa dapat dibedakan menjadi kue manis dan kue asin/gurih. Contoh kue manis antara lain yangko, geplak, klepon, dan lain sebagainya, sedangkan contoh kue asin atau gurih antara lain lempeng, lumpia, dan lain sebagainya.
- c. Klasifikasi kudapan menurut bahan dapat dibedakan menjadi beras contohnya arem-arem, tepung beras contohnya nagasari dan bubur sumsum, beras ketan contohnya lempeng dan wajik, tepung ketan contohnya

klepon, dan lain sebagainya.

- d. Klasifikasi kudapan menurut teknik pengolahan dapat dibedakan menjadi dikukus contohnya lempur dan arem-arem, direbus contohnya klepon, digoreng contohnya lumpia dan martabak, dipanggang (Palup, Sri, 2018).

2.2.3 Akibat Kelebihan Konsumsi Kudapan

Di kota besar, banyak dijumpai sekelompok remaja yang makan bersama di tempat makan yang menyediakan makanan cemilan atau kudapan dimana umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi. Apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak setiap hari, maka dapat menyebabkan obesitas. Obesitas atau kegemukan ini dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi lainnya. Namun, kebiasaan makan dengan mengonsumsi makanan cemilan berlebih akan berdampak buruk bagi kesehatan, baik pada anak, remaja, maupun dewasa. Makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah atau dislipidemia. Makanan cepat saji yang memiliki kandungan gula yang tinggi dapat menyebabkan karies gigi atau gigi berlubang (Pamelia, 2018).

2.2.4 Kandungan Gizi Kudapan

Bagian besar dalam penyusunan peraturan makan dan berfungsi untuk memberikan bagian dari zat gizi makro. Penghasil energi utama bagi tubuh yaitu zat gizi makro, Konsumsi zat gizi makro yang melebihi kebutuhan maka akan mengarah kepada status gizi lebih sehingga akan menyebabkan seseorang mengalami kegemukan dan memberikan peluang bagi seseorang untuk terserang penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus, dan stroke. Adapun golongan makanan yang ada di dalam tubuh yang dapat menghasilkan energi terbagi menjadi tiga yaitu karbohidrat, protein dan lemak (Mawitjere et al., 2021).

1. Karbohidrat

Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber energi utama bagi tubuh, karena sebagian besar energi berasal dari karbohidrat, maka makanan sumber karbohidrat digolongkan sebagai makanan pokok. Karbohidrat digolongkan sebagai makanan pokok, karena karbohidrat mengandung energi besar yang berasal dari olahan karbohidrat. Dalam

TGS (Tumpeng Gizi Seimbang), makanan sumber karbohidrat diletakkan sebagai dasar tumpeng (Yosephin, 2018). Menurut AKG 2019, kebutuhan normal karbohidrat pada anak-anak untuk usia 16 - 18 tahun adalah 400 g/hr pada anak laki- laki dan anak perempuan diberikan sebesar 300 g/hr di usianya. Angka kecukupan tersebut sangat penting untuk menunjang aktifitas anak sehari – harinya yang sangat aktif pada usianya, tetapi adakalanya karbohidrat juga tidak baik jika berlebih untuk anak.

2. Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan bagian terbesar tubuh setelah air, memiliki fungsi unik yang tidak dapat digantikan oleh nutrisi lain, yaitu membangun dan memelihara sel dan jaringan tubuh (Astuti, 2022). Dalam TGS (Tumpeng Gizi Seimbang), makanan sumber protein hewani dan nabati diletakkan berdekatan pada level yang sama di bawah puncak tumpeng. Konsumsi kedua jenis protein ini juga dianjurkan dengan porsi yang sama (Yosephin, 2018). Adapun menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, pada dasarnya anak- anak memiliki protein yang harus dipenuhi yakni pada usia 16 - 18 tahun kebutuhan anak laki-laki proteinnya adalah sebesar 75 g/hr, sedangkan pada perempuan 65 g/hr dengan kategori cukup untuk memenuhi proteinnya.

3. Lemak

Lemak adalah sumber energi yang kaya yang melindungi tubuh dari fluktuasi suhu dan membantu menghasilkan perasaan kenyang atau menunda pengosongan lambung(Astuti, 2022). Dalam TGS (Tumpeng Gizi Seimbang) makanan sumber lemak,seperti diuraikan di atas, diletakkan pada puncak TGS karena penggunaannya dianjurkan seperlunya. Lemak berlebihan dapat mendorong terjadinya kegemukan serta berbagai masalah kesehatan pembuluh darah dan jantung akibat kadar kolesterol darah yang melebihi normal (Yosephin, 2018). Menurut kelompok umur 16 – 18 lemak dalam tubuh sangat penting terutama bagi tubuh yang berperan melindungi organ tubuh salah satunya. Kebutuhan lemak menurut AKG juga berperan penting untuk pertumbuhan anak, secara umum kebutuhan lemak anak laki-laki pada usia 16 – 18 diberikan lemak total sebesar 85 g/hr dan perempuan

pada usia 16 - 18 tahun diberikan lemak total 70 g/hr.

2.3 Makanan Cepat Saji

2.3.1 Definisi Makanan Cepat Saji

Makanan Cepat Saji secara umumnya disukai remaja, maupun orang dewasa karena rasanya sesuai dengan selera dan harganya terjangkau. Makanan cepat saji atau *fast food* juga dikenal masyarakat dengan istilah *junk food* sebagai makanan yang tidak memiliki gizi dan nilai nutrisi bagi tubuh. Mengonsumsi makanan *junk food* merupakan kegiatan yang sia – sia dan dapat merusak kesehatan. Gangguan kesehatan akibat mengonsumsi makanan cepat saji seperti obesitas atau kegemukan, diabetes, hipertensi, jantung koroner, stroke, kanker dan lain sebagainya. Makanan ini populer dengan penyajiannya yang cepat, tersedia secara luas, mudah dapat dan memiliki cita rasa yang sangat enak. Saat ini banyak masyarakat di daerah perkotaan mengonsumsi makanan cepat saji salah satunya disebabkan oleh kesibukan dan aktivitas sosial yang tinggi masyarakat kota sehingga konsumsi makanan serba cepat dan instan adalah alternatif yang baik baginya untuk menghemat waktu (Mulyani *et al.*, 2020).

2.4 Makanan Tradisional

2.4.1 Definisi Makanan tradisional

Makanan tradisional dibentuk melalui proses perkembangan yaitu penyesuaian antara makanan yang kita konsumsi dengan jenis – jenis bahan yang ada serta bentuk aktivitas yang dijalankan masyarakat setempat. Menurut Sastoamidjojo (2013) mengemukakan makanan tradisional merupakan yang di konsumsi sejak beberapa generasi terdiri dari sajian yang sesuai dengan selera, tidak bertentangan dengan agama, keyakinan masyarakat setempat serta terbuat dari bahan makanan serta bumbu – bumbu khas yang tersedia setempat. Kebiasaan masyarakat di masa lampau salah satunya dengan mengonsumsi makanan tradisional, pada saat itu kehidupan masih didominasi oleh suasana tradisional sehingga semua aktivitas masih serba santai dan relative nyaman. Keadaan demikian secara berangsur berubah sejalan perubahan kehidupan masyarakat menuju kehidupan yang lebih modern dan berpengaruh terhadap kebiasaan maka konsumen yang memilih menu fast food dan makanan yang sering disebut sebagai makanan kekinian (Mulyani *et al.*, 2020).

Jajanan tradisional merupakan jenis makanan tradisional yang berupa makanan ringan berupa penganan. Jenis makanan untuk jajanan ini biasa dipakai sebagai makanan selingan. Pada umumnya makanan ini sebagai penambah kebutuhan gizi sehari-hari di samping menu pokok. Jajanan tradisional sering disebut juga jajanan pasar meskipun berukuran kecil merupakan bagian dari bagian dari tradisi bangsa Indonesia yang perlu dijaga dan dilestarikan sebagai bagian dari kekayaan lokal untuk memajukan wisata kuliner dalam pariwisata Indonesia (Savira & Suharsono, 2017).

2.5 Obesitas

2.5.1 Definisi Obesitas

Obesitas merupakan kondisi dimana terjadinya penumpukan lemak secara berlebihan di dalam tubuh (Angely *et al.*, 2021). Obesitas terjadi karena tingginya asupan energi dan penggunaan aktivitas fisik yang sedikit.

Obesitas didefinisikan sebagai suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Secara klinis obesitas dengan mudah dapat dikenali karena mempunyai tanda dan gejala yang khas seperti wajah yang membulat, pipi yang tembem, dagu rangkap, leher relatif pendek, dada yang membusung dengan payudara yang membesar mengandung jaringan lemak, perut membuncit disertai dinding perut yang berlipat – lipat (Mauliza, 2018).

2.5.2 Faktor Penyebab Obesitas

Beberapa faktor penyebab obesitas yaitu :

1. Pola dan Kebiasaan Makanan

Menurut Widyantari *et al.*, (2018) dalam (Banjarnahor *et al.*, 2022) Faktor pola dan kebiasaan makan merupakan salah satu prediktor penting terjadinya kelebihan berat badan/obesitas. Tidak hanya dalam hal frekuensi atau porsi makan yang berlebih, namun kebiasaan mengonsumsi junk food, kebiasaan jajan dan makan camilan, serta konsumsi makanan dan minuman tinggi gula juga berkaitan dengan kejadian obesitas.

Pola makan mempunyai peran sendiri dalam asupan energi dan faktor berat badan dimana pola makan pada anak sekolah sendiri mengalami perubahan yang dimana dari pola makan tradisional berubah ke pola makanan barat yang

umumnya merupakan pola makanan yang tidak sehat karena memiliki kandungan gizi yang rendah tetapi tinggi kalori dan lemak (Sriwahyuni et al., 2021).

2. Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Ada dua jenis aktivitas fisik: aktif dan tidak aktif. Individu yang memenuhi persyaratan "aktif" melakukan serangkaian aktivitas fisik berat atau sedang, atau bahkan keduanya, sedangkan mereka yang memenuhi kriteria "tidak aktif" melakukan aktivitas fisik sedang atau intens hanya kadang-kadang atau tidak sama sekali (Irawan et al., 2021).

3. Genetik

Faktor genetik menyebabkan anak lebih berisiko menjadi obesitas. Pada faktor genetik, obesitas dapat diturunkan dari generasi ke generasi di dalam sebuah keluarga. Orangtua yang gemuk cenderung memiliki anak yang gemuk pula. Dasar genetik yang kuat menyebabkan perkembangan obesitas menjadi lebih rentan. Banyak gen yang dihubungkan sebagai faktor predisposisi terjadinya kelebihan lemak. (Sidiartha & Juliantini, 2018)

2.4.3 Pengukuran Status Gizi

Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Pengetahuan gizi yang rendah menjadi penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan pola makan, serta pola konsumsi makanan bergizi pada masa remaja. Pengetahuan gizi adalah kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber gizi dan keterampilan dalam memilih makanan jajanan yang sehat (Kamah, 2020).

Menurut Kemenkes (2011) didalam (DAMAYANTI, 2016) penggunaan antropometri untuk menilai status gizi merupakan pengukuran yang paling sering dipakai. Parameter antropometri merupakan dasar dari penilaian status gizi. Penilaian status gizi pada remaja dapat dilakukan secara antropometri dengan menggunakan indeks BB/TB2 yang dikenal dengan Indeks Massa Tubuh

menurut umur (BMI for age) yang kemudian dinilai dengan ambang batas (Z-score). Kategori status gizi kemudian dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), hasilnya akan disesuaikan dengan Tabel status gizi berikut :

Tabel 1
Penilaian Status Gizi

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas
Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi buruk	< - 3 SD
	Gizi kurang	-3 SD sd < - 2 SD
	Gizi baik	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi lebih	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas	> + 2 SD

Sumber : (KEMENKES. Antropometri Anak. Standar)