

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian remaja

Kebiasaan makan remaja adalah bagian dari gaya hidup mereka, di mana besarnya uang saku sering memengaruhi pilihan makanan. Semakin besar uang saku, semakin banyak dan beragam jenis makanan yang dikonsumsi. Remaja dengan uang saku besar cenderung lebih sering makan di restoran dan memilih makanan instan yang praktis. Sebaliknya, remaja dengan uang saku terbatas biasanya memiliki pilihan makanan yang lebih sedikit dan sederhana (Haile G, 2023).

Mahasiswa berada pada rentang usia dewasa muda (17 hingga 24 tahun) yang merupakan periode kritis untuk perkembangan perilaku makan. Perubahan biologi, sosial, psikologi dan kognitif yang terjadi selama remaja dapat berdampak terhadap status gizi. Pertumbuhan fisik yang cepat mengakibatkan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi. Nutrisi yang baik selama remaja tidak hanya untuk pertumbuhan dan Kesehatan yang optimal tetapi juga untuk pencegahan penyakit (Nurjanah, 2017).

2. Masalah Kesehatan dan gizi pada remaja

Masalah kesehatan dan gizi pada remaja menurut Prita sariet *al.* (2017) yaitu :

a. Gangguan Makan

Ketidak puasan terhadap bentuk tubuh dapat mengakibatkan terjadinya gangguan pola makan, hal ini sering dialami oleh remaja yang ingin selalu tampil langsing, dan juga di antara kita yang sudah berkeluarga mungkin ingin selalu keliatan langsing. Ada dua macam gangguan makan yang biasa terjadi pada remaja yaitu bulimia nervosa dan anoreksia yaitu :

1. Anoreksia Nervosa

Anoreksia nervosa yaitu noreksia yang disebabkan terganggunya pusat nafsu makan dalam hipotalamus menyebabkan penderita menjadi kurus

kering. Gejala utama penyakit ini adalah usaha yang terlalu keras untuk menurunkan berat badan. Mereka sengaja membiarkan diri kelaparan. Walaupun paling sering dialami oleh para wanita ,terutama yang berusia muda, penyakit ini juga dapat ditemukan pada berbagai usia.

2. Bulimia Nervosa

Seperti halnya anorexia bulimia juga sering diderita remaja putrid hingga dewasa, biasa berasal dari orang tua yang overweight atau obesitas. Bulimia Nervosa adalah perilaku seseorang yang berhubungan dengan makanan. Adapun tanda-tanda Bulimia Nervosa ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- Munculnya perasaan tidak mampu mengontrol perilaku makan selama makan dengan lahap dan banyak.
- Memuntahkan kembali makanannya menggunakan obat-obatan diretikum,

b. Kurang Energi Kronis

Pada remaja, tubuh yang kurus atau disebut kurang energi kronis (KEK) tidak selalu disebabkan oleh terlalu banyak olahraga atau aktivitas fisik. Umumnya, hal ini terjadi karena asupan makanan yang terlalu sedikit. Penurunan berat badan drastis pada remaja perempuan sering kali berkaitan dengan faktor emosional, seperti ketakutan akan kegemukan atau keinginan untuk terlihat lebih menarik di mata lawan jenis.

c. Anemia

Anemia akibat kekurangan zat besi merupakan masalah yang paling umum, terutama pada remaja perempuan. Zat besi dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah yang kemudian dikonversi menjadi hemoglobin, yang berfungsi mengedarkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Remaja perempuan memerlukan lebih banyak zat besi dibandingkan laki-laki. Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, diperlukan makanan berkualitas tinggi seperti daging, ikan, dan ayam. Selain itu, makanan yang kaya vitamin C juga membantu meningkatkan penyerapan zat besi (Simanungkalit & Simarmata, 2019).

d. Status gizi

Kondisi gizi yang optimal dapat diukur melalui proporsi bentuk tubuh seseorang, bukan hanya berdasarkan jumlah makanan yang dikonsumsi. Terdapat berbagai rumus yang dapat digunakan untuk menentukan apakah status gizi seseorang baik atau tidak. Ada beberapa metode sederhana untuk mengevaluasi status gizi pada remaja, yang juga dapat diterapkan pada orang dewasa (Nurjanah, 2017).

B. Uang Saku

1. Pengertian uang saku

Uang saku merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengeluaran konsumsi mahasiswa, termasuk dalam pembelian makanan yang akan mereka konsumsi (Kurniawan & Widyaningsih, 2017). Secara umum, uang adalah sesuatu yang digunakan sebagai alat pembayaran di suatu wilayah tertentu atau untuk membayar utang. Selain itu, uang juga berfungsi sebagai sarana untuk membeli barang dan jasa. Dengan kata lain, uang adalah alat yang digunakan dalam suatu wilayah untuk melakukan pertukaran atau sebagai media transaksi. Al-Ghazali menyatakan bahwa “uang diperlukan untuk memberikan nilai pada suatu barang. Dengan adanya uang yang dapat menilai barang, maka uang menjadi alat pertukaran yang memberikan nilai yang konsisten dan adil terhadap transaksi tersebut” (Awnurropiq, 2022).

Menurut peneliti, secara umum uang saku adalah sejumlah dana yang diberikan seorang anak oleh orang tuanya. Pendapatan ini dapat mempengaruhi pengeluaran atau konsumsi anak, karena jika uang saku yang diterima dari orang tua cukup besar, maka konsumsi anak pun akan meningkat (Awnurropiq, 2022).

Uang saku adalah dana yang diberikan oleh orang tua kepada pelajar untuk membeli kebutuhan seperti makanan, pakaian, biaya kos, keperluan belajar, dan lainnya. Uang saku juga menjadi sumber pendapatan utama bagi mahasiswa, mengingat mereka belum tergolong sebagai angkatan kerja yang dapat menghasilkan uang sendiri dan masih memerlukan dukungan finansial dari orang tua. Selain untuk memenuhi kebutuhan,

tujuan pemberian uang saku juga sebagai upaya atau tanggung jawab mahasiswa untuk mengelola uang saku dengan baik dan sesuai dengan kebutuhannya.

Anggaran adalah rencana atau estimasi pengeluaran biaya yang disusun untuk periode tertentu. Dengan adanya anggaran dalam bentuk uang saku, setiap mahasiswa akan lebih mudah memenuhi kebutuhan mereka. Selain itu, anggaran juga mencerminkan jumlah uang saku yang dapat memengaruhi daya beli atau kemampuan seseorang dalam melakukan konsumsi barang dan jasa. Semakin besar uang saku atau anggaran yang diterima, semakin tinggi pula tingkat konsumsi yang dapat dilakukan (Suparyanto dan Rosad, 2015, 2020).

2. Indikator uang saku

Menurut Entika dalam Fajar wati (2020) yang menjadi Indikator uang saku adalah sebagai berikut:

a. Literasi keuangan/Pemanfaatan

Literasi keuangan adalah pengetahuan atau keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengambil keputusan dalam mengelola keuangan. Pemberian uang saku kepada anak akan memberikan pengalaman nyata dalam pengelolaan keuangan mereka. Literasi keuangan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan keuangan pribadi. Keterampilan ini perlu dimiliki oleh individu untuk membuat keputusan keuangan yang tepat dan sehat, sehingga mereka dapat mengembangkan perilaku pengelolaan keuangan pribadi yang baik. Seseorang yang memiliki pengetahuan tentang keuangan dapat mengembangkan keterampilan keuangan, yang menjadi dasar bagi kemampuan mereka dalam mengelola keuangan.

b. Pendapatan

Pendapatan atau penghasilan merupakan suatu tambahan ekonomi seseorang yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan. Uang saku merupakan sumber pendapatan terbesar mahasiswa. mahasiswa/pelajar memperoleh pendapatan berupa uang saku dari orang tua. Kemudian selain uang saku, mahasiswa/pelajar juga bisa

memperoleh pendapatan dari beasiswa. Pendapatan tersebut dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam menggunakan uang saku yang dimiliki, baik hal itu dalam hal konsumsi atau pun kegiatan menyisihkan uang yaitu menabung untuk kepentingan masa depan.

C. Kebiasaan makan

1. Pengertian kebiasaan makan

Kebiasaan makan adalah cara yang diambil oleh individu dan kelompok dalam memilih, mengonsumsi, dan menggunakan makanan yang ada, dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya di lingkungan mereka. Istilah kebiasaan makan merujuk pada pola dan perilaku yang berkaitan dengan makanan serta kegiatan makan. Contoh kebiasaan makan meliputi etika saat makan, cara penyajian makanan, frekuensi dan porsi yang dikonsumsi, serta sikap terhadap makanan (apakah menyukai atau tidak menyukai), serta cara pemilihan bahan makanan yang akan digunakan (Prasasti, 2018).

Kebiasaan (habit) adalah respons yang dipelajari oleh individu terhadap situasi tertentu dan dilakukan secara berulang dalam konteks yang sama. Kebiasaan merupakan pola perilaku yang terbentuk dari praktik yang konsisten. Kebiasaan makan merujuk pada pola konsumsi makanan yang terbentuk karena dilakukan berulang kali. Kebiasaan makan mencerminkan tindakan manusia serta perasaan yang muncul terkait dengan persepsi terhadap aktivitas tersebut (Mufidah & Soeyono, 2021).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan

Kebiasaan makan remaja dibentuk semenjak kecil oleh orang tua dan dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yaitu lingkungan, teman sebaya, harga makanan, keyakinan, kepercayaan diri dan budaya, media massa, body image, kehidupan sosial, serta kegiatan diluar rumah (Prasasti, 2018).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pada kebiasaan makan masyarakat pada dasarnya dapat digolongkan dua factor utama, yaitu factor ekstrinsik dan factor intrinsic (A., 2016).

a. Faktor ekstrinsik

Faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar diri manusia:

1. Keluarga dan kebiasaan orang tua

Keluarga dan kebiasaan orang tua memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan melalui proses sosialisasi yang dimulai sejak lahir. Penelitian menunjukkan bahwa faktor keluarga berkontribusi dalam membentuk selera dan preferensi yang berbeda-beda pada individu, termasuk di kalangan remaja. Jika orang tua lebih memprioritaskan nilai gizi, maka asupan nutrisi dalam tubuh akan tercukupi (Tobelo et al., 2021).

2. Lingkungan sosial

Lingkungan sosial memberikan gambaran yang jelas mengenai perbedaan kebiasaan makan. Setiap bangsa dan suku memiliki kebiasaan makan yang beragam sesuai dengan budaya yang diwariskan dari generasi ke generasi. Sebagai contoh, sekitar tahun 2007, terjadi bencana kekeringan di daerah pegunungan Irian Barat, di mana penduduk setempat mengandalkan ubi sebagai makanan pokok, namun mengalami gagal panen akibat kekeringan tersebut (Astuti, 2016).

3. Lingkungan budaya dan agama

Faktor lingkungan budaya yang berkaitan dengan kebiasaan makan biasanya meliputi nilai kehidupan rohani dan kewajiban sosial. Pada masyarakat terdapat kepercayaan bahwa nilai spiritual yang tinggi dapat dicapai oleh seorang ibu atau anaknya apabila ibu tersebut sanggup memenuhi pantangan dalam hal makanan. Agama juga memberikan batasan batasan tertentu dan pantangan untuk setiap agama yang di anut (Kurnianingsih et al., 2022).

4. Lingkungan ekonomi

Kebiasaan makan sangat ditentukan oleh kelompok-kelompok masyarakat menurut taraf ekonominya. Golongan masyarakat ekonomi kuat mempunyai kebiasaan makan yang cenderung banyak, dengan konsumsi rata-rata melebihi angka kecukupannya. Sebaliknya masyarakat ekonomi paling lemah, yang umumnya merupakan produsen

pangan, mempunyai kebiasaan makan yang dibawah kecukupan jumlah maupun mutu gizinya (Astuti., 2016).

Karena factor ekonomi, tidak selalu produsen atau penyalur pangan berarti pula konsumen. Kita dengan muda menemukan seorang anak di pasar dengan kondisi menderita marasmus padahal ibunya seorang pedagang telur. Ibu-ibu yang terpaksa harus bekerja unruk menambah pendapatan keluarga, meninggalkan anaknya di rumah dengan diberi uang untuk jajan, makanan yang dibeli tanpa sedikit pun pertimbangan gizi. Oleh karena itu, maka lingkungan ekonomi juga merupakan salah satu determinan yang mewarnai kebiasaan makan (Jauziyah et al., 2021).

b. Faktor Intrinsik

Faktor instrinsik adalah faktor yang berasal dari dalam diri manusia terdiri dari :

1. Kebutuhan dan karakteristik fisiologis

Kebutuhan dan karakteristik fisiologis yaitu jenis kelamin dan usia. Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi sebagaimana pentingnya konsumsi makan seseorang, karena jenis kelamin menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang (Astuti., 2016).

2. Gambaran tubuh

Sebagian besar remaja putri sangat mencemaskan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan makanan yang seharusnya dikonsumsi. Persepsi yang salah tentang perilaku makan akan menyebabkan remaja membatasi asupan makanan yang masuk karena remaja merasa bentuk tubuhnya belum sesuai dengan yang diinginkannya, sehingga secara tidak langsung sering kali menganggap ukuran tubuhnya masih lebih besar dari ukuran sebenarnya (Hendarini, 2018).

3. Perkembangan psikologis kesehatan

Kebiasaan makan sangat dipengaruhi oleh factor keadaan (status) kesehatan seseorang. Di samping itu, perasaan bosan, kecewa, putus asa, stress adalah ketidak seimbangan kejiwaan yang dapat

mempengaruhi kebiasaan makan. Pengaruhnya akan berdampak pada berkurangnya nafsu makan (Kanah, 2020).

4. Penilaian terhadap mutu makanan

Madu, telur ayam kampung dan beberapa jenis makanan lain sering dianggap sebagai bahan makanan superior yang melebihi mutu zat gizi yang dikandungnya. Keadaan yang demikian, apabila tampak menonjol dalam kebiasaan makan akan menimbulkan kekurangan beberapa zat gizi.

Dari segi ilmu gizi, kebiasaan makan ada yang baik yaitu menunjang terpenuhinya kecukupan gizi, tetapi tak kurang pula yang jelek yaitu yang menghambat terpenuhinya kecukupan gizi. Kebiasaan makan yang jelek antara lain tabu (pantangan) yang justru berlawanan dengan konsep-konsep gizi seperti anak-anak dilarang makan daging/ikan dengan alasan nanti akancacingan. Oleh karena itu, dalam program perbaikan gizi ataupun dalam program diversifikasi pangan, seharusnya kebiasaan makan yang baik dapat dipertahankan, dan kebiasaan makan yang buruk dan bertentangan dengan konsep-konsep gizi sedikit demi sedikit harus ditinggalkan melalui berbagai cara, terutama dengan meningkatkan pungsi (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) (Syahroni et al., 2021).

D. Hubungan Uang Saku dengan Kebiasaan Makan

Uang saku merupakan uang pemberian orang tua untuk membeli sesuatu yang dibutuhkan. Terdapat hubungan yang erat antara kebiasaan makan dan uang saku, yang artinya semakin besar uang saku yang diperoleh mahasiswa maka akan meningkatkan kebiasaan makan dan memilih makanan yang cepat saji dengan makan di restoran dan memilih makanan yang modern, sedangkan mahasiswa yang uang sakunya kurang dia akan memilih makanan yang instan (Suparyanto, 2020)

Kebiasaan makan merupakan gambaran informasi mengenai macam dan jumlah bahan makan yang dapat dikonsumsi oleh suatu kelompok masyarakat bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

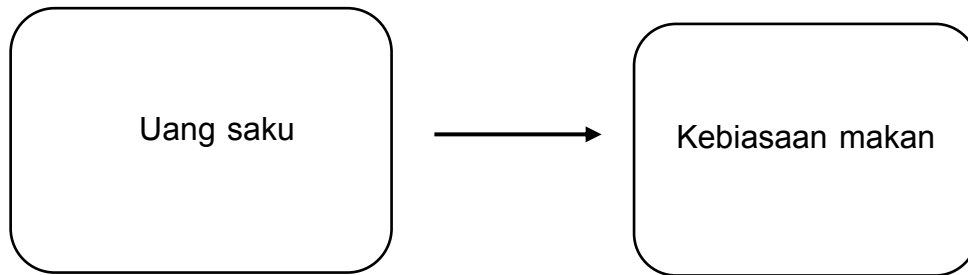
Sehingga salah satu yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan ini yaitu besar uang saku mahasiswa, karena segala sesuatu akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan kesehari-hariannya seperti makanan, bayar kos, berbelanja kebutuhan pribadi. Dengan demikian dapat dikemukakan jika besar uang saku akan mempengaruhi pola pangan mahasiswa dan status gizi (Kurniawan & Widyaningsih, 2017)

Penentuan kebiasaan makan remaja merupakan sebagian dari kebiasaan gaya hidupnya. Semakin besar uang saku seseorang biasanya akan berdampak terhadap pemilihan makanannya, semakin banyak, beragam. Remaja yang diberi uang saku cukup besar, biasanya sering mengonsumsi makan-makanan modern di restoran dan memilih makanan yang praktis instan, Sedangkan semakin kecil uang saku seseorang, semakin sedikit juga dalam pemilihan makanannya dan terbatas (Haile G, 2023)

Uang saku pada mahasiswa juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan dikarenakan uang saku adalah faktor remaja dalam pemilihan makanan yang beragam. Jika uang saku yang diterima cukup besar maka kebiasaan dalam pemilihan makan beragam, sedangkan uang saku yang diterima remaja kurang tercukupi maka kebiasaan makan remaja memilih makanan yang instan dan tidak beragam (Jauziyah et al., 2021)

Besaran uang saku mahasiswa akan meningkatkan kebiasaan makan dalam kesempatan mengonsumsi makan yang berlebihan yang akan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih dan uang saku menjadi faktor dalam kebiasaan pemilihan makanan (Rahman et al., 2021)

E. Kerangka konsep



Gambar 1. Kerangka konsep

Keterangan :

Variabel bebas = uang saku

Variabel terikat = kebiasaan makan

F. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Uang Saku	Jumlah rata-rata uang bulanan yang dikirim oleh orang tua responden dan jumlah rata – rata uang yang dihabiskan untuk uang makan dan uang jajan	Kuesioner	1.Tinggi $\geq$ Rp.1000.000 2.Rendah $<$ Rp.1000.000 Sumber :Yuyun, 2016	ordinal
2.	Kebiasaan Makan	Perilaku mahasiswa dalam memenuhi Kebutuhan makan. Meliputi pemilihan yang sehat dan tidak sehat yang diperoleh dari 23 pertanyaan kuesioner kebiasaan makan Untuk pertanyaan sehat (1,2,3,5,7,9,11,12,13,14,15,19,21,22,23) jika jawaban ya diberi poin 1, jika tidak diberi poin 0. Untuk pertanyaan tidak sehat (4,6,8,10,16,17,18,20) jika jawab tidak diberi poin1, jika ya diberipoin 0 .	Kuesioner <i>Adolescent Food Habits Checklist</i> (AFHC)	1.sehat (skor $\geq$ 12) 2.Kurang sehat (skor $<$ 12) Sumber : Johnson F,2002	nominal

G. Hipotesis

Ha = ada hubungan uang saku dengan kebiasaan makan mahasiswa program studi diploma III di kampus poltekkes kemenkes medan jurusan gizi

Ho = tidak ada hubungan uang saku dengan kebiasaan makan mahasiswa program studi diploma III di kampus poltekkes kemenkes medan jurusan gizi