

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. REMAJA

1. Pengertian Anak Remaja

Defenisi Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (Gainau, 2021). Remaja merupakan masa transisi antara anak-anak yang mengalami banyak perubahan biologis, intelektual, psikososial dan ekonomi. *World Health Organization (WHO)* mendefinisikan bahwa remaja merupakan seseorang dengan usia 10-18 tahun. Sedangkan secara psikologis, remaja dapat dijelaskan sebagai fase dalam kehidupan seseorang di mana mereka merasa terhubung dengan masyarakat dewasa dan merasa seolah usianya sejajar atau setara dengan individu yang lebih tua (Subekti, 2020).

Perkembangan remaja dibedakan dalam 3 tahap :

- a) Tahap pertama adalah remaja awal (*early adolescent*) pada usia 11-13 tahun. Pada tahap ini ditandai dengan pertumbuhan dan pematangan tubuh meningkat dengan cepat.
- b) Tahap kedua, remaja madya (*middle adolescent*) pada usia 14-16 tahun. Pada tahap ini, perkembangan remaja hampir sempurna, kemampuan berpikir, dan peningkatan kesadaran bahwa akan datangnya masa dewasa.
- c) Remaja tahap akhir (*late adolescent*) pada usia 17-20 tahun. Pada tahap remaja akhir telah mempersiapkan peran menuju orang dewasa, termasuk tujuan kerja dan sistem nilai pribadi (Amdadi dkk, 2021)

2. Kebutuhan gizi remaja

Kebutuhan Gizi Untuk Remaja Sangat Besar Karna Masi Mengalami Pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat

besi, zinc, dan vitamin untuk memenuhi aktivitas fisik seperti kegiatan kegiatan sekolah dan kegiatan sehari hari. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktivitas fisik. Sumber energi berasal dari makanan, Asupan energi yang dikeluarkan akan seimbang jika sesuai dengan jumlah asupan yang dikonsumsi oleh seorang remaja. Pola makan yang baik seharusnya dibarengi dengan pola gizi seimbang yaitu pemenuhan zat zat gizi yang lebih disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari hari. Pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan gizi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan dan frekuensi makan. Bahan makanan sumber gizi seimbang tersebut di kelompokkan, yaitu : sumber energi, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur. Golongan bahan makanan yaitu makanan pokok, lauk protein hewani dan nabati, sayuran dan buah (Utami et al., 2020).

Banyak remaja tidak mementingkan asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk. Hal ini mengakibatkan permasalahan gizi seperti pertambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi. (mardalena,2019). Masalah gizi remaja banyak terjadi karna perilaku gizi yang salah seperti tidak keseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.

Rata rata penduduk yang mengonsumsi asupan energi yang berumur 13-15 tahun (usia pra remaja) berkisar antara 67,9 % - 84,7 % dan sebanyak 54,5 % anak pra remaja mengonsumsi asupan energi dibawah kebutuhan minimal. Rata rata penduduk yang mengonsumsi asupan energi yang berumur 16 – 18 tahun (usia remaja) berkisar antara 69,5 %- 84,3 % dan sebanyak 54 % anak remaja mengonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal (*Kemenkes 2019*).

Angka kecukupan gizi (AKG) dapat dijadikan acuan untuk perbaikan asupan makan, yang di analisis secara individual maupun kelompok. AKG ini dapat dipengaruhi oleh usia,jenis kelamin dan faktor infeksi

Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi 2019

UMUR (Tahun)	BB (kg)	TB (cm)	Energ i (Kkal)	Protei n (g)	Lema k (g)	KH (g)	Sera t (g)	Air (ml)
LAKI-LAKI								
10-12	36	145	2000	50	65	300	28	1850
13-15	50	163	2400	70	80	350	34	2100
16-18	60	168	2650	75	85	400	37	2300
PEREMPUAN								
10-12	38	147	1900	55	65	280	27	1850
13-15	48	156	2050	65	70	300	29	2100
16-18	52	159	2100	65	70	300	29	2150

Sumber: Kemenkes 2019

a. Energi

Untuk menjalani kegiatan aktivitas fisik memerlukan energi didalam tubuh. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya, selama aktivitas fisik dilakukan tubuh memerlukan energi untuk bergerak. Sedangkan jantung dan paru memerlukan energi tambahan untuk mengantarkan zat zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh serta mengeluarkan sisa sisa dari tubuh.

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup guna menunjang proses pertumbuhan dan melakukan aktivitas harian. Apabila kecukupan energi yang dibutuhkan tubuh kurang akan digunakan simpanan cadangan energi didalam otot. Kekurangan asupan energi apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan gizi lainnya. Keadaan ini jika berkelanjutan akan mengakibatkan menurunnya produktivitas belajar dan merosotnya prestasi dalam belajar. Sedangkan mengonsumsi makanan yang melebihi kecukupan akan mengakibatkan kenaikan berat badan dan akan menyebabkan kegemukan apabila terus menerus (Utami et al., 2020).

b. Protein

Selama masa remaja, kebutuhan protein meningkat karena proses tumbuh kembang berlangsung cepat. Protein sangat dibutuhkan pada kelompok remaja karena digunakan tubuh untuk pembentukan jaringan baru dan untuk memperbaiki jaringan yang rusak. Kekurangan protein akan berdampak pada proses pertumbuhan yang kurang baik, daya tahan tubuh akan menurun, lebih rentan terkena penyakit serta kreatifitas dan daya belajar akan menurun (Utami et al., 2020).

c. Lemak

Sumber lemak terdiri dari lemak nabati dan lemak hewani. Sumber lemak nabati yaitu yang mengandung asam lemak tak jenuh, dalam suhu kamar terbentuk cair disebut minyak. Sedangkan sumber lemak hewani yaitu mengandung asam lemak jenuh dan dalam suhu kamar berbentuk padat. Fungsi lemak yaitu sebagai cadangan energi dalam bentuk jaringan lemak. Sedangkan menurut Salmah (2016) fungsi lemak yaitu menghasilkan kalori terbesar dalam tubuh manusia, pelarut vitamin ADEK, dan pelindung tubuh pada temperature rendah.

d. Karbohidrat

Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber energi utama bagi tubuh. Kelebihan karbohidrat dapat mendorong metabolisme tubuh kearah biosintesis lemak (Gillespie 2021). saat kebutuhan gizi memadai untuk menopang kebutuhan tubuh dan metabolisme sehari-hari, makan akan tercapai status gizi optimal pada individu tersebut. Disisi lain, kekurangan karbohidrat berdampak pada menurunnya energi yang dihasilkan oleh glukagon, sehingga melalui proses katabolisme cadangan lemak diproses untuk menghasilkan energi. Kekurangan asupan karbohidrat akan memicu terjadinya kekurangan berat badan karena cadangan lemak yang ada didalam tubuh terus berkurang (Utami et al., 2020).

e. Vitamin

Mengonsumsi vitamin juga merupakan salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga sistem imun. Pada

dasarnya sistem imun memiliki kemampuan dengan sendirinya sebagai pertahanan terhadap mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus dan bakteri, akan tetapi jika dikombinasi dengan penggunaan vitamin efek yang dihasilkan akan jauh lebih baik. Vitamin adalah zat esensial yang diperlukan oleh tubuh untuk membantu kelancaran metabolisme tubuh (Nasri et al., 2023).

f. Mineral

Mineral dapat ditemukan sebanyak 4% didalam tubuh. Terdapat dua kelompok mineral yaitu, mineral makro (terdapat dalam jumlah yang relative besar) yang berfungsi sebagai bagian penting dari struktur sel dan jaringan dan mineral mikro (terdapat dalam jumlah yang relative sedikit)

3. Status Gizi Anak Remaja

Anak remaja memiliki pertumbuhan fisik yang lambat tetapi konsisten. Pada periode usia ini tetap mempunyai dorongan pertumbuhan yang biasanya bertepatan dengan periode peningkatan nafsu makan. Ketika memasuki periode pertumbuhan masuk nafsu makan juga akan berkurang, pola konsumsi makanan dan asupan zat gizi remaja pada usia selanjutnya terbentuk dari kebiasaan makan serta jenis makanan yang disukai (Sulistyoningsih 2019).

Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh yang di akibatkan oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi. Apabila tubuh seseorang mendapatkan zat gizi yang cukup dan digunakan secara efisien maka status gizi orang tersebut dapat dikatakan optimal atau normal. Selain itu, status gizi optimal atau normal dapat terjadi karena seimbangnya antara konsumsi makanan dan pengeluarannya. Akan tetapi apabila keadaan tersebut tidak dapat terjadi, maka akan menyebabkan masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Salah satu kelompok umur yang rentan mengalami permasalahan gizi dan kesehatan adalah anak remaja, hal tersebut di karenakan pada usia tersebut terjadi perkembangan tulang, gigi, otot, darah sehingga mereka membutuhkan lebih banyak asupan gizi di bandingkan kelompok dewasa (Mulyana, 2019).

4. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Faktor Faktor yang mempengaruhi status gizi antara lain perkembangan (individu yang sedang dalam masa pertumbuhan cepat memiliki kebutuhan zat gizi yang meningkat), jenis kelamin (kebutuhan zat gizi pria dan wanita berbeda karena komposisi tubuh dan fungsi reproduksi), etnis dan budaya (etnis sering kali menentukan pilihan makanan), keyakinan mengenai makanan (keyakinan tentang efek makanan pada kesehatan dapat mempengaruhi pilihan makanan), pilihan pribadi (individu mengembangkan kesukaan dan ketidak kesukaannya berdasarkan asosiasinya dengan makanan tertentu), praktik keagamaan (praktik keagamaan juga mempengaruhi diet), gaya hidup (dikaitkan dengan perilaku makan), medikasi dan terapi (efek obat obatan pada gizi yang sangat variatif seperti mengganggu nafsu makan), dan kesehatan (status kesehatan individu sangat mempengaruhi kebiasaan makan dan status nutrisi).

Sementara itu terdapat dua faktor yang mempengaruhi gizi yaitu :

1. Faktor internal

a. Usia

Usia merupakan faktor penting yang berkaitan dengan asupan gizi, karena standar asupan gizi akan disesuaikan dengan tingkatan usia

b. Kondisi Fisik

Kondisi fisik, sumber daya manusia yang sedang sakit, dalam proses penyembuhan, lanjut usia, akan membutuhkan asupan gizi yang khusus karena kondisi kesehatan yang tidak stabil. Oleh karena itu, bayi dan anak yang tidak sedang sehat sangat rawan mengalami kekurangan gizi sehingga membutuhkan asupan gizi khusus untuk proses penyembuhan.

c. Infeksi

Adanya infeksi gizi dapat terjadi akibat adanya kontaminasi makanan oleh bibit atau agent penyakit dan terjadinya proses pembusukan. Makanan yang terkontaminasi yaitu makanan yang mengandung toksin atau bakteri dan makanan yang rusak sehingga menyebabkan keracunan pencernaan.

2. Faktor Eksternal

a. Pendapatan

Pendapatan berkaitan dengan faktor ekonomi dan daya beli untuk memenuhi kebutuhan akan gizi sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia.

b. Pendidikan

Pendidikan berkaitan dengan pemenuhan gizi, merupakan proses merubah perilaku, pengetahuan dan sikap keluarga atau masyarakat untuk mewujudkan gizi seimbang.

c. Pekerjaan

Produktifnya keluarga akan mendukung kehidupan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi yang baik untuk anggota keluarganya.

d. Budaya

Kita “Budaya” berasal dari Bahasa Sansekerta “Buddhayah”, yakni bentuk jamak dari “Budhi” (akal). Jadi, budaya adalah segala hal yang bersangkutan dengan akal. Selain itu kata budaya juga berarti “budi dan daya” atau daya dari budi. Jadi budaya adalah segala daya dari budi, yakni cipta, rasa dan karsa. Budaya merupakan salah satu pengaruh dalam kebiasaan berperilaku (*Guanawan, 2020*).

B. ISI PIRINGKU

1. Pengertian Isi Piringku

Isi piringku adalah suatu panduan yang menunjukkan porsi makan dari setiap kelompok makanan dalam satu piring. visual isi piringku terdapat dalam satu piring lengkap nasi, lauk nabati, lauk hewani sayur dan buah. Gerakan isi piringku ini juga memberikan suatu informasi kepada masyarakat tentang cara memilih menu makanan sehat, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat. Isi piringku menggambarkan makanan yang sehat dan mengandung gizi yang seimbang. Berawal dari slogan 4 sehat 5 sempurna yang dapat mencukupi kebutuhan sehingga dilengkapi

dengan pedoman gizi seimbang dengan 10 pesan dasar. Konsep isi piringku merupakan seberapa banyak pangan sumber karbohidrat, protein, buah dan sayur yang dikonsumsi sehari-hari. Piring makan dibagi menjadi 2 bagian 50% karbohidrat dan protein, 50% sayur dan buah (Aisyah, 2023).

Pola merupakan perilaku makan paling penting dalam mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan yang baik bagi seseorang (Persagi dan Asdi, 2019). Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan. Seluruh orang di Indonesia dianjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan 400-600 g per orang untuk sehari bagi remaja dan orang dewasa. Dengan dua pertiga dari jumlah anjuran tersebut adalah porsi sayur (Kemenkes Direktorat Jenderal Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak, 2014). Secara visual isi piringku ini adalah dalam 1 kali makan piring kita hendaknya terisi atas 50 % sayur dan buah 50% makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu dalam visual isi piringku ini juga dijelaskan bahwa konsumsi sayur harus lebih besar dari konsumsi makanan harus lebih besar dari pada buah dan konsumsi makanan pokok harus lebih besar dari konsumsi lauk pauk. Lebih lanjut juga dijelaskan bahwa dalam sekaki makan harus disertai dengan minum air putih. Tidak ada waktu yang ditentukan untuk minum air saat makan, artinya, dapat sebelum ataupun setelah makan. (Utari et al., 2022)

Menurut Permenkes RI No. 41 Tahun 2014, Piring makanku sajian sekali makan, yang dimaksud yaitu sebagai panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misalnya sarapan, makan siang, dan makan malam). Visual piring makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah dengan proporsi 1/3 bagian buah-buahan, 2/3 sayuran dan separuh (50%) lagi adalah makan pokok dan lauk pauk dengan proporsi 1/3 lauk pauk dan 2/3 makanan pokok. Dan ditetapkan melalui peraturan menteri kesehatan republik Indonesia (permenkes RI, 2014) nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang didefinisikan sebagai susunan pangan sehari-hari

yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan memperhatikan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. gizi seimbang merupakan kondisi gizi yang cukup secara mengandung berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin, dan mineral) (Ramadhani 2023).

2. Pesan Gizi Pada Isi Piringku

Pedoman gizi seimbang saat ini difokuskan pada empat hal yaitu makan beraneka ragam, minuman air putih minimal 8 gelas sehari, aktivitas fisik, menimbang tinggi dan berat badan, serta dilengkapi dengan cuci tangan pakai sabun (CTPS). Panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman pada setiap kali makan (misalnya sarapan, makan siang, dan makan malam). Visual piring makanku ini menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separuh (50%) lagi makanan pokok dan lauk pauk. Piring makanku juga menganjurkan makan porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari lauk pauk (Ritonga, 2020).

Gambar 1. Isi piringku



Dalam 1 piring makan 2/3 bagian dari setengah piring masing masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, 1/3 bagian dari setengah piring masing masing untuk lauk pauk dan buah. Dalam satu hari dianjurkan untuk

makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, protein hewani dan nabati 2-4 porsi (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Isi piringku merupakan program pemerintah yang mengganti program 4 sehat 5 sempurna yang pernah dikampanyekan. Isi piringku memiliki konsep makanan bergizi seimbang dengan memperhatikan berbagai asupan gizi seperti karbohidrat, protein, mineral dan vitamin. Isi piringku menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring adalah 50 persen mengandung sayur dan buah serta 50% sisanya yaitu karbohidrat dan protein. Adapun porsi isi piringku sekali makan dengan komposisi sebagai berikut :

1. Makanan pokok (sumber karbohidrat) dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring.
2. Lauk pauk (sumber protein) dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring
3. Sayur sayuran (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring, dan
4. Buah buahan (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring.

3. Porsi Isi Piringku

1. Makanan Pokok

Indonesia merupakan Negara kepulauan terbesar didunia yang didalamnya terdiri dari berbagai macam ras, suku, bahasa, dan adat istiadat yang berbeda. Makanan pokok adalah pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan di Indonesia sejak lama. Makanan pokok beragam sesuai dengan keadaan tempat dan budaya serta kearifan lokal.

Porsi makanan pokok dalam isi piringku :

Makanan pokok : Nasi Dan penerusnya

150 gr nasi = 3 centong nasi
= 3 buah kentang sedang (300 g)
= 1,5 gelas mie kering (75 gram)

2. Lauk Pauk

Lauk pauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Sumber pangan protein hewani dan nabati masing

masing mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Lauk hewani mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Lauk hewani mengandung asam amino yang lebih lengkap dan mudah di serap tubuh. Kekurangannya, jumlah kolestrol dan lemaknya lebih tinggi serta harganya relative mahal. Biasanya kandungan kolestrol dan lemak jenuh yang tinggi sering ditemui pada daging dan sedikit pada ikan. Anak anak masih memerlukan zat tersebut untuk pertumbuhan tapi akan berakibat tidak baik pada orang dewasa. Bahan pangan protein nabati mempunyai keunggulan dibanding hewani karna kandungan lemak tak jenuhnya lebih tinggi daripada bahan pangan hewani. Namun kekurangan bahan pangan nabati yaitu kurangnya higienis-nya proses pembuatan lauk pauk yang berasal dari kacang-kacangan yang dapat mempengaruhi kualitas lauk pauk yang akan dikonsumsi.

Kebutuhan lauk pauk berdasarkan isi piringku :

Lauk hewani, 75 gr ikan = 2 potong ayam tanpa kulit (80 gr)
= 1 butir telur ayam (55 gr)
= 2 potong daging sapi sedang (70 gr)

Lauk nabati, 100 gr tahu = 2 potong tempe (50 gr)

3. Buah Buahan

Buah buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam buah buahan berperan dalam antioksidan. Manfaat buah buahan untuk tubuh sangat banyak dan beragam yaitu sumber vitamin, sumber air, sumber antioksidan, mencegah penyakit tertentu dan sebagai obat luar tubuh.

Kebutuhan konsumsi buah berdasarkan isi piringku :

Papaya 150 gram = 2 potong sedang
= 2 buah potong jeruk sedang (110 gram)
= 1 buah kecil pisang ambon (50 gram)

4. Sayur sayuran

Sayuran merupakan salah satu makanan yang penting untuk tubuh manusia selain buah buahan, karbohidrat dan protein. Sayur sayuran

berupa bagian dari tanaman seperti daun, tangkai, daun, bunga, batang, akar, ubi, dan buah. Sayuran merupakan sumber utama vitamin, mineral, dan fitokimia yang mengandung serat makanan yang baik untuk kesehatan. Manfaat yang terkandung dalam sayuran antara lain mencegah dan mengurangi stress berlebih, mencegah penyakit jantung dan kanker, sumber energi bagi tubuh, membersihkan racun dalam tubuh, menjaga kesehatan mata, dan memperkuat tulang.

Kebutuhan sayuran berdasarkan isi piringku :

Sayuran = 1 mangkuk sedang (150 gram).

4. PENGETAHUAN

1. Pengertian Pengetahuan

Menurut (Notoadmojo, 2020) sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata telinga. Pengetahuan merupakan suatu proses mengingat hal hal yang dipelajari melalui pancaindera pada suatu bidang tertentu dengan baik.

2. Tingkat pengetahuan

Menurut (Notoadmojo, 2020) pengetahuan merupakan dominan yang sangat penting untuk membentuk suatu tindakan seseorang. Pengetahuan didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu :

1. Tahu/*know*

Tahu diartikan sebagai mengingat sebuah materi yang telah di pelajari sebelumnya. Tingkat ini merupakan tingkatan untuk mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang telah diterima sebelumnya. Oleh sebab itu, tahu ini adalah tingkatan pengetahuan paling rendah.

2. Memahami/*comprehension*

Memahami diartikan sebagai kemampuan yang menjelaskan secara besar objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap suatu materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan dan meramalkan objek yang telah dipelajari

3. Aplikasi/*application*

Aplikasi dapat diartikan sebagai penggunaan hukum hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam situasi atau konteks yang lain (Aisyah, 2023).

4. Analisis/*analysis*

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen tetapi masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis/ *Synthesis*

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari informasi-informasi yang ada.

6. Evaluasi/*evaluation*

evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi. Penilaian tersebut berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang sudah ada.

5. DEFENISI OPERASIONAL

Defenisi operasional

NO	Variabel	Defenisi	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1.	Pengetahuan	Segala yang diketahui responden mengenai porsi isi piringku sebagai panduan sekali makan, sumber karbohidrat, lemak, protein, sayur dan buah serta konsumsi gula garam dan minyak	kuesioner	Wawancara pengetahuan remaja diukur berdasarkan hasil pengisian kuesioner pengetahuan berisi 20 pertanyaan dan diberi skor 1 apabila jawaban benar dan skor 0 apabila jawaban salah kemudian dikategorikan menjadi 3 yaitu : 1.Baik 76 – 100 % 2. Cukup 56 -75 % 3.Kurang <60 %. (Hendrawan, 2020)	Ordinal

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa yang beralamat di Jl. SMP .N.3 No.035 Dusun IX, Wono Sari, Kec Tj. Morawa, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera utara Kode Pos 20362 Rangkaian