

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. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Remaja

Kebiasaan makan remaja dibentuk semenjak kecil oleh orangtua dan dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yaitu (Sharief 2021) :

a. Faktor Biologis

Faktor biologis sangat berperan dalam kebiasaan makan remaja, terutama terkait dengan kebutuhan gizi yang meningkat selama masa pertumbuhan. Pada usia remaja, tubuh mengalami perubahan fisik yang signifikan, termasuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan organ tubuh. Oleh karena itu, remaja membutuhkan lebih banyak kalori, protein, vitamin, dan mineral untuk mendukung proses ini. Keinginan untuk makan lebih banyak atau jenis makanan tertentu seringkali dipicu oleh kebutuhan tubuh akan energi dan nutrisi tersebut. Selain itu, perubahan hormon pada masa pubertas juga mempengaruhi nafsu makan dan preferensi makanan.

b. Faktor Psikologis

Faktor psikologis, seperti citra tubuh, emosi, dan stres, dapat memengaruhi kebiasaan makan remaja. Remaja sering kali cemas tentang penampilan fisik mereka, terutama terkait dengan berat badan dan bentuk tubuh. Ini dapat mendorong mereka untuk mengikuti diet tertentu atau menghindari makanan tertentu demi mendapatkan tubuh yang diinginkan. Stres emosional, seperti masalah di sekolah atau dengan teman, juga bisa membuat remaja makan lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya, yang dikenal dengan pola makan emosional. Selain itu, kebiasaan makan remaja juga dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri mereka terhadap pilihan makanan yang sehat atau tidak sehat.

c. Faktor Sosial

Lingkungan sosial remaja, terutama interaksi dengan teman sebaya, memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan makan. Remaja sering kali terpengaruh oleh tren makanan yang sedang populer di kalangan teman-teman mereka, seperti makanan cepat saji, camilan manis, atau makanan yang dianggap "keren" di media sosial. Mereka juga mungkin

lebih memilih makanan tertentu untuk diterima dalam kelompok sosial mereka. Selain itu, keluarga juga memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja, baik melalui pola makan yang diterapkan di rumah maupun cara orang tua mengatur asupan makanan

B. Sayur dan Buah

1. Definisi Sayur dan Buah

Sayuran merupakan sebutan bagi bahan pangan asal tumbuhan yang biasanya mengandung kadar air tinggi dan dikonsumsi dalam keadaan segar atau setelah diolah secara minimal. Pada umumnya sayuran adalah tanaman hortikultura yang mempunyai umur relatif pendek (kurang dari satu tahun) dibandingkan umur tanaman buah-buahan. Di dunia ini terdapat banyak sekali jenis sayuran yang memiliki warna, rasa, aroma dan tekstur yang berbeda-beda. Namun secara umum bila ditinjau dari segi gizinya, sayuran merupakan sumber mineral, sumber serat dan sumber vitamin terutama vitamin A dan, vitamin C (Nurainy 2018).

Buah adalah organ pada tumbuhan berbunga yang merupakan perkembangan lanjutan dari bakal buah (ovarium). Buah didefinisikan sebagai bagian dari tanaman dengan strukturnya yang mengelilingi biji dimana struktur tersebut berasal dari indung telur atau fundamen (bagian) dari bunga itu sendiri. Buah berguna untuk menjadi pelengkap gizi yang dibutuhkan tubuh, biasanya dalam bentuk potongan atau minuman untuk sarapan, selingan atau makanan penutup (li, 2019).

2. Jenis Sayur dan Buah

a. Jenis Sayur

Berdasarkan daftar bahan makanan penukar II, sayuran digolongkan menurut kandungan energinya menjadi sayuran A, B dan C (Fitriawati 2014).

- Sayuran golongan A memiliki kandungan energi yang sedikit (dapat diabaikan) sehingga dapat dimakan sesuai keinginan, misalnya gambas (oyong), ketimun, selada air dan tomat.

- Sayuran golongan B mengandung energi 25 kkal, 1 gram protein dan 5 gram karbohidrat. 1 satuan penukar untuk sayuran golongan B adalah 1 gelas (100 gram). Beberapa contoh sayuran golongan B antara lain bayam, buncis, kol, kembang kol, kangkung, kacang panjang, labu siam, sawi, tauge kacang hijau, terong dan wortel.
- Sayuran golongan C mengandung energi paling tinggi yaitu 50 kkal, 3 gram protein serta 10 gram karbohidrat. Contoh sayuran golongan C antara lain daun singkong, nangka muda dan tauge kacang kedelai dengan 1 satuan penukar sama seperti sayur golongan B yaitu 1 gelas (100 gram).

b. Jenis Buah

Berdasarkan ketersediaan buah-buahan di pasar dapat dibedakan menjadi :

- Buah bersifat musiman seperti durian, mangga, rambutan dan lain-lain.
- Buah tidak musiman seperti pisang, nanas, alpukat, papaya, semangka dan lain-lain.

Sedangkan berdasarkan prioritas pengembangan membagi buah-buahan menjadi :

- Buah prioritas nasional yang meliputi jeruk, mangga, rambutan, durian dan pisang
- Buah prioritas daerah yang meliputi manggis, duku, leci, lengkeng, salak dan markisa.

Buah – buahan yang termasuk dalam buah musiman memiliki musim berbuah dengan waktu yang berbeda-beda. Perbedaan inilah yang menyebabkan ketersediaan buah setiap bulan berbeda. Buah-buahan juga dapat dibedakan berdasarkan warnanya. Warna seperti hijau, biru, ungu, merah, orange, dan lain-lain pada buah-buahan berasal dari pigmen, yaitu senyawa fitokimia yang berasal dari tumbuhan (Salsabila 2020).

3. Manfaat Sayur dan Buah

Konsumsi sayur dan buah yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis. Berikut adalah manfaat dari sayur dan buah :

a. Melancarkan buang air besar

Kandungan serat yang tinggi yang dapat meningkatkan kelancaran metabolisme tubuh. Rohani & Suhartin (2022) menyatakan bahwa manfaat mengonsumsi buah dan sayur mengandung enzim yang penting untuk sistem saluran pencernaan dan system penyerapan gizi yang terkandung dalam makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari.

b. Antikanker

Sayur dan buah yang diperkaya nutrisi, seperti carotenoid, vitamin C, vitamin E, vitamin K, folat, dan mineral dan kandungan fitokimianya tak mampu menjadi antikanker sehingga dijadikan bahan makanan yang dikonsumsi paling utama oleh penderita kanker atau pun yang beresiko (Agustin 2019).

c. Antikolestrol

Buah merupakan makanan sumber vitamin dan antioksidan serta serat yang dibutuhkan oleh tubuh. Fungsi dari vitamin dan antioksidan yaitu menghindari lemak LDL teroksidasi di dalam pembuluh darah yang membuat LDL dapat mengiritasi dinding pembuluh darah dan menimbulkan plak sehingga terjadi penyumbatan pada pembuluh darah akibat teroksidasinya LDL. Dengan adanya vitamin dan antioksidan dapat membantu proses pembuangan kolesterol berlebih dalam darah menuju ke hati oleh HDL (Pratama and Safitri 2019).

d. Mengatasi Anemia

Pencegahan dan pengendalian anemia gizi besi melalui pendekatan non farmakologis dengan memperbaiki pola makan dan mengonsumsi makanan kaya zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin C yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Vitamin dan mineral bersumber dari buah dan sayur yang mana

juga memiliki senyawa antioksidan yang penting bagi tubuh. Bahan pangan yang berpotensi untuk mencegah dan mengendalikan anemia gizi besi diantaranya adalah bit dan jambu biji merah (Utami and Farida 2022).

4. Dampak Kekurangan Sayur dan Buah

Beberapa dampak apabila seseorang kurang konsumsi buah dan sayur dalam (Rahayu 2015), antara lain :

a. Sistem Kekebalan Tubuh Menurun

Jarang mengonsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun. Hal ini terjadi karena tubuh 'kurang' vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin E, seng (Zn), zat besi (Fe), magnesium (Mg), dan potassium (Rahayu 2015).

b. Gangguan Fungsi Penglihatan

Konsumsi makanan dengan kandungan rendah vitamin A memicu penurunan ketajaman mata. Produksi vitamin A tidak bisa dilakukan sendiri dalam tubuh manusia, namun tubuh manusia bisa memperolehnya dari bahan alam di antaranya yang terkandung pada wortel, bayam, kangkung, pepaya, sedangkan bahan yang langsung mengandung vitamin A yaitu keju, hati, susu dan lain-lain (Rafika 2022).

c. Meningkatkan Risiko Sembelit

Sembelit adalah salah satu keadaan dimana seseorang mengalami susah saat buang air besar, hal ini terjadi karena pencernaan yang dialami oleh seseorang tersebut tidak lancar sesuai pada umumnya dapat dikatakan konstipasi ketika frekuensi defekasi kurang dari 3 kali dalam seminggu. Sisa makanan yang ada dalam usus besar berubah menjadi mengeras dan padat, sehingga membutuhkan kontraksi otot yang lebih besar untuk mengeluarkannya (Azzahra and Bamahry 2023).

d. Meningkatkan Risiko Kanker

Sayur dan buah memberi kontribusi terhadap pemenuhan zat gizi yang penting bagi tubuh manusia. Buah dan sayur juga kaya akan

karotenoid, likopen, flavonoid yang berasal dari pigmen berwarna kuning, merah, ungu, dan hijau yang berfungsi sebagai antioksidan untuk melawan radikal bebas. Maka jika kekurangan sayur dan buah maka kekurangan antioksidan untuk melawan penyakit (Arbie 2015).

e. Anemia

Kurangnya konsumsi buah dan sayur akan menimbulkan resiko terjadinya gangguan kesehatan dimasa yang akan datang. Sayur juga memberikan dampak buruk pada mata, juga dapat menyebabkan anemia dengan gejala seperti, lemah, letih, lesu, kurang konsentrasi dan malas pasa anak (Liasih and Rohani 2019).

5. Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah yang Dianjurkan

Anjuran konsumsi sayur lebih banyak daripada buah karena buah mengandung gula yang lebih banyak dibandingkan sayur, ada buah yang mengandung gula sangat tinggi sehingga rasa buah sangat manis dan juga ada yang jumlahnya cukup. Batasi konsumsi buah yang sangat manis dan rendah serat, karena buah yang sangat manis mengandung fruktosa dan glukosa yang tinggi. Asupan fruktosa dan glukosa yang sangat tinggi berisiko meningkatkan kadar gula darah. Beberapa penelitian membuktikan bahwa konsumsi vitamin C dan vitamin E yang banyak terdapat dalam sayuran dan buah-buahan sangat bagus untuk melindungi jantung agar terhindar dari penyakit jantung coroner (Salsabila 2020).

Menurut rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang (2014), remaja dianjurkan untuk mengonsumsi buah-buahan dan sayuran sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1,5 potong papaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Begitupun dengan WHO merekomendasikan konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 g setiap hari. Anjuran konsumsi buah sebanyak 2-3 porsi dalam sehari dan konsumsi sayur 3-4 porsi dalam sehari terdapat dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS).

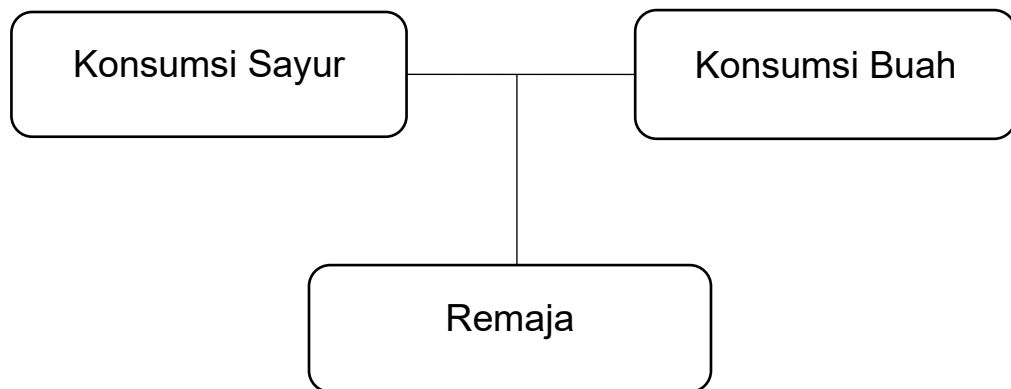


Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas, dan semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis artinya Gizi Seimbang didasarkan pada prinsip 4 pilar yaitu konsumsi beraneka ragam pangan, aktifitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, dan pemantauan berat badan. Semakin ke atas ukuran tumpeng semakin kecil pangan, pada lapis paling atas yaitu gula, garam dan lemak dibutuhkan sedikit sekali atau perlu dibatasi. Pada setiap kelompok pangan dituliskan berapa jumlah porsi setiap kelompok pangan yang dianjurkan. Misalnya pada kelompok sayuran tertulis 3-4 porsi sehari, artinya sayuran dianjurkan dikonsumsi oleh remaja atau dewasa sejumlah 3-4 mangkuk sehari. Satu mangkuk sayuran beratnya sekitar 75 g, sehingga perlu makan sayur sekitar 300 g sehari. Sebelah kanan tumpeng ada tanda tambah (+) diikuti dengan visual segelas air putih dan tulisan 8 gelas. Ini artinya dalam sehari setiap orang remaja atau dewasa dianjurkan untuk minum air putih sekitar 8 gelas sehari (Kemenkes RI, 2014).

C. Kerangka Konsep

Kerangka konseptual yang akan mengarahkan penelitian telah dibuat untuk proyek ini. Ilustrasi kerangka konseptual penelitian dapat dilihat di bawah ini. Konsumsi sayur dan konsumsi buah merupakan dua variabel independen yang memiliki pengaruh terhadap variabel dependen yaitu remaja. Kerangka ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah pada remaja memiliki keterkaitan yang signifikan.



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah definisi yang berdasarkan konsep teori namun bersifat operasional. Definisi operasional setiap variabel dalam penelitian ini adalah :

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Skala
1	Konsumsi Sayur	Konsumsi sayur adalah frekuensi individu menunjukkan seberapa sering mengonsumsi sayuran segar atau olahan sayur dalam kurun waktu 1 bulan terakhir untuk mengetahui variasi atau jenis sayur yang dikonsumsi pada remaja tanpa mengukur porsi secara presisi, namun dikategorikan sering sekali dikonsumsi berdasarkan cut-off 1 porsi sayur $\pm$ 83 gram per sekali makan, dikategorikan jarang dikonsumsi $\pm$ 5 gram (sesuai standar WHO). Data dapat diperoleh menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) kualitatif. Kategori nilai atau skor (Nababan and Nurdin 2023) : a. Sering sekali dikonsumsi $>1x$ sehari = 50 b. Sering dikonsumsi $1x$ sehari (4-6 x seminggu) = 25 c. Biasa dikonsumsi $3x$ seminggu = 15 d. Kadang-kadang $<3x$ seminggu atau 1-2x seminggu = 10 e. Jarang $<1x$ seminggu = 1 f. Tidak pernah = 0	Ordinal

		Kategori hasil nilai atau skor : - Baik > 480 - Cukup 285-480 - Kurang < 285	
2	Konsumsi Buah	Konsumsi buah adalah frekuensi individu menunjukkan seberapa sering mengonsumsi buah segar atau olahan buah dalam kurun waktu 1 bulan terakhir untuk mengetahui variasi atau jenis buah-buahan yang dikonsumsi pada remaja tanpa mengukur porsi secara presisi, namun dikategorikan sering sekali dikonsumsi berdasarkan cut-off 1 porsi buah $\pm$ 50 gram per sekali makan (sesuai standar WHO). Data dapat diperoleh menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) kualitatif. Kategori nilai atau skor (Nababan and Nurdin 2023) : a. Sering sekali dikonsumsi >1x sehari = 50 b. Sering dikonsumsi 1x sehari (4-6 x seminggu) = 25 c. Biasa dikonsumsi 3x seminggu = 15 d. Kadang-kadang <3x seminggu atau 1-2x seminggu = 10 e. Jarang <1x seminggu = 1 f. Tidak pernah = 0 Kategori hasil nilai atau skor : - Baik > 480 - Cukup 285-480 - Kurang < 285	Ordinal

3	Remaja	Remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia tertentu yang sedang mengalami masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Remaja didefinisikan secara operasional sebagai individu yang berusia 12 hingga 18 tahun.	Nominal
---	--------	---	---------