BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dikenal sebagai masa remaja. Tahun-tahun antara masa kanak-kanak dan kedewasaan disebut masa remaja. Orang-orang dalam kelompok usia 10–19 tahun dianggap sebagai remaja (WHO). Ada komponen fisik, mental, dan emosional dalam perubahan yang terjadi selama perkembangan ini. Perkembangan manusia terjadi sepanjang masa remaja. Sebagai masa transformasi pribadi dan sosial yang mendalam, masa remaja menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke kedewasaan (Yuwono & Messakh, 2020).

Pergeseran perkembangan dari masa bayi ke masa dewasa dikenal sebagai masa remaja. Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang signifikan karena perkembangan pesat jaringan baru, termasuk tulang, otot, dan darah. Masalah pertumbuhan, anemia, penurunan perhatian dalam belajar, dan risiko penyakit di masa depan dapat terjadi akibat kebutuhan nutrisi yang tidak terpenuhi selama era ini. (Novella, 2020).

2. Karakteristik Remaja

Selama masa remaja, seseorang mengalami transformasi unik dan sulit di berbagai tingkatan, termasuk fisik, emosional, dan sosial. Remaja mengalami periode perkembangan fisik yang pesat, ditandai dengan peningkatan yang signifikan baik dalam tinggi badan maupun berat badan. Menurut Diananda, ada tiga tahapan pubertas yang berbeda (Diananda, 2019):

a. Masa remaja awal/dini (*early adolescence*): umur 11 – 13 tahun
b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescence*): umur 14 – 16 tahun.
c. Masa remaja lanjut (*late adolescence*): umur 17 – 20 tahun.

3. Kebutuhan Gizi Pada Masa Remaja

Kebutuhan energi dan nutrisi meningkat sepanjang masa remaja karena perubahan biologis dan fisik. Hal ini karena, secara umum, aktivitas fisik meningkat, yang berarti remaja biasanya perlu mengonsumsi lebih banyak nutrisi

(Kementerian Kesehatan, 2019). Saat merencanakan diet remaja, ingatlah nutrisi penting berikut:

a. Karbohidrat

Manusia bergantung pada karbohidrat sebagai sumber bahan bakar utama. Pemeliharaan massa otot, menjaga kesehatan pencernaan, dan memberikan rasa kenyang yang lebih lama adalah keuntungan tambahan. Antara 45 dan 60% dari keseluruhan kebutuhan energi dipenuhi oleh karbohidrat. Menurut Kementerian Kesehatan (2019), karbohidrat dapat ditemukan dalam makanan seperti beras, jagung, ubi jalar, kentang, singkong, gandum, dan gula (Kemenkes, 2019).

b. Protein

Sebagai komponen penting dalam perkembangan dan pemeliharaan semua jaringan tubuh, protein adalah makanan yang wajib dikonsumsi. Ketika anak-anak tidak mendapatkan cukup protein, hal itu dapat menghambat perkembangan mereka. Asupan protein harian sebanyak 1,5–2,0 g per kilogram berat badan direkomendasikan untuk remaja (Kementerian Kesehatan, 2019). Tahu, tempe, dan almond adalah contoh sumber protein nabati; telur, daging merah, hati ayam, dan ikan adalah contoh sumber protein hewani (Khairani et al., 2021).

c. Lemak

Pada saat energi primer rendah, tubuh menggunakan lemak sebagai bahan bakar. Mengonsumsi makanan berlemak membuat Anda merasa kenyang lebih lama. Daging sapi, alpukat, almond, dan mentega adalah sumber lemak yang umum.

d. Serat

Selain mencegah obesitas pada orang dewasa dan sejumlah kondisi kronis, serat membantu melancarkan buang air besar. Buah dan sayuran hijau merupakan sumber serat yang baik.

e. Kalsium

Pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja bergantung pada kalsium, yang sangat diperlukan untuk produksi tulang. Menurut Kementerian Kesehatan (2019), produk susu, sarden, salmon, sayuran hijau, dan kacang-kacangan adalah beberapa sumber kalsium terbaik (Kemenkes, 2019).

f. Besi

Karena peningkatan volume darah dan hemoglobin (Hb) yang disebabkan oleh perkembangan pesat dan dimulainya menstruasi, kebutuhan zat besi pada remaja juga meningkat. Diet zat besi yang sehat dapat membantu mencegah anemia dengan meningkatkan cadangan zat besi dalam tubuh. Zat besi dapat ditemukan dalam berbagai makanan, termasuk daging, kerang, kacang-kacangan, sereal, sayuran hijau, telur, dan produk susu (Kemenkes, 2019).

g. Asam Folat

Produksi dan perkembangan sel darah merah bergantung pada asam folat. Asam folat adalah nutrisi penting yang membantu tubuh matang seiring pertumbuhannya. Asam folat ditemukan dalam hati ayam dan sayuran hijau (Kemenkes, 2019).

h. Vitamin D

Vitamin D meningkatkan pertumbuhan tulang yang sehat dan membantu sistem pencernaan dalam menyerap kalsium. Menurut Kementerian Kesehatan (2019), vitamin D dapat ditemukan dalam makanan seperti minyak ikan, kuning telur, susu, dan sereal (Kemenkes, 2019).

i. Vitamin C

Produksi kolagen, pemeliharaan jaringan ikat, dan perlindungan antioksidan untuk sel dan jaringan semuanya merupakan fungsi vitamin C. Buah dan sayuran yang kaya vitamin C antara lain jambu biji, pepaya, jeruk, kembang kol, dan lemon (Kemenkes, 2019).

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi

Kelompok Umur	13-15 tahun	16-18 tahun
Laki- laki		
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
Perempuan		
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

Menurut Siahaan, Suraya, dan Siregar (2024), diet seimbang mencakup berbagai macam nutrisi, dalam jenis dan kuantitas yang tepat, dan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara teratur.

Diet seimbang didefinisikan sebagai diet yang mencakup berbagai macam makanan dengan nutrisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah dan jenis yang dibutuhkan. Hal ini juga mempertimbangkan prinsip-prinsip pemantauan berat badan secara teratur untuk memastikan berat badan yang sehat dan mencegah masalah gizi, serta aktivitas fisik dan perilaku gaya hidup sehat (Kemenkes RI,2014).

2. Empat Pilar Gizi Seimbang

Terdapat empat komponen utama dalam konsep nutrisi seimbang, yang pada intinya merupakan serangkaian langkah yang diambil untuk menjaga hubungan

yang sehat antara konsumsi makanan dan pemborosan makanan melalui pemantauan berat badan secara konsisten. Semuanya bermuara pada empat poin utama ini, sebagaimana dinyatakan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2014 (Kemenkes RI, 2014).

a. Mengonsumsi Makanan Beragam

Mengonsumsi berbagai macam makanan adalah landasan dari makan sehat. Pola makan seimbang mempertimbangkan baik makronutrien (protein, karbohidrat, dan lemak) maupun mikronutrien (mineral dan vitamin). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), hal ini dapat dicapai dengan menjaga asupan secara teratur dan memastikan porsi yang seimbang (Kemenkes RI , 2014).

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Selain mengonsumsi makanan sehat dan seimbang, seseorang harus mempraktikkan kebersihan yang baik dengan selalu mencuci tangan sebelum makan, menggunakan air panas untuk mencuci hasil pertanian, dan menyiapkan makanan pada suhu yang disarankan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014) menyatakan bahwa salah satu cara untuk menurunkan risiko infeksi adalah dengan mempraktikkan kebersihan yang baik (Kemenkes RI, 2014).

b. Aktivitas fisik

Untuk mempercepat proses metabolisme, seperti pembentukan jaringan gigi baru, olahraga fisik membutuhkan energi. Memasukkan olahraga fisik secara teratur ke dalam pola makan Anda dapat membantu menjaga keseimbangan nutrisi yang sehat. Menurut (Kemenkes RI , 2014), olahraga juga mempercepat laju metabolisme tubuh

c. Mempertahankan dan memantau berat badan (BB) normal

Metrik yang paling umum untuk mengukur efektivitas pola makan dan olahraga adalah indeks massa tubuh (BMI). Menjaga berat badan yang sehat membutuhkan banyak pengetahuan dan keahlian di bidang diet seimbang (Kemenkes RI , 2014).

3. Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Remaja

Karena masa remaja merupakan masa penting untuk pertumbuhan dan perkembangan, pola makan sehat sangat penting bagi remaja. Untuk memastikan perkembangan tulang, otot, dan organ yang tepat, sangat penting untuk

mengonsumsi protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral yang cukup. Masalah seperti kecemasan dan kesedihan, yang umum terjadi pada remaja, mungkin disebabkan oleh kekurangan gizi (Wigati and Nisak, 2022).

Agar remaja tetap terlibat dalam kehidupan sehari-hari dan mencapai tujuan mereka, sangat penting bagi mereka untuk mengonsumsi makanan yang seimbang. Hal ini karena kebutuhan energi remaja yang aktif cenderung meningkat. Selain mempromosikan kebiasaan makan sehat dan kompetensi dalam memilih makanan, pola makan yang seimbang sangat penting untuk perkembangan fisik remaja (Rahayu, Herwinda, Hindarta, 2023).

4. Pesan Gizi Seimbang

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

a. Syukuri dan nikmati keanekaragaman makanan

Variasi makanan yang dikonsumsi memengaruhi nilai gizi dan ketersediaan nutrisi. Mengonsumsi berbagai macam makanan memudahkan pemenuhan kebutuhan gizi. Selain itu, semakin beragam dietnya, semakin mudah tubuh menyerap berbagai nutrisi tambahan. (Kemenkes RI 2014) merekomendasikan untuk mengonsumsi berbagai macam makanan dalam setiap kali makan, termasuk makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah-buahan.

b. Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan

Buah dan sayuran, secara umum, baik untuk Anda karena mengandung berbagai nutrisi dan serat. Buah dan sayuran menyediakan berbagai vitamin dan mineral, beberapa di antaranya memiliki sifat antioksidan dan membantu tubuh mengatasi zat-zat yang berpotensi berbahaya. Karbohidrat, khususnya fruktosa dan glukosa, juga ditemukan dalam buah-buahan, tidak seperti sayuran. Menurut (Kemenkes RI 2014), mengonsumsi diet yang kaya sayuran dan buah-buahan sangat penting untuk menjaga keseimbangan diet..

c. Biasakan mengkonsumsi lauk pauk dengan protein tinggi

Peneliti mungkin menemukan sumber protein nabati dan hewani dalam lauk pauk. Daging sapi, kambing, ayam, bebek, ikan (termasuk kerang), telur, susu, dan daging olahan serta produk susu semuanya termasuk dalam lauk pauk berbasis protein hewani. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), kacang-kacangan dan produk olahannya, termasuk kedelai, tempe, kacang hijau,

kacang tanah, kacang merah, kacang hitam, dan kacang tolo, adalah contoh lauk pauk berbasis protein nabati.

d. Biasakan mengkonsumsi keanekaragaman makanan pokok

Makanan tinggi karbohidrat yang secara tradisional atau secara teratur dikonsumsi oleh beberapa kelompok etnis Indonesia disebut makanan pokok. (Kemenkes RI 2014) mencantumkan makanan berikut sebagai makanan berbasis karbohidrat: beras, jagung, singkong, ubi jalar, talas, garut, sorgum, millet, sagu, dan versi olahannya.

d. Batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak

Konsumsi gula berlebihan (lebih dari 50 g/4 sendok makan), natrium (lebih dari 2.000 mg/1 sendok teh), dan total lemak/minyak (lebih dari 67 g/5 sendok makan) setiap hari meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung, menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 30 Tahun 2013. Peraturan ini juga membahas pesan kesehatan untuk makanan olahan dan makanan siap saji. Label makanan dan makanan siap saji harus mencantumkan pesan kesehatan dan informasi tentang kadar gula, garam, dan lemak dengan cara yang mudah dipahami dan dimengerti oleh konsumen.

e. Biasakan sarapan

Untuk menjalani hidup yang sehat, aktif, dan produktif, perlu mengonsumsi makanan dan minuman antara waktu bangun tidur hingga pukul sembilan pagi. Makanan ini mencakup lima belas hingga tiga puluh persen dari kebutuhan nutrisi harian Anda. Sarapan masih belum menjadi kebiasaan bagi banyak orang Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), melewatkan sarapan memiliki banyak dampak buruk pada prestasi sekolah, termasuk penurunan aktivitas fisik, peningkatan risiko ngemil tidak sehat, dan obesitas pada orang dewasa dan remaja (Kemenkes RI 2014).

f. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Karena tubuh manusia tidak mampu memproduksi cukup air sendiri, mengonsumsi air dalam jumlah yang cukup sangat penting untuk kesehatan yang baik. Hal ini karena air merupakan makronutrien penting. Persentase air dalam tubuh kita sekitar 66 persen. Beberapa variabel yang dapat memengaruhi berapa banyak air yang dibutuhkan suatu organisme meliputi tahap perkembangan saat ini,

laju metabolisme, tingkat aktivitas fisik, laju pernapasan, kelembaban udara, suhu di dalam dan di luar ruangan, jumlah dan komposisi padatan yang dikeluarkan oleh ginjal, dan kebiasaan makan (Kemenkes RI 2014).

g. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Ada banyak informasi bermanfaat yang ditampilkan pada label kemasan, seperti isi, jenis, susunan nutrisi, dan tanggal kedaluwarsa. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014), konsumen sangat diuntungkan dari informasi bahan yang komprehensif yang tercantum pada label kemasan makanan. (Kemenkes RI 2014).

h. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih yang mengalir

Untuk menjaga diri Anda dan makanan Anda aman dari kuman dan bakteri, penting untuk mencuci tangan Anda secara menyeluruh dengan sabun dan air bersih yang mengalir. Ini juga akan membantu mencegah tangan Anda terkontaminasi. Sebagian besar infeksi diare dapat dihindari hanya dengan sering mencuci tangan; oleh karena itu, sangat penting bagi semua anggota rumah tangga untuk berupaya menjaga kondisi hidup yang higienis (Kemenkes RI 2014).

i. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal

Aktivitas fisik adalah setiap tindakan tubuh yang menyebabkan peningkatan pengeluaran energi dan pembakaran energi. Seseorang dianggap cukup aktif secara fisik jika ia berolahraga selama 30 menit setiap hari atau setidaknya 3-5 hari seminggu. Beberapa aktivitas fisik yang dapat dilakukan meliputi tugas sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, membersihkan, mencuci, mengepel, menaiki tangga, dan lain-lain (Kemenkes RI 2014).

C. Jajanan Sehat

1. Definisi Jajanan Sehat

Camilan merupakan bagian integral dari aktivitas sehari-hari siswa sekolah. Camilan juga murah dan mudah didapatkan. Ini berarti makanan ringan perlu dikontrol agar aman dan sehat untuk dikonsumsi. Inovasi saat ini sejalan dengan meningkatnya penggunaan bahan kimia dalam makanan dan camilan dengan semakin banyaknya aditif makanan (Martony dkk., 2020).

Camilan sehat dikenal sebagai camilan yang bebas dari lalat, semut, dan hewan penyebab penyakit lainnya, bebas dari kotoran dan debu, serta disajikan di

permukaan yang bersih yang telah dibersihkan menggunakan air bersih (Pribadi dkk., 2022). Camilan sehat, atau makanan sehat, adalah makanan yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Makanan sehat kaya akan nutrisi yang baik untuk tubuh kita. Jadi, kita perlu mengisi diet harian kita dengan makanan bergizi, mudah dicerna, dan baik untuk tubuh. Makanan sehat mengandung nutrisi karbohidrat, protein, lipid, vitamin, dan mineral (Supriyanto, 2023).

2. Kriteria Jajanan Sehat

Karakteristik jajanan sehat adalah jajanan yang bebas dari kontaminasi berbahaya karena diproses, disimpan, dan disajikan secara higienis, sehingga aman dikonsumsi dan tidak menyebabkan keracunan atau gangguan pencernaan, yang memiliki nilai gizi seperti karbohidrat, protein, serat, vitamin, dan mineral yang mendukung pertumbuhan dan kesehatan tubuh, serta rendah gula tambahan, garam berlebih, dan lemak jenuh yang dapat menimbulkan risiko kesehatan jika dikonsumsi berlebihan (Rahman, 2022).

Karakteristik jajanan sehat menurut Harian, 2021 yaitu:

a. Tidak mengandung MSG

Camilan sehat adalah camilan yang aman dikonsumsi dan tidak mengandung zat tambahan makanan berbahaya seperti MSG dalam jumlah tinggi. Beberapa jenis camilan biasanya menggunakan MSG sebagai penambah rasa. Ini membuat camilan lebih gurih dan menarik bagi anak-anak. Namun, beberapa orang mungkin mengalami konsekuensi kesehatan negatif akibat mengonsumsi MSG dalam jumlah besar.

b. Makanan yang tidak mengandung minyak berlebih

Banyak makanan yang disediakan di sekolah digoreng dan mengandung terlalu banyak minyak. Mengonsumsi camilan yang kaya minyak secara teratur juga dapat memengaruhi kesehatan, seperti meningkatkan risiko obesitas dan gangguan pencernaan. Jenis camilan yang dikonsumsi haruslah camilan sehat dan dibuat menggunakan teknik sehat seperti mengukus, merebus, atau memanggang, dan tidak boleh berminyak.

c. Mengandung serat yang cukup

Camilan sehat seharusnya lebih dari sekadar mengenyangkan. Salah satu komponen penting dari camilan sehat adalah kandungan serat yang tepat, misalnya

dari buah-buahan, sayuran, atau makanan berserat lainnya. Mengonsumsi makanan kaya serat dapat membantu melancarkan pencernaan, membuat Anda merasa kenyang lebih lama, dan meningkatkan kesehatan Anda..

d. Dimasak dengan matang

Metode persiapan makanan ringan juga sangat memengaruhi keamanan pangan. Praktik memasak yang baik untuk makanan ringan dapat membatasi bahaya kontaminasi oleh mikroba penyebab penyakit. Makanan ringan yang sehat perlu disiapkan dengan benar sebelum dimakan..

e. Mengandung nutrisi

Makanan ringan yang sehat mengandung nutrisi yang baik untuk tubuh, seperti karbohidrat untuk menyediakan energi, protein untuk membangun dan memperbaiki jaringan, serta vitamin dan mineral untuk membantu tubuh berfungsi. Jadi, makanan ringan juga dapat berfungsi sebagai camilan untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi juga dapat membantu memenuhi sebagian kebutuhan nutrisi harian, terutama untuk anak-anak dan remaja yang sedang tumbuh.

f. Higienis

Kebersihan dalam pembuatan dan penyajian makanan ringan merupakan bagian penting dari keamanan pangan. Makanan ringan yang higienis adalah makanan ringan yang disiapkan, diawetkan, dan disajikan di lingkungan yang higienis, bebas dari debu, kotoran, dan kontaminasi mikroba. Selain itu, penjual makanan ringan harus menjamin bahwa peralatan dan lingkungan di sekitarnya bersih sehingga makanan ringan yang mereka tawarkan aman dan layak untuk dimakan.

g. Tidak mengandung bahan pengawet

Pengawet dalam makanan digunakan untuk memperpanjang umur simpan produk. Namun, penggunaan pengawet tertentu yang terlalu sering atau yang tidak sesuai dengan peraturan keamanan pangan dapat membahayakan kesehatan. Oleh karena itu, sebaiknya hindari makanan dengan pengawet berbahaya dan fokuslah pada bahan-bahan segar dan alami.

3. Contoh Jajanan Sehat

a. Buah Segar

Pilihan fantastis untuk camilan sehat adalah buah segar. Buah kaya akan serat, vitamin, dan antioksidan yang dibutuhkan tubuh Anda untuk tetap sehat.

b. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan seperti almond, kenari, atau kacang merah mengandung protein, serat, dan lemak sehat. Kacang-kacangan merupakan camilan yang praktis dan mengenyangkan.

c. Yogurt rendah lemak

Yogurt rendah lemak merupakan sumber kalsium dan protein yang luar biasa. Pilihlah yogurt tanpa tambahan gula.

4. Jenis-Jenis Jajanan Yang Populer Di Kalangan Remaja

Jajanan yang populer di kalangan remaja terdapat beberapa jenis, yaitu : Jajanan gorengan seperti keripik, bakwan, dan pisang goreng sering menjadi pilihan utama karena harganya yang terjangkau, rasa yang lezat, serta tekstur yang renyah dangurih. 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 termasuk keripik kentang yang renyah, mie instan yang praktis, serta berbagai snack olahan tepung lainnya yang memiliki variasi rasa dan tekstur yang beragam (Anggiruling, Ekayanti and Khomsan, 2019).

D. Pemilihan Jajanan Sehat

1. Cara Pemilihan Jajanan Sehat

a. Terdapat beberapa metode untuk memilih camilan bergizi, sebagaimana dinyatakan oleh Kementerian Kesehatan Indonesia (2023), seperti:
b. Pilih makanan yang mudah rusak, bersih, dan terhindar dari sinar matahari langsung, debu, hujan, angin, dan bau dari kendaraan.
c. Hindari makanan yang tidak tertutup atau dikemas, karena kemungkinan besar dipasarkan dalam kondisi tidak higienis.
d. Pilih tempat yang tidak dipenuhi sampah dan serangga.
e. Hindari permen yang dibungkus dengan koran atau kertas bekas.

f. Hindari makanan yang sangat berwarna-warni, memiliki bau atau rasa yang terlalu kuat, atau mengandung MSG.
g. Baca label makanan dengan saksama; biasanya label tersebut mencantumkan informasi berikut: kode produksi, nilai gizi, tanggal kedaluwarsa, daftar bahan, dan nama makanan olahan.
h. Gunakan indra penciuman dan penglihatan Anda untuk menentukan apakah makanan tersebut lembap.
i. Hindari permen dan makanan lain yang sarat dengan bahan buatan dan pengawet; Melakukan hal tersebut dapat membahayakan kesehatan Anda dan menyebabkan masalah seperti penyakit ginjal dan hati, kanker, bahkan kematian. (Kasmiati, 2023):

1) Formalin: Merupakan bahan kimia yang disalahgunakan untuk mengawetkan makanan.
2) Boraks: Merupakan bahan kimia yang biasa digunakan dalam industri kertas, kayu, dan deterjen. Pada makanan, boraks kadang ditambahkan untuk membuat tekstur makanan menjadi lebih kenyal dan tahan lama.
3) Rhodamin B: Merupakan pewarna sintetis berwarna merah keunguan yang biasanya digunakan dalam industri tekstil dan tinta, biasanya ditemukan pada jajanan atau minuman berwarna merah cerah.
4) Methanyl Yellow: Merupakan pewarna sintetis yang tidak boleh digunakan pada makanan, tetapi kadang digunakan pada beberapa jajanan agar warnanya terlihat lebih menarik.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Jajanan

Pilihan makanan remaja dipengaruhi oleh beberapa variabel. Kebiasaan ngemil seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang saling terkait berikut ini (Anggiruling, Ekayanti and Khomsan, 2019):

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, sehingga membuat orang memilih jajanan tidak lagi berdasarkan rasa atau nilai gizi, tetapi juga berdasarkan popularitas di internet.(Emalia, Mutahar and Febry, 2016).

E. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari perjalanan pendidikan seseorang, termasuk pemahaman tentang fakta, ide, dan keterkaitan antar berbagai elemen pengetahuan. Dalam bidang nutrisi, pengetahuan berkaitan dengan pemahaman seseorang tentang berbagai kategori makanan, manfaat kesehatannya, dan metode untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan tubuh (Fajariyah dkk., 2023). Sebagian besar informasi pribadi diperoleh dari indra penglihatan dan pendengaran (Rosidah, 2022).

Pemahaman tentang nutrisi dapat memengaruhi pilihan dan pemenuhan kebutuhan diet. Seseorang yang memiliki pemahaman yang kuat tentang nutrisi dapat memperoleh pengetahuan tentang cara mengawetkan, menyiapkan, dan mengonsumsi makanan bergizi (Riyya Shofwatin Izza, 2023)

2. Tingkatan Pengetahuan

Tingkat literasi nutrisi seseorang dapat dinilai dari kapasitas mereka untuk memahami ide, prinsip, dan data yang berkaitan dengan nutrisi. Ada enam tingkatan pengetahuan, seperti yang dicatat oleh (Riyya Shofwatin Izza, 2023)

a. Tahu (Know)

Pengetahuan digambarkan sebagai pemahaman atau mengingat kembali informasi yang diperoleh sebelumnya. Seseorang yang mahir dalam memperoleh wawasan yang berkaitan dengan pengukuran, definisi, dan validasi. Di antara

tingkatan pemahaman, mengetahui mewakili tingkat yang paling mendasar atau dasar.

b. Memahami (Comprehension)

Pemahaman dapat didefinisikan sebagai kemampuan untuk menggambarkan suatu item secara tepat dan memahami informasi dengan benar. Seseorang harus mampu menjelaskan, merujuk, menyimpulkan, dan melaksanakan tugas lebih lanjut jika mereka memiliki pemahaman.

c. Aplikasi (application)

Penerapan terkadang digambarkan sebagai kemampuan untuk menggunakan informasi yang diperoleh dalam skenario atau keadaan praktis. Pemanfaatan meliputi penerapan peraturan, persamaan, metodologi, dan doktrin dalam konteks lain.

d. Analisis (analysis)

Analisis mencakup kemampuan untuk menggambarkan komponen atau material sambil mempertahankan kerangka organisasi dan menghubungkan satu tindakan dengan tindakan lainnya. Kemampuan analisis ini terlihat dalam penggunaan kata kerja seperti "membedakan," "memisahkan," dan "mengkategorikan."

e. Sisntesis (synthesis)

Sintesis mengacu pada kemampuan untuk menggabungkan atau menghubungkan komponen menjadi satu kesatuan baru, yang disebut sintesis. Keterampilan ini mencakup penciptaan formulasi baru yang berasal dari formulasi yang sudah ada, seperti menyusun, mengatur, memodifikasi, menyusun strategi, dan memadatkan ide atau formulasi yang sudah mapan..

f. Evaluasi (Evaluation)

Penilaian berkaitan dengan kemampuan untuk mengevaluasi materi atau hal-hal. Evaluasi yang didasarkan pada kriteria sebab-akibat dapat digunakan untuk mengukur kompetensi evaluatif.

3. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan

Menurut (Eduan 2019) Faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan adalah:

a. Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan dan pengetahuan berjalan beriringan. Orang akan berasumsi bahwa seseorang dengan pendidikan yang lebih tinggi akan lebih berwawasan luas. Tingkat pengetahuan seseorang mungkin lebih tinggi daripada seseorang dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Seseorang tidak perlu kuliah di universitas untuk memperluas wawasannya; lingkungan belajar informal mungkin sama bermanfaatnya.

2) Usia

Kemampuan seseorang untuk memahami dan berpikir kritis berubah seiring bertambahnya usia. Pemahaman dan cara berpikir mereka berkembang seiring bertambahnya usia, yang mengarah pada pengetahuan yang lebih komprehensif.

b. Faktor Eksternal

1) Sosial, Budaya Dan Ekonomi

Baik itu baik atau buruk, individu secara membabi buta mengikuti kebiasaan dan adat istiadat mereka. Jadi, bahkan tanpa melakukan sesuatu, pengetahuan seseorang bertambah..

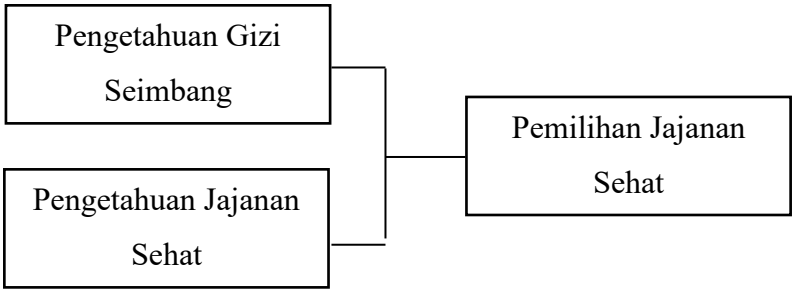
2) Lingkungan

Lingkungan fisik, biologis, dan sosial seseorang semuanya membentuk lingkungannya. Kemampuan individu untuk mengasimilasi informasi baru bergantung pada konteks.

3) Informasi/Media Massa

Pembelajaran dari sumber resmi maupun informal dapat memberikan dampak langsung, memengaruhi perilaku atau memperluas pemahaman seseorang. Seiring perkembangan media dengan teknologi, mereka akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk menginformasikan publik tentang penemuan-penemuan inovatif.

F. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep

Keterangan:

Kerangka konsep disusun untuk mendeskripsikan pengetahuan gizi seimbang dan jajanan sehat serta pemilihan jajanan sehat pada remaja di MAS AL-Manar Medan. Kerangka ini berfungsi untuk menggambarkan tingkat pengetahuan remaja serta gambaran bagaimana tindakan remaja dalam memilih jajanan yang akan di konsumsi, sehingga dapat memberikan gambaran sesuai dengan tujuan penelitian.

G. Definisi Operasional

Tabel 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Data
1.	Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan merupakan kemampuan remaja dalam memahami dan mengetahui pengertian gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, pentingnya gizi bagi kesehatan, pesan gizi seimbang, yang dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner terdiri dari 10 pernyataan dan diberi nilai: 4 = sangat tepat 3 = cukup tepat 2 = kurang tepat 1 = tidak tepat	Kuesioner *Sumber : (Nuryani, 2019)*	1. Baik, dari skor maksimum (skor benar 31-40) 2. Tidak baik, dari skor maksimum (skor benar 10-30)	Ordinal
2.	Pengetahuan Jajanan Sehat	Pengetahuan merupakan kemampuan remaja dalam memahami dan mengetahui pengertian jajanan sehat, kriteria jajanan sehat, contoh jajanan sehat, dampak jajanan tidak sehat, yang dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner terdiri dari 10 pernyataan dan diberi nilai: 4 = Sangat tepat 3 = cukup tepat 2 = kurang tepat 1 = tidak tepat	Kuesioner *Sumber : (Dodik Briawan, 2020)*	1. Baik, dari skor maksimum (skor benar 31-40) 2. Tidak baik, dari skor maksimum (skor benar 10-30)	Ordinal
3.	Pemilihan Jajanan Sehat	Pemilihan jajanan sehat yaitu perilaku dalam memilih jajanan yang dinilai dari tindakan cara memilih jajanan meliputi, kebersihan, keamanan, rasa, dan faktor yang mempengaruhi pemilihan jajanan	Kuesioner *Sumber: (Ari Desyana Fitri, 2022)*	1. Baik, dari skor maksimum (skor benar 8-10) 2. Tidak baik, dari skor maksimum (skor benar 0-7)	Ordinal