BAB II
TINJUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja didefinisikan sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 19 tahun, menurut WHO. Mereka yang berusia 10–18 tahun dianggap remaja di Indonesia berdasarkan Peraturan Menteri No. 25 Tahun 2014. Remaja didefinisikan sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 24 tahun yang belum menikah, menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana). Proses perkembangan mencakup masa remaja, yang merupakan masa antara masa kanak-kanak dan dewasa (Pujamukti, 2019).

2. Karateristik Remaja

Perubahan fisik yang terjadi selama pubertas pada remaja meliputi perubahan bentuk tubuh, dimulainya menstruasi pada perempuan, dan mimpi basah pada laki-laki. Kematangan reproduksi, yang biasanya terjadi sekitar usia 12 tahun untuk perempuan dan 14 tahun untuk laki-laki, adalah ciri fisik lain yang perlu dipertimbangkan. Remaja menimbulkan risiko kesehatan sosial karena karakteristik mereka yang ingin tahu, suka berpetualang, aktif secara fisik, dan cenderung mengambil risiko tanpa mempertimbangkan konsekuensinya secara penuh (Ari Pristina Dewi, 2012).

B. Literasi Gizi

1. Pengertian Literasi Gizi

Tingkat literasi gizi seseorang didefinisikan oleh kemampuan mereka untuk mengakses, menganalisis, dan memahami informasi gizi. Kapasitas seseorang untuk membuat pilihan makanan yang terinformasi dan menjaga kesehatan mereka bergantung pada tingkat literasi gizi mereka. Ini juga termasuk menyadari alasan dan hal-hal yang harus dihindari. Menurut Purwiningsih dan Purnama (2023), remaja lebih cenderung menghindari masalah diet yang menghambat pertumbuhan dan perkembangan ketika mereka memiliki tingkat literasi gizi yang tinggi (Purwiningsih & Purnama, 2023).

Yang sangat berguna adalah kemampuan untuk mengakses informasi gizi, yang memungkinkan remaja untuk membuat pilihan yang terinformasi. Gagasan literasi diet secara langsung terkait dengan hal ini.

Tingkat literasi remaja memengaruhi pemahaman mereka tentang nutrisi makanan, akses mereka terhadap informasi gizi, dan kapasitas mereka untuk merencanakan makanan sehat yang mencakup semua nutrisi yang mereka butuhkan. Mencapai tingkat literasi gizi ini merupakan tujuan penting karena gizi buruk dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak.

2. Komponen Literasi Gizi

Kemampuan untuk mengakses, menganalisis, dan memahami informasi gizi untuk membuat pilihan diet yang tepat dikenal sebagai literasi gizi. Literasi gizi, yang merupakan bagian dari penelitian literasi kesehatan dalam hipotesis Nutbeam, dapat dikelompokkan ke dalam tiga bidang berikut:

1. Functional Nutrition Literacy (FNL), Kemampuan untuk membaca, menulis, dan memahami informasi nutrisi dengan cara yang mendorong pola makan sehat dan pilihan gaya hidup sehat dikenal sebagai literasi nutrisi fungsional (FNL).
2. Interactive Nutrition Literacy(INL) Kapasitas untuk memperoleh dan memahami informasi melalui berbagai saluran komunikasi, termasuk keterampilan interpersonal yang diperlukan untuk berinteraksi dengan para ahli nutrisi dan kesehatan secara produktif, dan untuk menggunakan kemampuan ini untuk mengubah keadaan seseorang; ini dikenal sebagai Literasi
3. Critical Nutrition Literacy (CNL) adalah kapasitas untuk mengevaluasi panduan dan informasi nutrisi dengan mata kritis dan kemudian menggunakan analisis tersebut untuk memengaruhi fenomena skala yang lebih besar, seperti inisiatif kesehatan dan nutrisi komunitas dan keluarga. (Dewi et al., 2023).

3. Pengukuran Literasi Gizi

Beberapa instrumen telah dikembangkan untuk mengukur literasi gizi. Salah satu yang terbaru dan telah tervalidasi di Indonesia untuk remaja adalah kuesioner Nulit (Nutrition Literacy) yang dikembangkan

oleh (Dewi et al., 2023). Kuesioner ini mencakup 21 item pertanyaan yang mewakili tiga domainliterasi gizi (fungsional, interaktif, kritikal) dan terbukti valid dan reliabel dengan nilai Cronbach's alpha di atas 0,70 untuk setiap domain.

4. Pengertian Kebiasaan Jajan

Pedagang kaki lima menjual makanan dan minuman yang dimakan langsung dari wadahnya atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut; ini didefinisikan sebagai makanan ringan oleh Organisasi Pangan dan Pertanian (FAO). Makanan ringan merupakan bagian umum dari diet remaja baik di rumah maupun di sekolah. Ketika Anda mendengar kata-kata "junk food," "fast food," atau "street food," Anda mungkin tidak berpikir dua kali untuk menyebutnya sebagai makanan ringan. Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2004, "makanan siap saji" adalah makanan dan/atau minuman yang telah disiapkan dan langsung disediakan di tempat usaha atau dibawa keluar dari tempat usaha sebagai respons terhadap permintaan pelanggan. Bagi anak-anak dan remaja di tengah masa sekolah mereka, makanan ringan merupakan komponen penting dari diet sehat apa pun. Remaja menyukai makanan ringan karena harganya murah (Dwiriani et al., 2023).

5. Jenis Jajan

jajanan yang dikonsumsi remaja dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

a. Jajanan Sehat

Risiko fisik, kimia, dan biologis tidak terdapat pada jajanan sehat. Makanan yang dikonsumsi siswa secara teratur di sekolah berdampak langsung pada status gizi dan kesehatan mereka secara keseluruhan, oleh karena itu sangat penting bagi mereka untuk memahami cara memilih camilan bergizi (Muthia Farah Diba Damanik et al., 2025).

b. Jajanan Tidak Sehat

Ada kemungkinan besar bahwa makanan tidak sehat yang dijual di pinggir jalan atau di dekat saluran air (air limbah) mungkin terkontaminasi kuman. Beberapa kasus diare pada anak usia sekolah dapat ditelusuri kembali ke camilan yang mengandung bakteri Escherichia coli (Natalina & Ramona, 2023).

6. Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Jajan

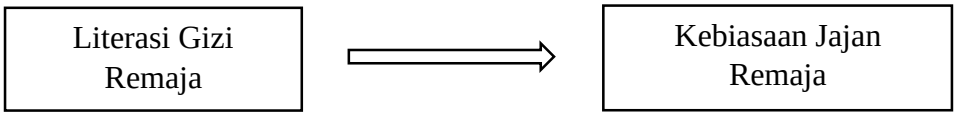
Pengetahuan, sikap, teman sebaya, dan partisipasi keluarga dalam menjadikan sarapan sebagai rutinitas atau menyediakan makanan dari rumah untuk dibawa ke sekolah adalah beberapa elemen yang memengaruhi perilaku ngemil. Perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Mereka yang mahir dalam kuliner jalanan mungkin dapat memanfaatkan pengetahuan ini untuk keuntungan mereka saat memilih camilan bergizi. Kebiasaan ngemil mungkin dipengaruhi oleh pengaruh sosial. Kebiasaan makan camilan anak di sekolah mungkin dipengaruhi oleh bagaimana orang tua mereka membuat sarapan dan apa yang mereka bawa ke sekolah. Fakta bahwa banyak siswa tidak membawa makanan atau perlengkapan apa pun dari rumah ke sekolah berkontribusi pada minat mereka yang kuat untuk mengonsumsi kuliner jajanan (Widianingtyas & Dinda, 2022).

C. Hubungan Literasi Gizi Dengan Kebiasaan Jajan

Literasi nutrisi merupakan faktor penting dalam pemilihan camilan terkait perilaku ngemil. Remaja yang kurang memahami nutrisi seringkali memilih camilan berdasarkan estetika, harga, dan rasa, bukan kandungan nutrisi atau keamanannya. Sebaliknya, remaja yang memahami nutrisi cenderung lebih selektif dalam memilih camilan; mereka mempertimbangkan faktor-faktor seperti kesegaran, kepadatan nutrisi, dan seberapa sering mereka mengonsumsi gula, garam, dan lemak.

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep dalam penelitian ini menjelaskan hubungan antara **literasi gizi** dengan **kebiasaan jajan remaja**. Remaja yang memiliki literasi gizi yang baik cenderung lebih memahami informasi tentang makanan sehat sehingga dapat memilih jajanan yang lebih baik. Sebaliknya, remaja dengan literasi gizi yang rendah cenderung memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik. Oleh karena itu, literasi gizi diduga berhubungan dengan kebiasaan jajan



Gambar 1. Kerangka Konsep

E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konsep di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- Ho: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan kebiasaan jajan pada remaja di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan.
- Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan kebiasaan jajan pada remaja di MTsS Taman Pendidikan Islam.

F. Definisi Operasional Variabel

1. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala	Kategori
Literasi Gizi Remaja	Kemampuan remaja dalam mengakses,memahami,dan menggunakan informasi gizi untuk membuat keputusan terkait konsumsi jajan. Diukur menggunakan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan dengan skala penilaian menggunakan skala likert	Kuesioner Literasi Gizi	Ordinal	Baik Cukup Kurang
Kebiasaan Jajan Remaja	Frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan dan minuman jajanan di lingkungan sekolah dalam 1 minggu terakhir.	Kuesioner FFQ	Ordinal	Baik Kurang Baik