

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

WHO (2018) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia antara 10 dan 19 tahun. Masa kritis pubertas, yang ditandai dengan penambahan tinggi dan berat badan serta perkembangan psikososial, menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Karena pertumbuhan dan perkembangan terjadi begitu cepat selama masa remaja, masa ini sangatlah penting, sehingga memerlukan perhatian khusus terkait pemenuhan gizi dan pembentukan perilaku hidup sehat.

Selain itu, masa remaja merupakan tahap kehidupan ketika seseorang mengalami banyak perubahan substansial dalam karakteristik kognitif, perilaku, sosial, dan emosional yang terjadi bersamaan dengan perubahan biologis serta munculnya tanggung jawab baru di lingkungan keluarga dan sosial (Yessi Marlina, 2022).

2. Tahapan Perkembangan Remaja

Masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir merupakan tiga fase perkembangan remaja. Tahapan tersebut adalah masa remaja awal, yang biasanya berlangsung antara usia 10 hingga 12 tahun, ditandai dengan meningkatnya keinginan remaja untuk mendapatkan perhatian dan tampil lebih menonjol (visibility), kecenderungan lebih dekat dengan teman sebaya, mulai menunjukkan kehendak bebas, serta memberi perhatian besar terhadap penilaian fisik. Antara usia 13 dan 15 tahun, masa remaja pertengahan ditandai dengan perubahan emosional dan fisik yang lebih nyata. Periode remaja akhir berlangsung dari usia 16 hingga 19 tahun, yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian, selektif dalam memilih pertemanan, serta perkembangan psikologis yang lebih kompleks, termasuk

pembentukan citra tubuh, peran sosial, perasaan cinta, (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

3. Kebutuhan Zat Gizi Remaja

Pertumbuhan pesat masa remaja meningkatkan kebutuhan tubuh akan nutrisi dan energi. Pada periode pubertas, terjadi perubahan dalam komposisi tubuh, termasuk peningkatan massa otot, tulang, dan jaringan lemak, sehingga kebutuhan nutrisi remaja lebih tinggi dibandingkan tahap kehidupan lainnya (Khaula Karima, 2017).

Pola makan remaja sangat penting untuk memastikan bahwa mereka menerima jumlah nutrisi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Konsumsi gizi seimbang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh secara optimal (Almatsier, 2011). Sebaliknya, konsumsi makanan berlebihan, khususnya makanan cepat saji, dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan atau obesitas (Kemenkes, 2012).

4. Faktor Penyebab Masalah Gizi pada Remaja

Beragam masalah gizi kerap terjadi pada masa remaja. Selain kekurangan energi dan protein, kasus anemia serta kekurangan berbagai jenis vitamin juga masih banyak ditemui. Di sisi lain, masalah gizi lebih juga menjadi perhatian, termasuk kelebihan berat badan (overweight) dan obesitas, yang meningkat cukup signifikan terutama pada remaja perkotaan. Beberapa faktor berperan dalam munculnya gangguan gizi pada kelompok usia ini, antara lain:

- a. Pola makan yang tidak sehat Kebiasaan makan yang tidak sehat, yang biasanya terbentuk sejak masa kanak-kanak melalui kebiasaan makan dalam keluarga, cenderung terbawa hingga masa remaja. Hal ini menyebabkan remaja sering kali mengonsumsi makanan secara asal tanpa memperhatikan kandungan gizi yang dibutuhkan, serta kurang memahami dampak yang dapat terjadi terhadap kesehatan apabila asupan gizi tidak terpenuhi dengan baik

- b. Kesalahpahaman nutrisi: Tubuh langsing seringkali dianggap sebagai norma ideal oleh sebagian remaja, terutama remaja putri. Karena mereka menganut diet ketat, pandangan ini terkadang dapat menimbulkan masalah dan tidak sesuai kebutuhan, sehingga asupan gizinya menjadi kurang.
- c. Kesukaan berlebihan terhadap jenis makanan tertentu Kebiasaan menyukai satu jenis makanan secara berlebihan dapat menimbulkan ketidakseimbangan asupan gizi.
- d. Promosi media massa yang berlebihan. Orang-orang lebih mudah menerima hal-hal baru selama masa remaja. Produsen makanan sering memanfaatkan situasi ini dengan menjalankan kampanye pemasaran yang agresif untuk mempengaruhi preferensi remaja, khususnya jika iklan menampilkan selebriti atau tokoh idola. Akibatnya, remaja lebih terbuka menerima berbagai produk makanan baru
- e. Masuknya produk makanan dari luar negeri Produk makanan impor juga memengaruhi pola makan remaja. Fast food seperti pizza, hamburger, ayam goreng, kentang goreng, dan camilan seperti keripik sering dipandang sebagai simbol modernitas. Namun, kandungan lemak jenuh, kolesterol, dan garam yang tinggi berisiko menimbulkan penyakit kardiovaskular sejak dini.

A. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Proses pemahaman melalui kelima indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba menghasilkan pengetahuan. Indra penglihatan dan pendengaran menyediakan sebagian besar informasi yang dikonsumsi manusia (Notoatmodjo, 2012).

Namun, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa keduanya berkorelasi positif. Pengetahuan mengenai kesehatan sering kali menjadi prasyarat sebelum seseorang melakukan tindakan kesehatan, Namun, jika orang tersebut tidak menerima cukup rangsangan atau dorongan

untuk mendesaknya bertindak berdasarkan pemahamannya, perilaku kesehatan yang diharapkan tidak akan terwujud.

2. Tingkatan Pengetahuan

Berdasarkan Jumriani (2020), ranah kognitif atau pengetahuan adalah salah satu aspek penting yang memengaruhi perilaku individu. Ranah ini terdiri dari beberapa tingkatan, yaitu:

a. Tahu

Kemampuan mengingat kembali materi atau informasi yang telah dipelajari sebelumnya disebut pengetahuan. Pada tingkat ini, seseorang dapat mengingat seluruh isi materi serta hal-hal spesifik tertentu. Tingkat tahu merupakan dasar dari pengetahuan, dan indikatornya biasanya diukur melalui tindakan seperti menyebutkan, menjelaskan, mendefinisikan, atau menyatakan suatu konsep.

b. Kemampuan menafsirkan informasi secara akurat dan menjelaskan objek merupakan komponen pemahaman. Seseorang yang telah mencapai tahap ini mampu memberikan penjelasan yang benar dan menarik kesimpulan dari objek atau materi yang telah dipelajari

c. Aplikasi

Penerapan adalah kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi atau pengetahuan yang diperoleh dalam konteks praktis. Keterampilan ini melibatkan penggunaan aturan, persamaan, teknik, atau konsep dalam konteks yang relevan di luar kelas.

d. Analisis

Kemampuan untuk memilah informasi atau objek menjadi bagian-bagian yang lebih kecil namun tetap saling terkait sebagai satu kesatuan yang utuh dikenal sebagai analisis. Aktivitas seperti membuat bagan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan tindakan serupa dapat digunakan untuk mengidentifikasi kemampuan ini.

e. Sintesis

Kemampuan untuk memadukan berbagai komponen menjadi satu kesatuan yang kohesif dikenal sebagai sintesis. Dengan kata lain,

keterampilan ini menunjukkan seberapa baik seseorang dapat menata ulang atau merumuskan gagasan yang sudah ada, misalnya dengan merencanakan, menyusun, meringkas, memodifikasi, atau menciptakan teori dan formulasi yang sudah ada.

f. **Evaluasi**

berkaitan dengan kapasitas untuk mengevaluasi suatu zat atau barang, ketika evaluasi dilakukan menggunakan standar atau kriteria yang telah ditentukan sebelumnya.

3. Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan

Kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan terkait konten yang dievaluasi oleh responden atau peserta studi digunakan untuk mengukur pengetahuan. Skor satu diberikan untuk setiap jawaban yang benar, sementara skor nol diberikan untuk setiap jawaban yang salah. Dengan menggunakan skala data rasio, skor pengetahuan berada dalam rentang 0 hingga 100, dan dipisahkan menjadi kelompok-kelompok berikut dengan berbagai tingkat keahlian:

Baik : > 75% menjawab benar dari jumlah soal

Cukup : 56 – 75% menjawab benar dari jumlah soal

Kurang : < 56% menjawab benar dari jumlah soal

1. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Tingkat pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh sejumlah hal, termasuk:

a. **Usia**

Usia berdampak pada kemampuan menangkap informasi dan berpikir. Semakin bertambah usia, kemampuan memahami suatu hal biasanya meningkat, tetapi pada usia madya (40–60 tahun), kemampuan ini cenderung menurun.

b. **Pendidikan**

Kemampuan seseorang untuk menyerap dan memahami informasi dipengaruhi oleh tingkat pendidikannya. Secara umum, pemahaman meningkat seiring dengan meningkatnya jenjang pendidikan.

c. Pengalaman

Pengalaman merupakan cara memperoleh pengetahuan melalui pengulangan hal-hal yang telah dipelajari dalam menghadapi masalah sebelumnya. Pengetahuan dari pengalaman tersebut dapat digunakan kembali untuk memecahkan masalah dan menambah wawasan di masa depan.

d. Informasi

Meskipun tingkat pendidikan seseorang tergolong rendah, peningkatan pengetahuan tetap dapat terjadi apabila individu tersebut memperoleh pengetahuan yang cukup melalui berbagai media, termasuk radio, televisi, surat kabar, majalah, dan sumber informasi lainnya.

e. Sosial budaya dan ekonomi

Adat istiadat atau kebiasaan yang dianut secara teratur dalam suatu komunitas dapat membantu memperluas pengetahuan pribadi. Lebih lanjut, tingkat pengetahuan juga dipengaruhi oleh status ekonomi, karena kondisi ekonomi yang baik memungkinkan akses lebih mudah ke fasilitas pembelajaran dan sumber informasi.

f. Lingkungan

Pengaruh ini muncul melalui interaksi yang terjadi di dalam lingkungan tersebut, di mana setiap individu memberikan respons terhadap berbagai stimulus yang kemudian diolah menjadi bentuk pengetahuan.

A. Gizi Seimbang

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah cara makan harian yang menawarkan variasi dan kuantitas nutrisi yang diperlukan oleh tubuh, disertai penerapan prinsip-prinsip keragaman pangan, olahraga, kebersihan, dan manajemen berat badan sehat untuk mencegah masalah gizi (Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Pemantauan berat badan secara teratur merupakan salah satu tolok ukur konsep ini, yang didasarkan pada empat pilar utama yang pada dasarnya bertujuan untuk menjaga keseimbangan antara asupan dan pengeluaran zat gizi.

Keempat pilar tersebut meliputi:

- a. Mengonsumsi berbagai jenis pangan secara beragam
- b. Menerapkan kebiasaan hidup bersih secara rutin
- c. Melakukan aktivitas fisik secara teratur
- d. Memeriksa berat badan secara berkala untuk menjaga berat badan tetap normal

2. Pentingnya Gizi Seimbang

Masa remaja ditandai dengan aktivitas sekolah yang tinggi dan interaksi sosial yang intens, termasuk bermain di luar rumah. Hal ini membuat remaja lebih mudah terpengaruh teman sebaya, sering menerima tawaran jajanan, memiliki aktivitas fisik yang tinggi, serta lebih rentan terhadap penyakit infeksi. Memasuki fase pertumbuhan pesat yang mengarah pada pubertas, anak-anak usia 6 hingga 9 tahun sebenarnya memiliki kebutuhan nutrisi yang jauh lebih tinggi. Oleh karena itu, pemberian pola makan yang sehat dan seimbang kepada kelompok usia ini harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi mereka (Permenkes No. 14)

Menurut (PERMENKES NO 41 tahun 2014) Remaja harus mengikuti pedoman berikut untuk pola makan sehat:

- a. Tinggi konsumsi sayuran dan cukupnya buah-buahan

Buah dan sayur merupakan sumber serat, vitamin, dan mineral penting yang dibutuhkan untuk kesehatan yang baik. Sebagai antioksidan, beragam vitamin dan mineral melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Buah biasanya kaya akan karbohidrat seperti fruktosa dan glukosa.

Menurut pedoman WHO, setiap orang sebaiknya mengonsumsi sekitar 400 gram buah dan sayur setiap hari, yang terdiri dari 150 gram buah (misalnya tiga jeruk ukuran sedang, 1,5 potong pepaya, atau tiga pisang ambon ukuran sedang) dan 250 gram sayur (sekitar 2,5 porsi atau 2,5 cangkir setelah dimasak dan ditiriskan). Menurut pedoman di Indonesia, balita dan anak usia sekolah sebaiknya mengonsumsi 300–400 gram buah

dan sayur setiap hari, sementara orang dewasa dan remaja sebaiknya mengonsumsi 400–600 gram, dengan sayur-sayuran mencapai sekitar dua pertiga dari total asupan.

b. Kembangkan kebiasaan mengonsumsi lauk berprotein tinggi.

Sumber protein utama, yang terbagi menjadi protein nabati dan hewani, terdapat pada lauk. Daging unggas seperti ayam dan bebek, serta hewan ruminansia seperti rusa, kambing, dan sapi, mengandung protein hewani, serta dari sumber-sumber lain seperti ikan, makanan laut, telur, susu, dan produk turunannya.

c. Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Selama bertahun-tahun, makanan pokok telah memainkan peran penting dalam pola makan masyarakat di seluruh Indonesia dan merupakan sumber utama karbohidrat yang sering dikonsumsi. Beras, jagung, singkong, ubi jalar, talas, garut, sorgum, millet, sagu, dan olahannya termasuk dalam kategori ini. Terdapat beragam jenis karbohidrat di Indonesia. Selain menyediakan energi, makanan pokok juga mengandung mineral dan vitamin penting, termasuk tiamin (vitamin B1) dan riboflavin (vitamin B2). Namun, kandungan mineral dalam makanan pokok biasanya memiliki kualitas biologis rendah, sehingga penyerapannya oleh tubuh relatif terbatas. Sereal utuh, termasuk beras dan jagung, beras hitam, atau biji-bijian yang tidak digiling halus, memiliki kadar serat yang tinggi.

d. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak

Konsumsi gula lebih dari 50 gram (sekitar 4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (hampir 1 sendok teh), dan total lemak atau minyak lebih dari 67 gram (sekitar 5 sendok makan) per orang per hari meningkatkan risiko timbulnya penyakit seperti hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung, menurut Peraturan Menteri Kesehatan No. 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Mengenai Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan dalam Pangan Olahan dan Siap Saji.

Akibatnya, semua makanan olahan dan makanan siap saji harus mencantumkan pesan kesehatan yang jelas dan informasi tentang kandungan lemak, gula, dan garamnya dan mudah dibaca pada label

kemasan, agar konsumen dapat mengetahui serta memahami kandungan gizi dari produk yang dikonsumsi.

e. Biasakan sarapan

Sarapan didefinisikan sebagai makan dan minum antara pukul 09.00 dan 09.00 pagi dengan tujuan memenuhi 15–30% kebutuhan gizi harian. Remaja yang mengikuti kebiasaan ini cenderung lebih aktif, sehat, dan produktif.

f. Biasakan minum air putih yang cukup dan aman

Tubuh membutuhkan sejumlah besar air, zat gizi makro penting, untuk mempertahankan proses fisiologis dan kesehatan umum, karena tubuh tidak bisa memproduksinya sendiri. Sekitar dua pertiga dari berat badan manusia terdiri dari air, yang berperan vital dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan proses metabolisme tubuh.

Keseimbangan cairan tubuh perlu dijaga dengan memastikan asupan air seimbang dengan pengeluarannya, agar fungsi organ dan proses biologis dapat berjalan optimal. Dibandingkan dengan orang dewasa, tubuh anak-anak mengandung lebih banyak air, sehingga kebutuhan cairan per kilogram berat badan anak juga lebih besar.

g. Biasakan membaca label pada kemasan pangan

Label pada kemasan makanan menyampaikan detail mengenai tipe, konten, kandungan nutrisi, tanggal kedaluwarsa, serta informasi penting lainnya. Tujuan dari label ini adalah agar pelanggan dapat memahami bahan-bahan produk.

h. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir

Mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir sangat krusial untuk memelihara kebersihan pribadi dan menghindari transfer kuman atau bakteri ke dalam makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan ini membantu mengurangi risiko masuknya kuman penyebab penyakit ke dalam tubuh. Praktik hidup bersih dan sehat sebaiknya diadopsi dengan kesadaran oleh setiap anggota keluarga, karena tindakan sederhana seperti mencuci tangan terbukti memberikan dampak

besar terhadap kesehatan. Mencuci tangan dengan benar dapat mencegah sekitar 45% kasus diare. Oleh karena itu, mencuci tangan lebih dari sekadar kebiasaan, tetapi juga merupakan langkah yang efektif dan mudah untuk menghindari penyakit setiap harinya.

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

Selain itu, jaga berat badan yang sehat dan berolahragalah secara teratur. Setiap aktivitas tubuh yang meningkatkan konsumsi energi dianggap sebagai olahraga fisik dan membakar kalori, mulai dari kegiatan sehari-hari, berjalan kaki, hingga olahraga yang teratur.

D. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Salah satu hal utama yang diinginkan setiap orang adalah kesehatan. Pola makan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh besar terhadap kesehatan, yaitu kebiasaan dalam mengonsumsi makanan dan minuman setiap hari. Status gizi seseorang sebagian besar ditentukan oleh pola makannya karena jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi memengaruhi keseimbangan nutrisi tubuh. Tubuh dapat mencapai kondisi gizi ideal jika asupan makanan memenuhi kebutuhan (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2018).

Secara umum, Jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari tercermin dalam pola makan. Asupan nutrisi yang tidak seimbang dapat diakibatkan oleh pola makan yang tidak seimbang, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan tubuh (Marsella D. Amisi, 2021). Pola makan yang sehat ditandai dengan keteraturan waktu makan, porsi yang tidak berlebihan, serta konsistensi dalam jadwal konsumsi makanan. Selain itu, pola makan sehat menekankan pembatasan terhadap makanan yang mengandung bahan pengawet, serta tinggi gula, garam, dan lemak (Astuti dkk., 2022).

Bagi anak muda, Disarankan makan tiga kali sehari, dan masing-masing harus mengandung karbohidrat, buah, sayur, dan sumber protein

hewani dan nabati, serta air yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Jika frekuensi, jenis, dan jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan konsep gizi seimbang, pola makan tersebut dianggap sehat. Sebaliknya, jika salah satu aspek tersebut tidak dipenuhi, pola makan dianggap tidak baik.

2. Faktor yang Memengaruhi Pola Makan

unsur-unsur yang memengaruhi kebiasaan makan. Menurut Hangraini (2021), kebiasaan makan dipengaruhi oleh enam unsur, yaitu:

a. Faktor Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan merupakan pola konsumsi yang sudah terbentuk dan melekat pada individu maupun kelompok, mencakup frekuensi makan seperti tiga kali sehari serta jenis makanan yang biasa dikonsumsi

b. Faktor Ekonomi

Variabel ekonomi berkaitan dengan berapa banyak uang yang diperoleh keluarga dari gaji mereka, upah, atau usaha, yang dihitung dalam satuan uang setiap bulan. Pola makan yang sehat tidak selalu dijamin oleh pendapatan yang tinggi, terutama jika tidak disertai pemahaman gizi yang cukup, sehingga berpotensi menimbulkan kebiasaan konsumtif dalam pemilihan makanan (Hangraini, 2021).

c. Faktor Lingkungan

Kebiasaan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungannya. Lingkungan yang higienis dan nyaman dapat meningkatkan nafsu makan, sehingga individu terutama remaja lebih menikmati makanan yang dikonsumsi.

d. Faktor Sosial Budaya

Faktor sosial budaya mengharuskan seseorang menghindari makanan yang bertentangan dengan keyakinan agama serta tradisi lokal yang telah menjadi kebiasaan. Pola konsumsi makanan di suatu wilayah memiliki ciri khas dan cara tersendiri (Hangraini, 2021).

e. Faktor Agama

Faktor agama turut memengaruhi pola makan seseorang, misalnya dengan adanya kebiasaan berdoa sebelum makan sebagai bentuk rasa

syukur. Dalam ajaran Islam, pola makan juga diatur melalui ketentuan halal dan haram, untuk melarang umat Islam memakan makanan yang tidak halal.

f. Faktor Pendidikan

Memahami berbagai jenis makanan yang akan dikonsumsi merupakan salah satu variabel pendidikan yang terkait dengan diet.

3. Metode Pengukuran Pola Makan

Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Metode Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah pendekatan semi-kuantitatif yang mengumpulkan data tentang jenis makanan yang dikonsumsi tanpa secara khusus berfokus pada proporsi porsi. Responden yang sering mengonsumsi suatu makanan atau minuman tidak diwajibkan menyebutkan jumlah pastinya. Data yang dikumpulkan hanya terkait jenis makanan, frekuensi, dan seberapa sering makanan tersebut dikonsumsi.

Hal ini mempermudah pengelompokan makanan berdasarkan skor konsumsi setiap responden. Setiap jenis makanan yang termasuk dalam FFQ diperkirakan memiliki kemampuan memengaruhi kesehatan peserta, termasuk risiko tertular penyakit tidak menular seperti kanker dan penyakit jantung.

Ada bukti bahwa mengonsumsi makanan tertentu dapat meningkatkan risiko terkena masalah kesehatan tertentu. Risiko malnutrisi dapat muncul akibat kekurangan atau kelebihan asupan zat gizi tertentu dalam jangka panjang. Metode Food Frequency Questionnaire (FFQ) sering digunakan untuk menilai faktor risiko terkait masalah gizi, misalnya: (1) hubungan konsumsi kafein dengan kejadian cerebral palsy, (2) pengaruh konsumsi lauk hewani terhadap usia menarche pada remaja putri, dan (3) keterkaitan konsumsi susu dengan risiko diabetes tipe II. Selain itu, FFQ juga digunakan untuk menilai dampak konsumsi minuman berkafein selama kehamilan terhadap perkembangan janin.

Penilaian skor konsumsi pangan menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) didasarkan pada porsi makan yang tercantum dalam piramida makanan masing-masing negara. Untuk

masyarakat Indonesia, acuan yang digunakan adalah piramida makanan berbentuk tumpeng yang dikenal sebagai *Pesan Gizi Seimbang* (PGS). Berdasarkan kolom skor konsumsi yang disediakan, skor konsumsi makanan dihitung dengan menjumlahkan semua skor konsumsi untuk setiap jenis makanan yang telah dikonsumsi responden (Benítez-Arciniega et al., 2011 dalam Sirajuddin, 2018). Total skor tersebut kemudian dicatat pada baris terakhir sebagai “skor konsumsi pangan”. Nilai total ini selanjutnya diinterpretasikan dengan membandingkannya terhadap rerata skor konsumsi pangan pada populasi yang diteliti.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep

F . Defenisi Operasional

Tabel 1 Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi	Skala
1.	Pengetahuan gizi seimbang	Tingkat pemahaman gizi seimbang secara umum tentang jenis makanan, kebutuhan nutrisi dan dampak pola makan terhadap kesehatan. Tingkat pengetahuan gizi seimbang dikatakan : a. Baik : >75% menjawab benar dari jumlah soal b. Cukup : 56 – 75% menjawab benar dari jumlah soal c.Kurang : < 56% menjawab benar dari jumlah soal	Ordinal
2.	Pola makan	Informasi yang memberikan gambaran tentang frekuensi makanan yang dikonsumsi responden dalam periode waktu tertentu yang diperoleh melalui FFQ (food frequency questionnaire (Margawati A, 2020) Yang dikelompokkan : a. Baik : jika termasuk kedalam kategori baik yaitu apabila responden memperoleh skor > 480	Ordinal

		b. Cukup : apabila responden memperoleh skor $285 > 480$ c. Rendah : apabila responden memperoleh skor < 285	
--	--	--	--