

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian remaja

Masa remaja (*adolescence*) di kenal sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak kanak dengan masa dewasa, yang melibatkan perubahan biologis, kognitif dan sosioemosional (Santrock, 2007 dalam Wiyanti, 2019).

Menurut WHO (2012) remaja adalah suatu masa di mana individu berkembang dari saat ia pertama kali menunjukan tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual, individu akan mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial dan ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. Berawal dari definisi tersebut WHO menetapkan usia 10-19 tahun sebagai batasan usia remaja. WHO juga membagi masa remaja menjadi 3 fase tetapi dengan rentang usia yang berbeda yaitu, remaja awal (usia 10-12 tahun), remaja pertengahan (usia 13-15 tahun) dan remaja akhir (usia 16-19 tahun).

2. Penggolongan Remaja

Menurut Djamaluddin (2015), pembagian usia remaja terdiri atas dua kategori usia yaitu :

a. Usia Remaja Menurut Umur

Pembagian usia remaja menurut umur dibedakan atas tiga fase sesuai tingkatan umur yang dialami oleh manusia dan setiap fase memiliki keunggulan yaitu :

1) Remaja awal (12-15 tahun)

Masa sekolah : SMP

Keunggulan : Berubahnya bentuk fisik dengan cepat

2) Remaja pertengahan (15-18 tahun)

Masa sekolah : SMA

Keunggulan : Sempurnanya perubahan fisik

3) Remaja akhir (18-21 tahun)

Masa sekolah : Perguruan Tinggi

Keunggulan : Seorang remaja sudah menjadi seseorang yang dewasa dari sisi bentuk fisik maupun sikap.

4) Usia Remaja Secara Sosial dan Intelektual

Berdasarkan pengaruh keadaan sosial dan intelektual terhadap perilaku remaja, usia remaja dibagi 3 keadaan yaitu :

- i. Remaja yang berasal dari keluarga yang harmonis dan tidak memiliki masalah sama sekali.
- ii. Remaja penyendiri. Ditandai dengan adanya perilaku suka menyendiri dan mengisolasi dari pergaulan masyarakat.
- iii. Remaja yang cenderung suka bermusuhan dan membenci lingkungannya.

3. Klasifikasi Status Gizi Anak Remaja

Status gizi berdasarkan ketentuan IMT (Indeks Massa Tubuh) (WHO, 2000), dikatakan normal jika batas nilai 18,50 – 22,99 kg/m², dikatakan kurang jika nilai <18,50 kg/m², dan dikatakan lebih jika nilai >23,00 kg/m² (Saufani et al., 2022).

4. Kebutuhan Gizi Untuk Remaja

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan energi remaja pria usia 13-15 tahun sebesar 2400 kkal, dan untuk remaja wanita usia 13-15 tahun sebesar 2050 kkal.

Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada masa remaja perlu diperhatikan karena :

- a. Terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis.
- b. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja memengaruhi kebutuhan dan asupan zat gizi
- c. Kebutuhan zat gizi khusus perlu diperhatikan, terutama pada kelompok remaja dengan aktifitas olahraga tinggi, kehamilan, gangguan perilaku makan, diet ketat konsumsi alkohol, dan obat-obatan.

5. Faktor yang Menyebabkan Permasalahan Gizi Remaja

1) Kebiasaan makan yang buruk

2) Pemahaman gizi yang salah

3) Kesukaan yang berlebih terhadap jenis makanan tertentu

Contoh : Makanan fast food (pizza, fried chicken, hamburger, dll).

Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah tertarik dengan hal-hal baru, termasuk produk makanan yang diiklankan, padahal makanan tersebut belum tentu memiliki kandungan gizi yang baik.

Jenis makanan fast food semakin banyak dipasarkan. Fast food umumnya mengandung kalori, lemak, gula dan sodium yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat, sehingga berakhir buruk bagi kesehatan

B. Status gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu sebagai akibat dari konsumsi makanan. Tiga faktor yang berperan besar mempengaruhi keadaan gizi kurang yaitu, anak tidak cukup mendapat asupan gizi yang seimbang dan memadai, pola asuh orang tua yang tidak mengetahui tentang pemberian asupan makanan cukup gizi dan anak yang sedang menderita penyakit infeksi (Syahfitri et al., 2017).

Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi beberapa faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor secara langsung dari status gizi adalah konsumsi pangan. Konsumsi pangan seseorang dapat dilihat secara kualitas maupun kuantitasnya. Secara kuantitas seseorang dapat dikatakan konsumsinya baik yaitu dengan jumlah sesuai kebutuhan. Semakin baik kualitasnya juga semakin baik status gizinya. Dalam penelitian ini konsumsi pangan diketahui dari frekuensi makan dalam satu minggu.

2. Penilaian Status Gizi

Dalam penilaian status gizi dapat dilakukan secara langsung dan secara tidak langsung. Penilaian secara langsung adalah dengan antropometri, klinis dan biokimia. Berikut adalah salah satu penilaian status gizi secara langsung:

a. Antropometri

Antropometri adalah pengukuran besar tubuh, berat badan, dan proporsi (Almatsier 2011). Antropometri berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Penilaian dilakukan dengan cara mengukur berat badan (BB), tinggi badan (TB), lingkar lengan atas (LILA), dan tebal lemak di bawah kulit (Supriasa 2012).

Untuk mengukur status gizi remaja digunakan indeks antropometri yaitu indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U). IMT adalah berat badann

dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Rumusnya adalah sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{berat badan (kg)}}{\text{tinggi badan (m)}^2}$$

Kategori :

1. Gizi Kurang : $\text{IMT} < 18,5 \text{ kg/m}^2$
2. Gizi Baik : $\text{IMT } 18,5 - 25,0 \text{ kg/m}^2$
3. Gizi Lebih : $\text{IMT} \geq 25,1 \text{ kg/m}^2$

C. Pengetahuan Gizi Dan *Fast Food*

1. Pengertian pengetahuan

a. Pengetahuan gizi

Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Pantaleon, 2019).

b. Pengetahuan *fast food*

Almatsier(2011),menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, dan menentukan seseorang dalam memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan tentang *fast food*, baik yang menyatakan apa itu *fast food*, apa saja jenis-jenis *fast food*, maupun akibat dari mengonsumsi *fast food* perlu diketahui oleh banyak orang terutama bagi remaja dan mahasiswa yang bertujuan untuk menghambat peningkatan angka kejadian penyakit terhadap mengonsumsi *fast food* (Rahmih et al., 2022).

2. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, 2010 dibagi 6 tingkat pengetahuan yaitu :

- a. Tahu (*know*) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.

- b. Memahami (*comprehention*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui
- c. Aplikasi (*application*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.
- d. Analisis (*Analysis*) diartikan sebagai kemampuan untuk menjabarkan materi suatu objek terhadap komponen-komponen ,tetapi masih didalam suatu struktur organisasi tersebut, masih ada kaitanya satu sama lain.
- e. Sintesis (*synthesis*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menyusun suatu formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.
- f. Evaluasi (*Evaluation*) berkaitan dengan kemmpuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

D. Fast Food

1. Definisi

Fast food adalah makanan yang disajikan dan dikonsumsi dalam waktu sesingkat mungkin, atau makanan yang dapat dikonsumsi secara cepat (Bonita, 2016). *Fast food* dapat dibedakan menjadi dua, yaitu *fast food* yang berasal dari barat dan lokal. *Fast food* yang berasal dari barat sering disebut *western fast food* atau *fast food modern*. Makanan yang disajikan pada umumnya berupa *fried chicken*, *fried fries potato*, *soft drink*, *hamburger*, *hotdog*, dan sejenisnya. Sedangkan *fast food* lokal sering disebut dengan istilah *fast food tradisional* seperti nasi goreng, sate ayam, bakso, mie ayam, soto, dan sejenisnya (Bonita, 2016)

Kelebihan *fast food* adalah penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat dan penyajian yang higienis, makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi anak remaja. *Fast food* yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan dan praktis. Pada umumnya makanan diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita

rasa pada produk tersebut (Asmara, 2016).

Kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Makanan cepat saji umumnya mengandung energi, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Makanan cepat saji adalah gaya hidup remaja (Khomsam 2006 dalam Rahmatika, 2019).

2. Jenis-jenis *fast food*

Terdapat dua macam *fast food*, yaitu *fast food* western dan *fast food* lokal (Mahdiah et al., 2004 dalam Wandansari, 2015).

a) *Fast Food Western*

Beberapa *fast food* yang tergolong *fast food* modern adalah ayam goreng (*fried chicken*), *pizza*, sosis, *nugget*, *hamburger*, *sandwich*, *french fries* (kentang goreng), donat, *ice cream*, *milk shake*, dan *soft drink*.

b) *Fast food* lokal

Beberapa *fast food* yang tergolong *fast food* tradisional adalah bakso, mie goreng, mie ayam, nasi goreng, soto, sate, batagor dan martabak.

3. Kandungan *fast food*

Secara umum makanan cepat saji (*fast food*) mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan natrium juga rendah serat, vitamin A, vitamin C, kalsium dan folat.

a) Tinggi kalori

Kalori yang diperoleh dari satu porsi *fast food* dapat memenuhi setengah kebutuhan kalori dalam sehari yang berkisar 400-600 kalori atau bahkan sampai 1500 kalori. Asupan kalori yang tinggi dengan frekuensi sering dapat menyebabkan terjadinya obesitas. (Mahdiyah, 2004 dalam Bonita, 2016).

b) Tinggi lemak

Kalori suatu makanan *fast food* mengandung 40-60% lemak jenuh. *Fried chicken* yang umumnya digoreng dengan kulit mengandung kolesterol cukup tinggi. Makanan yang digoreng dalam minyak ditambah

daging dan telur mengandung kolesterol yang tinggi. Lemak dan kolesterol dibutuhkan oleh tubuh, tetapi jika dikonsumsi berlebihan mengakibatkan terjadinya penyumbatan pembuluh darah. (Mahdiyah, 2004 dalam Bonita, 2016)

c) Tinggi gula

Menu *fast food* banyak mengandung gula. Gula yang digunakan yaitu gula buatan yang tidak baik untuk kesehatan. Gula buatan dapat menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi, dan obesitas. Minuman bersoda, *cookies*, dan *cake* mengandung banyak gula, serta sangat sedikit vitamin dan mineralnya (Mulyasari, 2007).

d) Tinggi natrium

Beberapa *fast food* mengandung natrium yang tinggi. Konsumsi natrium yang berlebihan menjadi faktor risiko munculnya penyakit hipertensi. Asupan natrium yang tinggi meningkatkan sekresi hormon natriuretik. Hormon tersebut menghambat aktivitas sel pompa natrium dan mempunyai efek penekanan pada sistem pengeluaran natrium. Hal ini dapat terjadi peningkatan volume cairan ekstraseluler yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah (Mulyasari, 2007).

e) Rendah serat

Pada umumnya *fast food* sangat rendah serat atau tidak mengandung sayur. Sayur yang digunakan *fast food* terbatas pada selada dan kol yang tidak banyak mengandung vitamin serta mineral. Satu porsi *french fries* mengandung 3 gram serat, dan *fried chicken* mengandung kurang dari 1 gram serat. Hal ini sangat jauh dengan kebutuhan serat yang dianjurkan per hari yaitu 25-30 gram. Asupan serat yang rendah mengakibatkan asam empedu lebih sedikit diekskresi feses, sehingga banyak kolesterol yang diabsorpsi dari hasil sisa empedu (Almatsier, 2005 dalam Bonita, 2016).

4. Faktor yang mempengaruhi konsumsi *fast food*

a. Akses ke sumber makanan

Kemudahan akses untuk memperoleh makanan *fast food* dapat mempengaruhi kebiasaan atau frekuensi makan *fast food* seseorang. Pola

diet barat diluar restoran *fast food* berhubungan dengan kelebihan berat badan, meskipun makanan tersebut diperoleh dari toko kelontong. Supermarket yang menyediakan produk segar, tetapi juga menyediakan minuman manis dan keripik dapat berkontribusi terhadap pola pembelian makanan yang sehat dan tidak sehat. Makanan yang diperoleh dari toko makanan ritel Amerika Serikat ditemukan mirip makanan *fast food* dilihat dari segi total lemak dan kandungan gulanya (Poti *et al*, 2014 dalam Saleh, 2019).

b. Uang saku

Remaja yang memiliki pola sarapan kurang baik lebih banyak ditemukan pada remaja dengan uang saku tergolong besar dibandingkan pada remaja dengan kategori uang saku kecil. Remaja usia sekolah pada umumnya memiliki uang saku. Dari uang saku ini tercermin kondisi sosial ekonomi keluarga. Remaja yang memiliki uang saku besar tentu memiliki pilihan lebih banyak terkait makanan yang ingin ia beli, terlepas dari makanan tersebut sehat atau tidak. Remaja yang memiliki uang saku besar cenderung melewati sarapan karena berpikir dapat membeli sarapan di luar dengan menggunakan uang saku yang dimiliki.

Besar uang saku juga merupakan pertimbangan orangtua saat tidak dapat menyiapkan sarapan di rumah. Orangtua yang tidak sempat menyiapkan sarapan karena bekerja cenderung memberikan uang saku yang lebih besar agar anak dapat membeli sarapan di luar berupa makanan siap saji (*fast food*) sehingga menyebabkan kelebihan berat badan. Anak-anak remaja yang kegemukan dan obesitas sering mengunjungi restoran makanan cepat saji setiap minggunya (Punitha *et al.*, 2014 dalam Saleh, 2019).

c. Pengetahuan

Remaja dengan pengetahuan yang rendah tentang ilmu gizi dapat berpengaruh terhadap kebiasaan dalam mengonsumsi *fast food* tanpa memperhatikan kandungan gizi yang terdapat di dalamnya hanya dengan alasan rasa yang enak (Fitriani, 2011 dalam Saleh, 2019).

d. Gaya hidup atau *Lifestyle*

Gaya hidup remaja merupakan fungsi karakteristik atau sifat individu yang sudah dibentuk melalui interaksi lingkungan, orang yang semula tidak mengonsumsi *fast food* menjadi mengonsumsi *fast food* setelah bergaul dengan orang-orang yang mengonsumsi *fast food*. Gaya hidup seseorang mempengaruhi perilaku konsumsi, yang biasa menentukan banyak keputusan konsumsi perorangan, jadi gaya hidup bisa berubah karena pengaruh lingkungan (Aini, 2012).

e. Ketersediaan Makanan di Rumah

Ketersediaan makanan dirumah(minuman soda, keripik, dan rendahnya mengonsumsi sayuran dan susu) dapat mempengaruhi seseorang dalam hal frekuensi mengonsumsi *fast food* (Poti *et al.*, 2014 dalam Saleh, 2019).

E. Hubungan Pengetahuan Dengan Status Gizi

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya pada saat penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (Notoatmodjo, 2010).

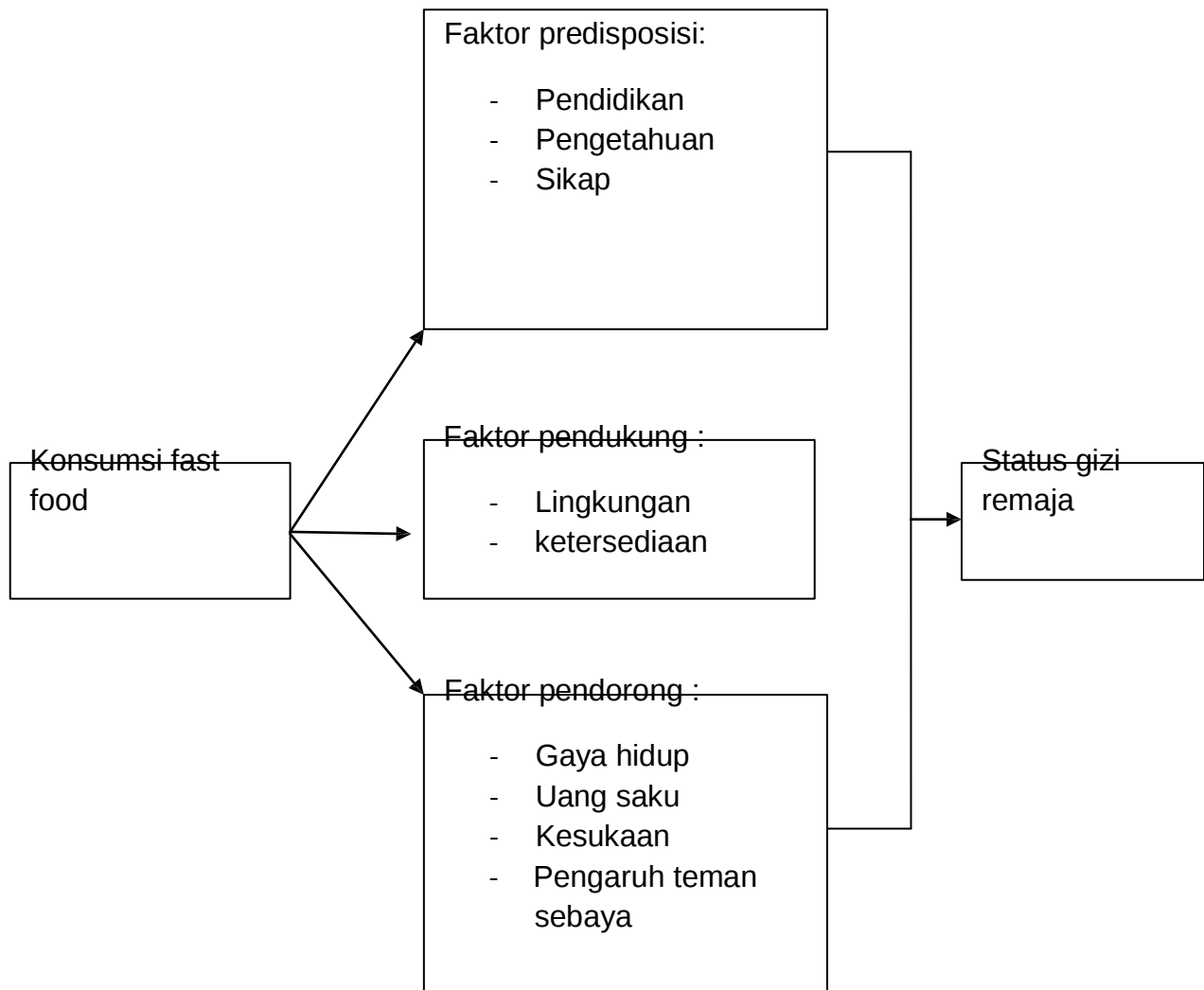
Tingkat pengetahuan gizi seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Aulia, 2021). Namun pada remaja pengetahuan gizi yang baik belum tentu berhubungan dengan status gizinya, karena kurangnya mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari. Terlebih pada anak usia remaja yang pada umumnya masih labil dan mudah terpengaruh teman, keluarga dan lingkungan (Lestari, 2020).

Semakin tinggi tingkat pengetahuan tidak mempunyai arti dalam menunjukkan semakin baik juga status gizi sehingga tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi (Wulandari *et al.*, 2020)

F. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi

Menurut hasil penelitian Fraser et al (2011), remaja yang sering makan di restoran cepat saji (fast food) mengonsumsi lebih banyak makanan yang tidak sehat dan cenderung memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak secara periodik makan di restoran cepat saji. Hal ini serupa dengan dikemukakan oleh Asep J Saleh et al., (2020) ada hubungan antara fast food dengan status gizi. Hal ini dikarenakan meningkatnya popularitas fast food di kalangan remaja yang diiringi dengan peningkatan porsi dan energi dalam fast food selama beberapa tahun terakhir. Hal ini menyebabkan remaja yang mengonsumsi fast food mengonsumsi energi, lemak, dan gula secara berlebihan. Selain itu, makanan cepat saji dikenal rendah serat dan tinggi sodium. Semakin banyak makanan cepat saji yang dikonsumsi, semakin besar risiko obesitas. Risiko obesitas dan berbagai penyakit degeneratif, seperti tekanan darah tinggi, aterosklerosis, jantung koroner, serta diabetes melitus dapat timbul karena pola makan yang salah sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh.

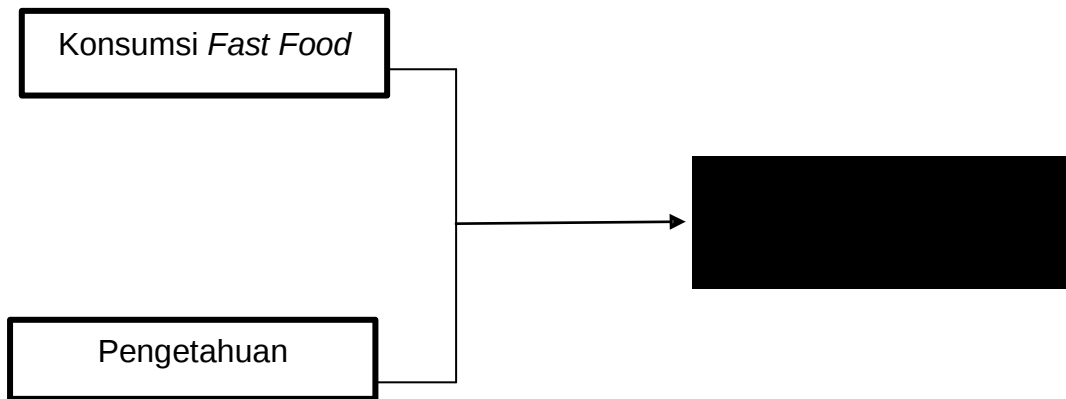
G. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

(Sumber : Teori Lawrence Green (1980) dalam Notoadmodjo, 2010)

H. Kerangka Konsep



Keterangan:

 = Variabel Independen

 = Variabel Dependen

Gambar 2. Kerangka Konsep

I. DEFINISI OPERASIONAL

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variable	Definisi	Cara mengukur	Alat ukur	Skala
1.	Status gizi	Kedaaan kesehatan siswa berdasarkan indeks antropometri IMT yang dihitung dari perbandingan antara berat badan (BB dalam Kg), dan tinggi badan (TB dalam m ²). Dilakukan dengan menggunakan <i>microtoice</i> , dan timbangan berat badan.	Menimbang berat badan dan tinggi badan kemudian menentukan status gizi dengan rumus IMT. Dikategorikan menjadi tiga, yaitu (Depkes, 2011): 1. Gizi Kurang : $IMT < 18,5 \text{ kg/m}^2$ 2. Gizi Baik : $IMT 18,5 - 25,0 \text{ kg/m}^2$ 3. Gizi Lebih : $\geq IMT 25,1 \text{ kg/m}^2$	Timbangan analitik, dan microtoise	Ordinal
2.	Frekuensi Konsumsi Fast Food	Frekuensi sampel dalam mengonsumsi makanan siap saji (<i>fast food</i>) sebagai jajanan di sekolah maupun diluar sekolah	Kuesioner, dengan cara mengidentifikasi responden dengan memberi list makanan jenis fast food (lampiran 8) Kategori konsumsi: 1) Jarang (<3x/minggu) 2) Sering ($\geq 3x$ / minggu) (Lia, 2022)	Kuesioner semi FFQ	Ordinal
3.	Pengetahuan gizi	Pemahaman siswa SMP tentang gizi dan <i>fast food</i>	Cara mengukur skor pengetahuan dilakukan dengan memberikan kuesioner sebanyak 20 pertanyaan pilihan berganda dan diisi sendiri. Jawaban yang benar diberi skor 1 dan yang salah diberi skor 0 (lampiran 8) Menurut (Arikunto, 2006 dalam Susianti, 2017) dikategorikan menjadi tiga yaitu: - Baik : 76-100% - Cukup : 56-75% - Kurang : <56	Kuesioner	Ordinal

J. Hipotesis

Ha₁ : Ada hubungan pengetahuan dengan status gizi di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam

Ha₂ : Ada hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi di SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam