

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja adalah masa kehidupan individu yang ditandai dengan perkembangan psikologis dan fisik yang signifikan, di mana individu berusaha menemukan jati diri mereka. Masa remaja sering kali dianggap sebagai periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, sosial, dan emosional. Remaja biasanya dibagi menjadi tiga kategori: remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Selama masa ini, remaja mengembangkan bakat dan kemampuan yang mereka miliki, serta berintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, di mana mereka mulai merasakan kesetaraan dengan orang dewasa lainnya. (Subekti, 2020).

Selain itu, masa remaja juga merupakan periode kritis di mana individu mulai mengembangkan pola makan dan kebiasaan gizi yang akan mempengaruhi kesehatan mereka di masa dewasa. Status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh asupan makanan yang mereka konsumsi, yang sering kali tidak mencukupi kebutuhan gizi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Dengan prevalensi gizi kurang yang tinggi, remaja perlu mendapatkan edukasi yang memadai mengenai pentingnya gizi seimbang dan pola makan yang sehat. Hal ini penting untuk mencegah masalah gizi ganda yang dapat mengganggu pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif mereka, serta membantu mereka dalam membangun identitas diri yang sehat dan mandiri di tengah pengaruh lingkungan sosial dan teman sebaya. (Pangow, 2020).

2. Karakteristik Remaja

Masa remaja adalah fase perkembangan yang berbeda dan tantangan yang ditandai dengan banyak perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Remaja mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, terutama di antara usia 11 dan 14 tahun, ketika mereka mengalami peningkatan berat

badan dan tinggi badan yang signifikan. Munculnya ciri-ciri seks sekunder, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan dan pembesaran testis pada remaja laki-laki, disertai dengan pertumbuhan rambut ketiak dan pubis, yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri mereka, adalah tanda perkembangan seksual juga. Perubahan fisiologis yang melibatkan fungsi organ reproduksi juga menyebabkan hasrat dan ketertarikan seksual terhadap lawan jenis. (Wulandari, 2014).

Dari segi emosional, remaja sering mengalami krisis identitas yang ditandai dengan eksperimentasi dengan berbagai peran sosial dan kebingungan tentang siapa mereka. Dibandingkan dengan masa kanak-kanak, mereka lebih rentan mengalami perubahan suasana hati yang intens, termasuk perasaan cemas, marah, atau sedih. Pada tahap ini, remaja juga secara aktif mencari prinsip-prinsip baru dan membandingkan diri dengan teman sebaya mereka, yang berdampak langsung pada bagaimana mereka melihat diri mereka dan bagaimana mereka melihat tubuh mereka. (Wulandari, 2014).

Teman sebaya menjadi sangat penting bagi remaja dalam konteks sosial karena mereka mencari penerimaan dan pengakuan, yang dapat mempengaruhi perilaku dan keputusan pengambilan mereka. Selain itu, periode ini ditandai dengan peningkatan kelainan pada orang tua, terutama ketika remaja berada pada usia pertengahan, ketika keinginan mereka untuk menjadi lebih mandiri dibandingkan dengan kontrol orang tua. Selain itu, dinamika keluarga mengalami perubahan yang signifikan, yang tercermin dalam pola komunikasi dan interaksi yang lebih terbuka, tetapi juga terkadang lebih sulit bagi remaja untuk berinteraksi dengan anggota keluarga lainnya. (Wulandari, 2014).

3. Perkembangan Fisik Remaja

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang unik dan kompleks, ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada aspek fisik, remaja mengalami pertumbuhan yang pesat, terutama pada fase awal (11-14 tahun) dengan peningkatan tinggi badan dan berat badan yang signifikan. Perkembangan seksual juga mulai terlihat melalui

munculnya ciri-ciri seks sekunder, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan dan pembesaran testis pada remaja laki-laki, serta pertumbuhan rambut ketiak dan pubis yang dapat menimbulkan perasaan malu atau kurang percaya diri. Perubahan fisiologis yang terjadi pada organ reproduksi berimplikasi pada munculnya hasrat dan ketertarikan seksual terhadap lawan jenis.(Jannah, 2017).

Pada aspek emosional dan sosial, remaja sering mengalami krisis identitas dan kebingungan tentang jati diri mereka sambil mencoba berbagai peran dalam kehidupan. Sensitivitas emosional yang meningkat membuat mereka lebih rentan mengalami perasaan cemas, marah, atau sedih dibandingkan masa kanak-kanak. Pencarian nilai-nilai baru dan perbandingan diri dengan teman sebaya dapat mempengaruhi harga diri dan citra tubuh mereka. Dalam konteks sosial, hubungan dengan teman sebaya menjadi sangat penting, dimana remaja aktif mencari penerimaan dan pengakuan dari kelompok sebaya. Pada tahap pertengahan remaja, sering terjadi konflik antara keinginan untuk mandiri dan mengendalikan orang tua, yang menyebabkan perubahan dalam dinamika keluarga dan tuntutan penyesuaian dalam pola komunikasi serta interaksi yang lebih.(Jannah, 2017).

4. Kebutuhan Gizi Pada Masa Remaja

Perubahan biologis dan fisik yang terjadi pada remaja menyebabkan adanya peningkatan energi dan zat gizi. Asupan energi dan gizi yang sesuai kebutuhan akan mendukung pertumbuhan serta fungsi fisiologis yang optimal. Menurut (Rahayu, 2023) Zat gizi yang perlu diperhatikan asupannya pada periode remaja antara lain :

a. Karbohidrat

Karbohidrat menjadi sumber energi utama sehingga remaja mampu menjalankan berbagai aktivitas. Contoh dari karbohidrat yakni beras, kentang, jagung, singkong, ubi, dan gandum.

b. Lemak

Lemak dibutuhkan oleh remaja karena lemak berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis (keberlangsungan

siklus menstruasi dan kematangan sel sperma) serta secara fisik. Bahan makanan sumber lemak antara lain minyak kedelai, minyak ikan, biji-bijian, dan kacang-kacangan.

c. Protein

Protein dibutuhkan untuk menjaga massa otot tubuh dan mendukung pertumbuhan cepat di periode remaja. Asupan protein yang sesuai kebutuhan akan mendukung pertumbuhan tinggi badan, kematangan seksual, dan meningkatkan massa otot.

d. Serat

Serat dibutuhkan untuk menjaga fungsi pencernaan agar normal, dan mencegah munculnya obesitas serta penyakit kronis di masa dewasa seperti kanker, penyakit jantung koroner, dan diabetes melitus tipe 2 (kencing manis). Serat tersedia hampir di semua buah-buahan serta sayur sayuran.

e. Kalsium

Kalsium pada masa remaja berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik. Selain itu kalsium menjadi komponen utama dalam membentuk kepadatan tulang saat periode remaja. Asupan kalsium yang sesuai kebutuhan akan menurunkan risiko patah tulang dan osteoporosis. Bahan makanan sumber kalsium antara lain ikan teri, produk dairy (susu, keju, dan yoghurt), beberapa jenis seafood (salmon dan sarden), brokoli, dan kembang kol.

f. Besi

Pertumbuhan tinggi badan yang signifikan serta adanya menstruasi pertama (menarche) pada periode remaja menyebabkan adanya peningkatan volume darah sehingga kebutuhan besi pun menjadi meningkat. Asupan besi yang sesuai juga berperan dalam membentuk simpanan besi sehingga anemia dapat dicegah. Bahan makanan sumber besi antara lain daging merah, ikan, dan unggas, kacang-kacangan, biji-bijian, sayuran berdaun hijau, susu, telur, dan keju.

g. Asam Folat

Asam folat berperan dalam sintesis protein, DNA, dan RNA; proses kematangan seksual; serta dalam pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu asam folat juga berperan dalam pencegahan anemia megaloblastik (anemia yang disebabkan oleh asam folat). Bahan makanan sumber asam folat antara lain bayam, brokoli, kacang tanah, stroberi, jeruk, dan hati ayam.

h. Vitamin D

Vitamin D merupakan vitamin yang berperan dalam mendukung penyerapan kalsium di dalam pencernaan, dan mendukung pembentukan tulang yang optimal. Bahan makanan sumber vitamin D antara lain minyak ikan, kuning telur, atau makanan yang terfortifikasi vitamin D seperti susu dan sereal. Vitamin D yang dikonsumsi dari makanan akan terserap di dalam tubuh dalam bentuk Vitamin D tidak aktif.

i. Vitamin C

Vitamin C berperan dalam sintesis kolagen, pemeliharaan jaringan ikat, serta sebagai antioksidan. Bahan makanan sumber Vitamin C antara lain pepaya, jeruk, kembang kol, brokoli, lemon, stroberi, dan jambu biji.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Laki-laki

Kelompok umur (Laki-laki)	13-15 tahun	16-18 tahun
Energi	2400 kkal	2650 kkal
Protein	70 gr	75 gr
Lemak	80 gr	85 gr
Karbohidrat	350 gr	400 gr
Serat	34 gr	37 gr
Air	2100 ml	2300 ml

Sumber : (Kemenkes RI No. 28 Tahun 2019)

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Perempuan

Kelompok umur (Perempuan)	13-15 tahun	16-18 tahun
Energi	2050 kkal	2100 kkal
Protein	65 gr	65 gr
Lemak	70 gr	70 gr
Karbohidrat	300 gr	300 gr
Serat	29 gr	29 gr
Air	2150 ml	2350 ml

Sumber : (Kemenkes RI No. 28 Tahun 2019)

B. Gizi Seimbang

1. Definisi Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan suatu komposisi asupan makanan harian yang mengandung variasi zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia, mencakup pemenuhan nutrisi yang memadai baik secara kualitatif maupun kuantitatif. (Siahaan, Suraya and Siregar, 2024). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014, gizi seimbang merupakan 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 (Kemenkes RI , 2014).

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.



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Empat Pilar tersebut adalah:

a. Mengonsumsi anekaragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. 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 (Kemenkes RI , 2014).

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas (Kemenkes RI, 2014).

c. 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. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme

zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh (Kemenkes RI, 2014).

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

Bagi orang dewasa salah satu 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). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya (Kemenkes RI, 2014).

3. Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Remaja

Kesehatan remaja sangat bergantung pada gizi seimbang, terutama karena masa remaja adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang penting. Untuk mendukung pertumbuhan fisik yang optimal, yang mencakup pembentukan tulang, otot, dan organ, asupan yang tepat dari protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral sangat penting. Untuk menjaga kesehatan reproduksi, mempengaruhi siklus menstruasi, dan mempersiapkan mereka sebagai calon ibu di masa depan, penting bagi remaja perempuan untuk memperhatikan asupan gizi mereka. Kekurangan nutrisi dapat menyebabkan masalah seperti depresi dan kecemasan yang sering dialami oleh remaja, sehingga nutrisi yang baik juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental. (Wigati and Nisak, 2022).

Untuk menjaga remaja tetap aktif dan berenergi untuk kegiatan sehari-hari dan prestasi akademik mereka, gizi seimbang diperlukan. Hal ini karena kebutuhan energi remaja meningkat seiring dengan aktivitas fisik yang mereka lakukan. Selain itu, gizi seimbang penting untuk pertumbuhan fisik remaja dan menjaga kesehatan mental mereka, karena dapat

membantu mereka menghindari masalah kesehatan seperti diabetes, obesitas, dan gangguan makan, serta membentuk kebiasaan makan yang baik yang akan bertahan hingga dewasa, termasuk kemampuan untuk memilih makanan yang sehat dan menghindari makanan yang tidak sehat. (Rahayu, Herwinda, Hindarta, 2023).

4. Pesan gizi seimbang

Menurut (Kemenkes RI, 2014) Pesan gizi seimbang untuk remaja, yaitu:

- a. Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan
- b. Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan
- c. Biasakan mengonsumsi lauk pauk dengan protein tinggi
- d. Biasakan mengonsumsi keanekaragaman makanan pokok
- e. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak
- f. Biasakan sarapan
- g. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- h. Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- i. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih yang mengalir
- j. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal
- k. Hindari minuman beralkohol
- l. Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
- m. Bacalah label makanan yang dikemas

Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik.



Gambar 2. Piring Makanku

C. Makanan Jajanan dan Pemilihan Jajanan

1. Definisi Makanan Jajanan

Makanan jajanan adalah jenis makanan yang banyak ditemukan di pinggir jalan dan diujakan dalam berbagai bentuk, warna, rasa, serta ukuran, sehingga menarik minat dan perhatian orang untuk membelinya. Makanan jajanan sering kali dikenal dengan istilah "street food" dan mencakup berbagai jenis makanan yang dijual oleh pedagang kaki lima di tempat-tempat keramaian umum, seperti di jalan, stasiun, pasar, dan sekolah. Makanan ini biasanya dapat langsung dimakan tanpa perlu pengolahan lebih lanjut.(Rahmi, 2018).

2. Karakteristik Makanan Jajanan

Karakteristik makanan jajanan yang mempengaruhi pemilihan anak dalam hal tekstur, rasa, serta warna dan penampilan. Tekstur yang empuk, seperti pisang goreng, lebih disukai daripada tekstur yang keras, seperti keripik. Warna yang menarik dan penampilan yang menggugah selera dapat menarik perhatian anak-anak sebagai faktor visual yang penting dalam pengambilan keputusan mereka, tetapi rasa yang enak menjadi faktor utama dalam memilih jajanan.(Rahman, 2022).

Harga, porsi, kandungan gizi, dan familiaritas adalah faktor lain yang mempengaruhi pilihan makanan anak. Harga yang terjangkau memungkinkan anak-anak membeli lebih banyak jenis makanan, tetapi

makanan dengan porsi yang lebih besar sering lebih menarik karena memberikan rasa kenyang yang lebih baik. Kandungan nutrisi seperti vitamin dan mineral dapat mempengaruhi pilihan anak-anak, terutama jika orang tua memberi tahu mereka. Ini mungkin tidak selalu menjadi prioritas utama. Keakraban dengan jajanan, baik melalui iklan maupun pengaruh teman, juga mempengaruhi pemilihan jajanan. Interaksi antara sifat-sifat ini dapat mempengaruhi kebiasaan jajanan anak-anak, yang pada gilirannya dapat berdampak pada status gizi mereka. (Rahman, 2022).

3. Jenis-Jenis Jajanan Yang Populer Di Kalangan Remaja

Jajanan yang populer di kalangan remaja mencerminkan preferensi rasa serta kebiasaan sosial mereka. Makanan jajanan yang populer di kalangan remaja dapat dipecah dalam beberapa jenis. Makanan gorengan seperti keripik, bakwan, dan pisang goreng sering menjadi pilihan utama karena harganya yang terjangkau, rasa yang lezat, serta tekstur yang renyah dan gurih. Selain itu, makanan seperti kue, permen, dan es krim yang memiliki cita rasa manis sangat diminati oleh remaja, meskipun kandungan gulanya cenderung tinggi. Makanan ringan berbahan dasar tepung juga mendapat tempat tersendiri di hati para remaja, termasuk keripik kentang yang renyah, mie instan yang praktis, serta berbagai snack olahan tepung lainnya yang menawarkan variasi rasa dan tekstur yang beragam. (Anggiruling, Ekayanti and Khomsan, 2019).

4. Faktor-Faktor Yang Mendukung Konsumsi Jajanan Di Kalangan Remaja

Terdapat beberapa faktor utama menurut (Anggiruling, Ekayanti and Khomsan, 2019) yang mempengaruhi perilaku konsumsi jajanan di kalangan remaja. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan memberikan dampak signifikan terhadap pemilihan makanan ringan yang dikonsumsi oleh para remaja.

a. Harga yang Terjangkau

Banyak jajanan yang dijual dengan harga yang murah, sehingga mudah diakses oleh remaja .

b. Pengaruh Rakan Sebaya

Rakan sebaya sering mempengaruhi pilihan makanan, di mana remaja cenderung memilih jajanan yang sama dengan teman-teman mereka .

c. Peranan Orang Tua

Dukungan atau pengawasan dari orang tua juga mempengaruhi kebiasaan makan anak, baik dalam hal memberikan uang saku maupun pilihan makanan yang dibeli.

d. Media Massa

Iklan dan promosi di media massa dapat menarik perhatian remaja terhadap produk jajanan tertentu, sehingga mempengaruhi pilihan mereka.

5. Kriteria Pemilihan Jajanan Yang Sehat

Pemilihan jajanan sehat untuk anak-anak merupakan topik penting yang melibatkan berbagai aspek kesehatan dan gizi. Menurut (Nurbiyati and Wibowo, 2014). Beberapa faktor penting yang harus dipertimbangkan saat memilih makanan sehat, seperti:

a. Kandungan Gizi

Jajanan harus seimbang dan mengandung karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral yang penting untuk pertumbuhan anak. Pemilihan makanan yang kaya akan nutrisi dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi harian.

b. Kebersihan dan Keamanan

Jajanan sehat tidak boleh mengandung pewarna atau rasa buatan yang berlebihan. Harus dibuat dengan bahan yang aman dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya.

c. Kemasan yang Aman

Makanan ringan harus dikemas dalam kemasan aman yang diizinkan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), seperti bahan polietilen (PE) atau polipropilen (PP) yang berwarna transparan atau tidak keruh.

d. Ciri-ciri Fisik

Jajanan yang sehat tidak berwarna terang dan tidak terlalu manis, asam, atau gurih. Rasa yang berlebihan dapat menunjukkan bahwa bahan tambahan yang tidak sehat digunakan.

e. Rasa dan Kualitas

Jajanan yang sehat harus memiliki rasa yang enak dan kualitas yang baik. Rasa yang baik dapat mendorong anak untuk mengonsumsi makanan sehat.

f. Ketersediaan Aksesibilitas

Sangat penting bagi anak-anak dapat dengan mudah memilih makanan sehat yang tersedia di sekitar mereka, seperti di kantin sekolah.

g. Pendidikan Gizi

Memberikan pendidikan gizi yang efektif dapat membantu anak-anak memahami pentingnya memilih makanan yang sehat. Pengetahuan tentang gizi dan sikap positif terhadap makanan sehat sangat mempengaruhi pilihan mereka untuk berjajanan.

6. Pengaruh Iklan dan Media Sosial Terhadap Pemilihan Jajanan

Pengaruh iklan dan media sosial terhadap pemilihan jajanan semakin populer, terutama di kalangan remaja dan anak-anak. Iklan di media massa memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku konsumsi makanan ringan anak-anak. Paparan iklan yang kuat di berbagai platform digital seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, di mana influencer membagikan konten makanan menarik, ulasan produk, dan rekomendasi makanan yang viral dan mempengaruhi pengikutnya. Pola konsumsi baru juga dibentuk oleh tren seperti "mukbang" dan "food Challenge", yang membuat orang memilih jajanan tidak lagi berdasarkan rasa atau nilai gizi, tetapi juga berdasarkan popularitas di internet. (Emalia, Mutahar and Febry, 2016).

Menurut (Emalia, Mutahar and Febry, 2016) media berperan penting dalam mempengaruhi pola konsumsi makanan. Beberapa faktor iklan media massa dan media sosial, seperti:

a. Pengaruh Iklan Pada Media Massa

Iklan makanan dan minuman di media massa sangat mempengaruhi frekuensi konsumsi junk food, karena sebagian besar remaja melihat iklan junk food lebih dari tiga kali sehari. Daya tarik iklan, termasuk pesan dan slogan yang digunakan, memiliki korelasi signifikan dengan frekuensi

konsumsi junk food, karena iklan yang lebih menayangkan junk food cenderung menarik perhatian remaja.

b. Pengaruh Media Sosial

Media sosial, terutama platform seperti Instagram dan TikTok, berperan besar dalam menentukan preferensi makanan karena konten yang dibagikan oleh influencer sering menampilkan makanan yang tidak sehat, sehingga pengikut mereka mengonsumsi makanan lebih banyak. Namun, dalam beberapa waktu, sejumlah orang menemukan informasi yang dianggap salah atau manipulatif tentang makanan. Promosi di media sosial terbukti memiliki efek positif dan signifikan terhadap minat konsumen terhadap produk kuliner.

D. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan gizi seimbang terdiri dari 20 pertanyaan yang mencakup pemahaman dasar tentang definisi gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, fungsi zat gizi (seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral), pentingnya keanekaragaman pangan, rekomendasi konsumsi gula, garam, lemak, dan air putih dalam sehari, serta aktivitas fisik dan pemantauan berat badan dalam menjaga keseimbangan gizi.	Kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan dari 4 pilar gizi seimbang	Kategori pengetahuan menurut (Arikunto, 2013) 1. Baik $\geq 76\%$ 2. Cukup 56-75% 3. Kurang $< 56\%$	Ordinal
2.	Pengetahuan Pemilihan Makanan Jajanan	pengetahuan pemilihan makanan jajanan terdiri dari 20 pertanyaan yang membahas definisi dan jenis jajanan, kriteria jajanan sehat, risiko konsumsi jajanan tidak higienis, ciri-ciri makanan yang berbahaya, keamanan kemasan, serta pengaruh media sosial dan lingkungan terhadap kebiasaan memilih jajanan.	Kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan	Kategori pengetahuan menurut (Arikunto, 2013) 1. Baik $\geq 76\%$ 2. Cukup 56-75% 3. Kurang $< 56\%$	Ordinal