

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Defenisi remaja

Remaja adalah tahap peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang disertai dengan beragam perubahan, meliputi aspek fisik, biologis, kognitif, serta emosional. Individu digolongkan sebagai remaja apabila berada pada kelompok usia antara 10 hingga 19 tahun. Pada tahap ini, seseorang mengalami pertumbuhan dan perubahan fisik, psikologis, serta pembentukan identitas diri sebagai bagian dari proses peralihan menuju kedewasaan. (Amaliyah et al., 2021)

Masa remaja merupakan periode yang dicirikan oleh sejumlah perubahan yang berarti, mencakup aspek fisik maupun psikologis. Keberhasilan seorang individu dalam melalui masa remaja dapat dilihat dari kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang sejalan dengan fase pertumbuhan yang sedang dialami usianya. Salah satu tugas yang berkaitan dengan penting pada masa ini adalah kemampuan untuk menerima kondisi fisik dan psikis diri sendiri, serta mampu mengarahkan diri menuju hal-hal yang membawa dampak positif, baik untuk dirinya sendiri maupun bagi lingkungan di sekelilingnya. Tanpa disadari, banyak remaja menghadapi tantangan dalam menerima perubahan fisik yang terjadi. Oleh karena itu, perkembangan dalam hal penerimaan terhadap kondisi fisik atau citra tubuh menjadi aspek penting yang harus dicapai agar tugas perkembangan remaja dapat terpenuhi secara optimal (Ismatuddiyanah et al., 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2011) mengemukakan tiga kriteria konseptual dalam mendefinisikan remaja, yaitu: (1) individu yang sedang mengalami proses perkembangan ditandai dengan munculnya ciri-ciri seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual, (2) individu yang mengalami perubahan psikologis dan identifikasi dari masa anak-

anak ke dewasa, dan (3) peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang tinggi ke tingkat kemandirian yang lebih besar.

2. Tahapan Perkembangan Remaja

Perkembangan remaja terbagi ke dalam tiga tahap, yaitu:

a. Remaja Awal

Remaja dengan rentang usia 10 sampai 12 tahun merupakan individu yang berada pada tahap awal masa remaja. sedang berada dalam fase kekaguman terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya, termasuk Berbagai dorongan baru muncul seiring dengan berlangsungnya proses tersebut. Pada fase ini, remaja mulai membentuk pola pikir yang lebih kompleks dan mendalam., menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis, serta mengalami peningkatan sensitivitas terhadap rangsangan emosional dan seksual (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Bahkan, sentuhan sederhana seperti pelukan dari lawan jenis dapat memicu fantasi erotis. Tingkat hipersensitivitas ini sering kali disertai dengan menurunnya kemampuan pengendalian ego, sehingga menyebabkan kesulitan dalam mengontrol dorongan dan emosi (Yuliandra & Fahrizqi, 2020).

b. Remaja Madya

Remaja pada usia 13 hingga 15 tahun berada dalam tahap perkembangan sosial yang ditandai dengan kebutuhan yang tinggi akan keberadaan teman sebaya. Pada fase ini, remaja merasa senang dan dihargai ketika memiliki Ia juga cenderung disukai oleh banyak teman (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Selain itu, muncul kecenderungan sikap narsistik, yakni menyayangi diri sendiri dan menyukai teman yang memiliki karakter atau sifat yang serupa. Di sisi lain, remaja juga kerap menghadapi kebingungan dalam mengambil keputusan atau menetapkan pilihan arah kepribadiannya, Misalnya, antara bersikap sensitif atau tidak peduli, menjadi pribadi yang ekstrovert atau introvert, serta memiliki pandangan yang optimis atau justru pesimis., serta idealis atau materialistis (Agus & Fahrizqi, 2020).

c. Remaja Akhir

Fase ini (16-19 tahun) merupakan fase pematangan menuju pertumbuhan dan ditandai dengan tercapainya lima hal berikut:

- 1) Tumbuhnya minat terhadap fungsi-fungsi akal.
- 2) Ego mencari peluang untuk terikat dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru.
- 3) Ia membentuk identitas seksual yang tidak akan pernah berubah lagi.
- 4) Keegoisan (terlalu egois) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain.
- 5) Membangun “tembok” yang memisahkan diri pribadi dan masyarakat umum

B. Pengetahuan

1. Defenisi

Pengetahuan berasal dari kata "tahu", yang dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai pemahaman yang diperoleh melalui proses melihat, menyaksikan, mengalami, dan lain sebagainya; serta mengenali dan memahami sesuatu. Menurut Mubarak (2011), pengetahuan adalah segala bentuk informasi atau pemahaman yang didapatkan dan diketahui melalui pengalaman individu. Pengetahuan ini akan terus bertambah dan berkembang seiring dengan bertambahnya pengalaman yang dialami seseorang dalam kehidupannya.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses memahami yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Proses ini melibatkan kelima pancaindra manusia, yaitu mata untuk melihat, telinga untuk mendengar, hidung untuk mencium, lidah untuk mengecap, dan kulit untuk meraba. Dari kelima indra tersebut, sebagian besar informasi atau pengetahuan diperoleh melalui indra penglihatan dan pendengaran (Darsini et al., 2019).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan

a. Umur

Umur merupakan informasi yang berkaitan dengan tanggal, bulan, dan tahun kelahiran seseorang, serta menunjukkan lamanya individu telah hidup yang biasanya diukur dalam satuan tahun. Usia seseorang dapat memengaruhi cara berpikir dan pengambilan keputusan. Semakin bertambah usia, pada umumnya, semakin banyak pengalaman yang diperoleh, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain.

b. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses yang memiliki tujuan untuk mengembangkan pengetahuan, kemampuan, serta pemahaman individu. Tingkat pendidikan biasanya merujuk pada jenjang pendidikan formal terakhir yang telah diselesaikan, seperti Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), hingga pendidikan tinggi. Pendidikan memegang peranan krusial dalam membentuk cara berpikir, sikap, serta perilaku individu. Serta memengaruhi cara individu dalam mengambil keputusan dan menghadapi berbagai situasi kehidupan.

c. Paparan media massa

Melalui berbagai jenis media massa, baik media cetak maupun elektronik, masyarakat memiliki akses untuk memperoleh berbagai informasi. Semakin intens seseorang terpapar media massa, semakin besar kemungkinan ia mendapatkan informasi.

d. Sosial ekonomi (pendapatan)

Dalam mencukupi kebutuhan primer maupun sekunder, keluarga dengan kondisi ekonomi yang lebih baik umumnya memiliki kemudahan yang lebih besar dibandingkan keluarga dengan tingkat ekonomi yang rendah. Semakin tinggi status sosial ekonomi seseorang, semakin luas pula akses yang dimilikinya terhadap informasi dan pengetahuan.

e. Hubungan sosial

Faktor hubungan sosial berperan dalam memengaruhi kemampuan individu sebagai penerima pesan (komunikasi) dalam model komunikasi media. Apabila seseorang memiliki hubungan sosial yang baik dengan individu lain, maka interaksi yang terjalin dapat menjadi sarana pertukaran informasi yang efektif.

f. Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu faktor utama yang menjadi sumber diperolehnya pengetahuan penting, serta menjadi cara untuk memperoleh kebenaran atau pemahaman. Pengetahuan yang diperoleh melalui pengalaman biasanya didapat dengan mengingat dan mengulangi kembali kejadian atau situasi yang pernah dialami sebelumnya, terutama sebagai langkah penyelesaian terhadap permasalahan yang serupa yang pernah dihadapi sebelumnya.

3. Kategori Pengetahuan

Menurut Arikunto (2019), pengetahuan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu:

- a. Baik, bila subjek mampu menjawab dengan benar 76-100%
- b. Cukup, bila subjek mampu menjawab dengan benar 56-75%
- c. Kurang, bila subjek mampu menjawab dengan benar < 55%

C. Pendapatan Orang Tua

1. Definisi

Pendapatan orang tua merujuk pada total penghasilan yang diterima oleh orang tua responden setiap bulan, yang dapat berasal dari gaji, upah, ataupun laba dari aktivitas usaha (Nainggolan et al., 2023). Menurut Giang (2013), pendapatan adalah penghasilan yang diperoleh seseorang atau anggota keluarga sebagai hasil dari usaha atau kerja keras yang dilakukan. Secara umum, pendapatan dapat diartikan sebagai seluruh penerimaan yang diperoleh individu, keluarga, atau negara, baik dari kegiatan yang dilakukan secara aktif maupun dari sumber yang tidak memerlukan keterlibatan langsung.

2. Jenis – jenis pendapatan orang tua

Biro Pusat Statistik (2007) membedakan pendapatan orang tua menjadi dua yaitu:

1. Pendapatan berupa barang

Pendapatan dalam bentuk barang merupakan segala jenis penghasilan yang bersifat rutin atau biasa, namun tidak selalu diterima sebagai imbalan langsung atas pekerjaan dan tidak selalu berbentuk uang. Penghasilan ini dapat berupa barang atau jasa yang dihitung berdasarkan nilai pasar, meskipun penerimanya tidak melakukan transaksi keuangan secara langsung.

2. Pendapatan berupa uang

Berdasarkan jenis kegiatannya, pendapatan dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu sektor formal dan sektor informal. Pendapatan yang berasal dari sektor formal mencakup seluruh penghasilan yang diterima secara rutin, baik dalam bentuk tunai maupun non-tunai. Pendapatan tunai meliputi gaji, upah, serta hasil dari investasi, sementara pendapatan non-tunai mencakup berbagai fasilitas seperti beras, layanan kesehatan, transportasi, tempat tinggal, hingga tunjangan untuk kegiatan rekreasi

3. Penggolongan Pendapatan

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Deli Serdang tahun 2025, pendapatan masyarakat dibedakan menjadi empat golongan, yaitu:

- 1) Pendapatan sangat tinggi, apabila $> \text{Rp } 3.732.906$ / bulan.
- 2) Pendapatan tinggi apabila antara $\text{Rp } 2.500.000$ s/d $\text{Rp } 3.732.906$
- 3) Pendapatan sedang apabila antara $\text{Rp } 1.500.000$ s/d $\text{Rp } 2.500.000$.
- 4) Pendapatan rendah apabila $< \text{Rp } 1.500.000$ / bulan.

4. Faktor- faktor yang mempengaruhi pendapatan

Menurut pernyataan Sukirno (2008), terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi tingkat pendapatan, antara lain:

- a. Perbedaan corak permintaan dan penawaran dalam berbagai jenis pekerjaan
- b. Perbedaan jenis pekerjaan
- c. Kemampuan seseorang dalam melakukan pekerjaan tertentu
- d. Keahlian/skill yang dimiliki dan mampu dikembangkan
- e. Pendidikan

D. Pola Makan

1. Defenisi

Pola makan merupakan sistem kebiasaan yang dilakukan secara berulang dan teratur terkait dengan pemenuhan kebutuhan makan. Kebutuhan konsumsi makanan setiap orang bervariasi, tergantung pada jenis kelamin dan kategori usia masing-masing (Waluyani et al., 2022).

Pola makan merujuk pada upaya seseorang dalam mengatur porsi dan variasi asupan makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk memelihara serta menjaga kondisi kesehatan tubuh, status gizi, serta membantu dalam proses pencegahan dan penyembuhan penyakit. Kegiatan makan ini merupakan suatu kebiasaan yang dilakukan secara berulang oleh individu dalam rangka memenuhi kebutuhan nutrisinya sehari-hari. Pola makan dikatakan sehat apabila mengandung zat gizi dari kelompok energi, pembangun, dan pengatur, karena ketiganya berperan penting dalam mendukung fungsi metabolisme tubuh secara optimal.

2. Komponen Pola Makan

1. Jenis makanan mencakup berbagai komponen yang dikonsumsi setiap kali makan, antara lain makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, serta buah-buahan yang dikonsumsi secara rutin setiap hari. Makanan pokok berfungsi sebagai sumber energi utama bagi masyarakat Indonesia, dengan variasi jenis yang berbeda di setiap

daerah, seperti beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan berbagai jenis tepung.

2. Frekuensi makan mengacu pada seberapa sering atau berapa kali seseorang mengonsumsi makanan dalam suatu periode waktu tertentu. waktu seseorang mengonsumsi makanan dalam satu hari, yang biasanya mencakup makan pagi, siang, malam, serta makanan selingan. Secara umum, frekuensi ini menggambarkan seberapa sering individu makan, baik makanan utama maupun kudapan, dalam kurun waktu 24 jam. Kebanyakan orang makan tiga kali sehari, tetapi dalam kondisi tertentu, frekuensinya bisa lebih dari tiga kali.
3. Jumlah makan merujuk pada seberapa banyak porsi makanan yang dikonsumsi oleh seseorang, baik secara individu maupun dalam suatu kelompok.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Hangraini (2021), terdapat enam faktor yang memengaruhi pola makan, di antaranya adalah:

1. Faktor Kebiasaan makan

Kebiasaan makan merupakan pola konsumsi yang telah menjadi bagian dari kehidupan individu atau kelompok, yang biasanya meliputi tiga kali waktu makan dalam sehari, mencakup frekuensi serta jenis makanan yang dikonsumsi.

2. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi mengacu pada total pendapatan keluarga yang diterima setiap bulan, baik berasal dari gaji, upah, maupun keuntungan dari kegiatan usaha, yang dinilai dalam bentuk uang. Tingginya pendapatan tanpa disertai pengetahuan gizi yang memadai dapat mendorong pola makan yang konsumtif.

3. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan turut memengaruhi pola makan individu, di mana kondisi lingkungan yang bersih mampu merangsang nafsu makan

dan membuat remaja lebih nyaman serta menikmati makanan yang mereka konsumsi..

4. Faktor Sosial Budaya

Dalam aspek ini, terdapat pantangan terhadap jenis makanan tertentu yang dipengaruhi oleh keyakinan agama dan adat istiadat setempat. Setiap daerah juga memiliki kebiasaan tersendiri dalam cara mengonsumsi makanan.

5. Faktor Agama

Dalam aspek keagamaan, pola makan umumnya didahului dengan doa sebelum makan. Khusus dalam ajaran Islam, terdapat larangan mengonsumsi makanan tertentu yang dianggap tidak halal.

6. Faktor Pendidikan

Dalam konteks pendidikan, pola makan mencakup pengetahuan mengenai jenis-jenis bahan makanan yang akan dikonsumsi.

E. Kerangka konsep

Kerangka konsep dibuat untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai tingkat pendapatan orang tua dan pengetahuan pola makan di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. Kerangka ini berperan sebagai acuan dalam menjelaskan keterkaitan antar variabel, serta mendukung proses penelitian agar tujuan yang direncanakan dapat tercapai.



Gambar 1. Kerangka Konsep

F. Defenisi Operasional

Tabel 1. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi operasional	Cara	Skala Ukur
1.	Tingkat pendapatan orang tua	Jumlah penghasilan yang diperoleh orang tua setiap bulan siswa dari berbagai sumber, seperti gaji, usaha, atau bantuan keuangan, yang memengaruhi kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan hidup. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Kabupaten Deli Serdang 2025 Dikategorikan menjadi: - Sangat tinggi > 3.732.906 - Tinggi >2.500.000 - 3.732.906 - Sedang >1.500.000 – 2.500.000 - Rendah < 1.500.000	formulir	Ordinal

2.	Pengetahuan Pola Makan	Tingkat pemahaman siswa mengenai gizi, jenis makanan bergizi, manfaat makanan bagi kesehatan, dan kebiasaan makan yang baik. Berdasarkan (Arikunto, 2019) Di kelompokkan menjadi : - Baik jika nilainya > 76-100% - Cukup jika nilainya 56-75 % - Kurang jika nilai nya < 55%	Kusioner	Ordinal
----	------------------------	--	----------	---------